

## SOK – Prüfungsordnung

### Kihon aus Kanku dai

#### 1.Kyu braun

1. KK ⇒ Haishu uke jodan
2. ZK ⇒ Tate shuto uke – Gyaku zuki
3. ZK ⇒ Uraken uchi – Yopko geri keage > absetzen mit Mae empi uchi
4. KK ⇒ Manji uke
5. KK ⇒ Shuto uke > ZK Nukite (3x li / 3x re mit Beisetzschrift)
6. ZK ⇒ Mae ashi geri (3x li / 3x re mit Beisetzschrift)
7. ZK ⇒ Mae mawashi geri
8. ZK ⇒ Yoko geri keage – gleiches Bei ohne absetzen Yoko geri kekomi
9. ZK ⇒ Standtechniken: mit einem Bein ohne absetzen
  - Mae geri
  - Yoko geri
  - Ushiro geri
  - Mawashi geri
  
10. ZK ⇒ Kombinationen: Arme > Beine
  - Mae geri > absetzen mit Oi zuki
  - Mawashi geri > absetzen mit Gyaku zuki
  - Yoko geri > absetzen KB mit Uraken uchi > umsetzen ZK Gyaku zuki