

SOK – Prüfungsordnung

Kihon aus Heian godan

4.Kyu blau

1. KK ⇒ Uchi uke, umsetzen ZK mit Gyaku zuki
2. KK ⇒ Morote uke
3. ZK ⇒ Tettsui uchi jodan > Schritt vor Oi zuki chudan (3x li / 3x re)
4. KB ⇒ Haishu uke chudan > Mikazuki geri – absetzen mit Mae empi
5. ZK ⇒ Nukite gedan – Nagashi uke jodan > umsetzen KK mit Manji uke
6. ZK ⇒ Mae geri > hinten absetzen > Mawashi geri (chudan oder jodan)
7. ZK ⇒ Yoko geri kekomi
8. KB ⇒ Yoko geri keage (vorne übersetzen) (3x li / 3x re)
9. ZK ⇒ Ushiro geri


Kihon aus Tekki shodan

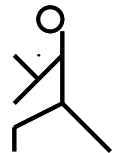
3.Kyu braun

1. KB ⇒ Haishu uke > umsetzen ZK mit Gyaku mae empi
2. KB ⇒ Gedan barai – Kagi zuki
3. KB ⇒ Uchi uke > umsetzen ZK mit Gyaku zuki
4. ZK ⇒ Morote uke > vorderes Bein Nami ashi, Arme Koshi kamae > absetzen mit Tettsui uchi (vorderer Arm) > Gyaku zuki
5. ZK ⇒ Mae ashi geri > Mae geri
6. ZK ⇒ Mae mawashi geri > Mawashi geri (chudan oder jodan)
7. KB ⇒ Yoko geri keage > aus der Drehung Yo0ko geri kekomi
8. ZK ⇒ Ushiro geri

Kihon aus Empi

3.Kyu braun

1. ZK ⇒ Gedan barai – Gyaku age zuki jodan
2. ZK ⇒ Hiza geri mit shuri ashi – Gyaku zuki
3. ZK ⇒ Haishu uke > Empi uchi jodan (Unterarm senkrecht) (3xli / 3x re)
4. KK ⇒ Shuto uke (2x vor / 1x zurück) > umsetzen ZK Gyaku zuki
5. ZK ⇒ Teisho uke chudan – Gyaku teisho uke gedan 
6. ZK ⇒ Mae ashi geri > Mae geri
7. ZK ⇒ Mae mawashi geri > Mawashi geri
8. KB ⇒ Yoko geri keage > aus der Drehung Yoko geri kekomi
9. ZK ⇒ Ushiro geri



Kihon aus Jion

2.Kyu braun

1. ZK ⇒ Uchi uke – Gedan barai in Gyaku hanmi
2. ZK ⇒ Kakiwake uke > Mae geri – Oi zuki – Gyaku zuki (3x li / 3xre)
3. ZK ⇒ Age uke – Gyaku zuki
4. KK ⇒ Manji uke
5. KB ⇒ Teisho uke
6. KB ⇒ Otoshi uke mit Fumikomi
7. ZK ⇒ Mae geri – gleiches Bein Mawashi geri (chudan oder jodan)
8. ZK ⇒ Ushiro geri
9. ZK ⇒ Mae mawashi geri (chudan oder jodan) (3x li / 3xre)
10. ZK ⇒ Yoko geri keage > aus der Drehung Yoko geri kekomi
11. ZK ⇒ Ura mawashi geri (chudan oder jodan)