

Prüfungsprogramm für den 6 Kyu (orange)

Grundtechnik

Beinarbeit links – rechts

vorderer Fußstoß seitwärts aus schräger Stellung

hinterer Fußstoß rückwärts aus gerader Stellung

im rückwärtsgehen

Schlag Schritt Verbindung

vordere – vordere – hintere Gerade

vordere – hintere – vordere Gerade

vorderer Fußstoß vorwärts – hinterer Fußstoß vorwärts

Kombination

vordere – hintere Gerade – hinterer Fußstoß vorwärts

vordere - hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag

vorderer Fußstoß seitwärts – vordere – hintere Gerade

Methodik

ohne Partner