



American Karate System Prüfungsprogramm



8. Kyu - Gelbgurt

Kinder bis 14 Jahre

Tsuki & Keri - Grundtechniken

1. Kamaete
2. Junzuki
3. Gyakuzuki
4. Jodan Uke
5. Uchi Uke
6. Soto Uke
7. Gedan Barai
8. Maegeri
9. Maegeri Kakato Chudan
10. Maegeri Kakato Jodan
11. Maehizageri

Wendetechniken nach Ansage des Prüfers

Renrakuwaza - Kombinationen

1. Maegeri - Gyakuzuki
2. Maegeri - Maehizageri - Gyakuzuki

Kata

1. Taeyoko

Kumite

Demonstration von Grundschultechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers

Selbstverteidigung

Einfache SV-Techniken gegen Greifen und Festhalten:

z.B. Gegner schubsen und weglaufen, Schienbein treten und weglaufen, Schreien um Hilfe rufen...

