8. Kyu - Gelbgurt

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. Maegeri Kekomi
12. Maehizageri
Wendetechniken nach Ansage des Prüfers

Renrakuwaza - Kombinationen
1. Maegeri - Gyakuzuki - Maegeri Kakato Jodan
2. Maegeri Kekomi Chudan - Gykuzuki - Maehizageri
3. Maegeri Kakato Jodan - Maegeri Kekomi

Kata
1. Taeyoko

Kumite		
Angriff: Tzuki Jodan	Verteidigung:	Frei
Angriff: Tzuki Chudan	Verteidigung:	Frei
Demonstration von Grundschultechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers		

Selbstverteidigung
Einfache SV-Techniken gegen: Festhalten einer Hand, beider Hände Würgen mit den Händen von vorn, der Seite, von hinten

© 2023 TV Langen v. 1908 e.V. - Marc Reents