



KARATE 8. KYU GELBGURT

Datum: 23.04.2010
Name: Steffen

WADO-RYU PRÜFUNGSPROGRAMM LAND BREMEN

KIHON - Grundschnle -

TSUKI (Faust)

1. junzuki chudan - mawate jodan uke
2. gyakuzuki chudan - mawate gedan barai

KERI (Fuss)

3. maegeri chudan
4. mawashigeri chudan



Ansatz mawashigeri



mawashigeri chudan



tobikomizuki

RENZOKU WAZA - Kombinationen -

1. maegeri chudan - tobikomizuki
2. maegeri chudan - gyakuzuki chudan



maegeri chudan - tobikomizuki



maegeri chudan - gyakuzuki chudan

UKE - Abwehr - (ohne Partner)

1. chudan soto - uke / tsuki
Bemerkung: Die Ausführung erfolgt im Stand
2. chudan uchi - uke / tsuki
Bemerkung: Die Ausführung erfolgt im Stand



soto - uke

tsuki



uchi - uke

tsuki

KATA

1. pinan nidan



pinan nidan (Anfang)