

1. Kyu „Braun-Schwarzer Gürtel“

Kihon:

Kombinierte Techniken:

Überprüfung aller Faust und Fußtechniken (kombiniert)

Partnerübungen:

Der Prüfer gibt Block- und Angriffskombinationen vor.

Goshin-Jutsu:

nach Vorgabe des Prüfers. Schmerzpunkte sind in die SV einzubinden.

Kumite:

Leichtkontakt, Durchkämpfen 2 x 4 Minuten.

Lehrgänge: 16