



GOJUKAI KARATE SCHULE BERN

Kalchackerhof 3 E-Mail: info@gojukai.ch
3047 Bremgarten Web: www.gojukai.ch

空手道剛柔会

PRÜFUNGSANFORDERUNGEN GESAMTÜBERSICHT

TECHNISCHE ANGABEN		GRAD			
		9.Kyu	8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu
KIHON IDO I / GRUNDSCHULE					
9. - 6. Kyu: Uke no kamae / Ausgangshaltung					
sanchin dachi	jodan uke				
zenkutsu dachi	chudan Uke				
shiko dachi (shakaku)	haraiotoshi uke / 45°				
sanchin dachi	yoko uke shitabarai				
Zuki no kamae / Ausgangshaltung					
sanchin dachi	jodan zuki				
zenkutsu dachi	chudan zuki				
shiko dachi (shakaku / 45°)	chudan seiken zuki				
zenkutsu dachi	hijiate				
shiko dachi (chokkaku / 90°)	chudan seiken zuki				
Zuki no kamae / Ausgangshaltung					
sanchin dachi	chudan mae geri				
zenkutsu dachi	chudan mae geri				
hanzenkutsu dachi	jodan sokuto geri				
shiko dachi (shakaku)	kansetsu geri				
KATA / BEWEGUNGSFORM					
Taikyoku Jodan II					
Taikyoku Chudan II					
Taikyoku Gedan I					
Taikyoku Kake Uke I					
Taikyoku Mawashi Uke I					
YAKUSOKU KUMITE / FESTGELEGTE KAMPFTECHNIKEN					
seiken zuki no kamae	Yakusoku Kumite I (zuki)				
zuki / geri no kamae	Yakusoku Kumite I (zuki + geri)				
kumite no kamae	Yakusoku Kumite II (zuki + geri)				