

## Prüfungsanforderungen zum 7. Kyu (Orangegurt)

### Kihon Renshu:

1. **Kata No Hogushi**
2. **Koshi No Kaiten**
3. **Kushin No Undo**
4. **Hiza No Kaiten**
5. **Koshi No Undo**
6. **Yubi Sake No Ude Tate Fuse**
7. **Kobushi No Ude Tate Fuse**
8. **Kushin No Hogushi**
11. **Mae Geri No Undo**
12. **Hiza Age No Undo**
19. **Yoko Geri No Undo**
35. **Fukin No Undo**
36. **Kubi No Undo**
37. **Shin Kokyu**
  9. Shomen Tsuki
10. Renzoku Chudan Tsuki
13. Mae Geri
14. Shuto Uchi
15. Gyaku Tsuki
16. Jodan Uke
18. Chudan Uchi Otoshi
20. Yoko Geri
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Yoko Tsuki
- 26a Soto Uke
29. Chudan Uke
31. Gedan Tsuki
17. **Ushiro Tsuki**
21. **Yoko Uraken**
26. **Ashi Sukui**
27. **Ashi Barai**

### Zenshin Kotai

3. Jodan Uke, Chudan Tsuki
4. Chudan Uke, Chudan Tsuki
5. Gedan Barai, Chudan Tsuki
14. Oi Tsuki
6. **Migi Jodan Tsuki, Hidari Chudan Tsuki**
7. **Hidari Jodan Tsuki, Migi Chudan Tsuki**
15. **Fumikomi Yoko Geri**

### Ippon Kumite

2. Jodan Uke, Chudan Tsuki
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
1. **Nagashi Uke, Hirate Uchi, Chudan Tsuki**
21. **Chudan Uke, Chudan Tsuki**

### Kata:

Fukyugata Ich

### Theorie:

wie vorher und  
zusätzlich die Aufwärmübungen