

Weissgurt

Das primäre Ziel vom 10.Kyu bis zum 7.Kyu Grades (orange) von einem physischen Standpunkt aus ist es, die Grundbewegungen zu lernen mit Augenmerk auf korrekte Durchführung der Technik.

Weissgurt 10. Kyu – Gelber Streifen

Für diesen Gürtelgrad sollte der Schüler in der Lage sein, folgende Techniken mit Selbstvertrauen und ohne zu zögern vorzuführen.

- Wissen - Anzug und Gürtel (Obi) richtig anlegen

- Kihon
 - Vorwärts Tritt (Mae Geri)
 - Pferde Stellung (Shiko Dachi)
 - Vorwärts Stellung (Zenkutso Dachi)
 - 10pt Blocking System

Die hier aufgezählten Prüfungsanforderungen stellen einen Auszug aus der offiziellen Prüfungsordnung der SOHF dar. Jedem Sensei steht es bei der Prüfung offen von diesen Kernanforderungen abzuweichen.