

Blaugurt

Das primäre Ziel für einen Schüler vom 6.Kyu bis zum 4.Kyu Grades (violett) von einem physischen Standpunkt aus sollte es sein, sein Training zu verfeinern im Bezug auf Kraft.

Blaugurt 5. Kyu

Ab diesem Grad sollte sich der Schüler im Bezug auf Kraft und Geschwindigkeit der Techniken verbessert haben, der Schüler sollte zudem fit sein und sich kontrolliert und energiesparend bewegen können. Der Schüler sollte an diesem Punkt motiviert und ernsthaft trainieren („GoJu Blick“)

• Kihon - Saifa Kihon

• Kata - Saifa

• Kumite Cat Foot Stance Training

F Step Jab

R Reverse Punch

R Ushiro Geri

R Reverse Punch

F Leap Mawashi Geri

R Mawashi Geri

R Ushiro Geri

R Reverse Punch

F Leap Mawashi Geri

R Ushiro Geri

R Mawashi Geri

R Reverse Punch

Goshin Jitsu:

Knife, Gun, Rear Grab, Sholder Grab, Ground

Mount

-
- Wissen/Sonstiges
 - Bruchtest (Speed)

Optional:

- Urban Teikyoku
- Gesanku Sho
- Bo Basics/drills

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. So können zum Beispiel jederzeit Prüfungsinhalte aus vorausgegangenen Gürtelprüfungen geprüft werden.