

Orangegurt

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.

Orangegurt 7. Kyu

Ab diesem Grad sollten die Techniken korrekt und mit Kraft ausgeführt werden.

-
- Kihon - Kihon Drill 2
- Gekkisai Kihon Drill

-
- Kata - Gekkisai Dai Itchi

-
- Kumite Cat Foot Stance Training

F Jab
F Step Jab
F Mawashi Geri

F Back Fist
F Step Mae Geri
R Reverse Punch

F Back Fist
F Mawashi Geri
R Reverse Punch

-
- Wissen/Sonstiges
- mündlicher Test für Anfänger

-
- Optional:**
- Urban Gekisai Dai
 - Teikyoku Chudan

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.