

Gelbgurt

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.

Gelbgurt 8. Kyu

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

| | |
|---------|-----------------------------------|
| • Kihon | - 2. Kihon Uke - Kihon Drill 1 |
|---------|-----------------------------------|

| | |
|--------|-------------|
| • Kata | - Chin Choi |
|--------|-------------|

| | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • Kumite | <u>Cat Foot Stance Training</u> F Jab F Step Jab R Reverse Punch R Step Reverse Punch F Mae Geri F Step Mae Geri R Mawashi Geri x2 (L&R) R Yoko Geri x2 (L&R) F Yoko Geri R Mawashi Geri |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------|------------------|
| Optional: | - Teikyoku Jodan |
|------------------|------------------|

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.**