



KARATE-CLUB BERN  
Gerbergasse 8  
CH-3011 Bern  
& 031 311 27 78  
<http://www.kcb.ch>

## Programm für Kyu Prüfungen

Chef TK

3011 Bern, 22.6.2016

### Grundlage

Shodanprogramm aus dem Buch KARATE-DO KYOHAN

### Kihon

- Zenkuzu: Gedan Barai, Age Uke, Udeuke, Tetsui Uke
- Kokuzu: Shuto Uke
- Zenkuzu: Oi Zuki, Gyakuzuki, Maegeri, Mawashgeri
- Kibadachi: Yokogeri Keage, Yokogeri Kekomi, Mikazukigeri
- Aus Shizentai: Zenkuzu Fumikomi

### Kata

Eine Lieblingskata: Taikyoku Shodan oder eine Kata aus der Heianreihe.

Eine verlangte Kata gemäss nachfolgender Zusammenstellung:

| Kata            | Kyu |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|-----|----|----|----|----|----|----|
|                 | 7.  | 6. | 5. | 4. | 3. | 2. | 1. |
| Taikyoku Shodan | X   | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| Heian Shodan    |     | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| Heian Nidan     |     |    | X  | X  | X  | X  | X  |
| Heian Sandan    |     |    |    | X  | X  | X  | X  |
| Heian Yodan     |     |    |    |    | X  | X  | X  |
| Heian Godan     |     |    |    |    |    | X  | X  |
| Bassai          |     |    |    |    |    |    | X  |

### Kumite

Ippon Kumite

Sanbon Kumite

### Verteiler

TK

Dojo Anschlagbrett

Vorstandsarchiv