

Violettgurt

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 in Bezug auf Kraft.

Violettgurt 4. Kyu

Ab diesem Grad sollten Bewegungen kraftvoll, gezielt und flüssig sein. Höchste Konzentration ist anzustreben.

- Kata
 - Gekki Ha
 - Sanchin
 - Gekkisai Omote
-

- Kumite **Cat Foot Stance Training**

F Step Hook
R Mawashi Geri
R Ushiro Geri
R Reverse Punch

R Ushiro Geri
R Mae Geri
R Reverse Punch

R Mawashi Geri
F 360 Crescent (windmill)
F Hook Kick

-
- Wissen/Sonstiges

- Bruchtest

UG: *Empi Go*

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.