

Grüngurt

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.

Grüngurt 6. Kyu

Ab diesem grad sollten die Bewegungen des Schülers stark sein, unter Nutzung der korrekten Muskelgruppe und die Entwicklung von „Fokus“.

• Kihon	- Kihon Drill 3 - Gekkisai Ni Kihon Drill
---------	--

• Kata	- Gekkisai Dai Ni
--------	-------------------

• Kumite	<u>Cat Foot Stance Training</u> R Mawashi Geri R Mawashi Geri R Reverse Punch F Leap Mawashi geri F Step Yoko Geri R Reverse Punch R Mawashi Geri R Ushiro Geri R Reverse Punch
----------	--

• Wissen/Sonstiges	- Bruchtest - Schriftlicher oder mündlicher Test
--------------------	---

Optional:	- Teikyoku Gedan - Kihon Empi
------------------	----------------------------------

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.