

# SWKO Erwachsene Prüfungsprogramm 1.Kyu

## Tsuki Waza

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Kette Junzuki Chudan    | 4. Gyakuzuki No Tsukomi Gedan |
| 2. Kette Gyakuzuki Chudan  | 5. Tobikomizuki Jodan         |
| 3. Junzuki NoTsukomi Jodan | 6. Nagashizuki Jodan          |

## Keri Waza

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. Maegeri Chudan    | 4. Ushirogeri Chudan |
| 2. Mawashigeri Jodan | 5. Tobi Sokutogeri   |
| 3. Sokutogeri Chudan |                      |

## Renzoku Waza

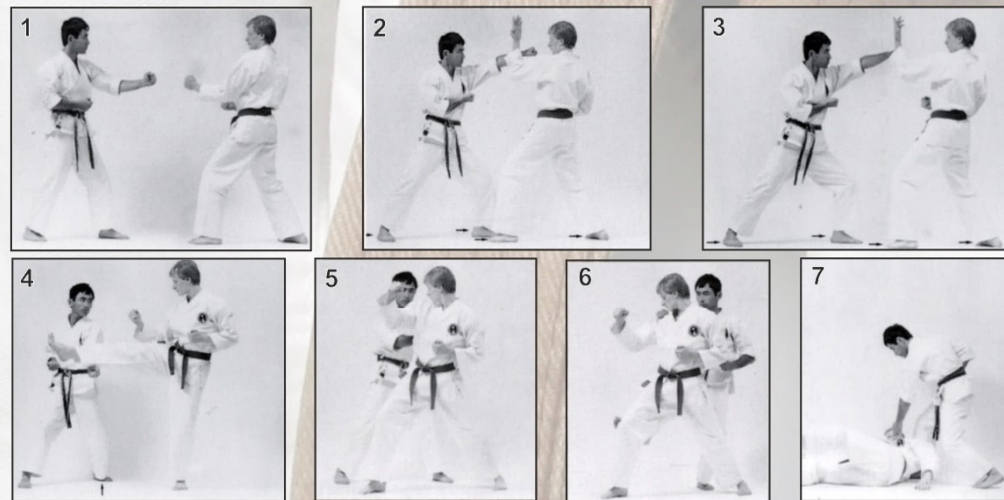
Sokuto Chudan - Ushiro Mawashigeri Jodan - Mawashigeri Chudan - Gyaku Mawashi Shuto Jodan - Nagashi Teisho Jodan

## Ohyo Kumite

## Nanahonme

Torimi- Angreifer links vor **Aihanmi Gamae** **Ukemi-** Verteidiger rechts zurück

Tobikomizuki Jodan mit links  
 Tobikomizuki Jodan mit links  
 Sukui Uke mit links  
 Gyakuzuki Chudan mit rechts  
 Gi-kragen von Uke mit rechts greifen  
 Kakato Fumikomi mit rechts zur Kniekehle, gleichzeitig Uke nach unten ziehen  
 Gyakuzuki Jodan mit links



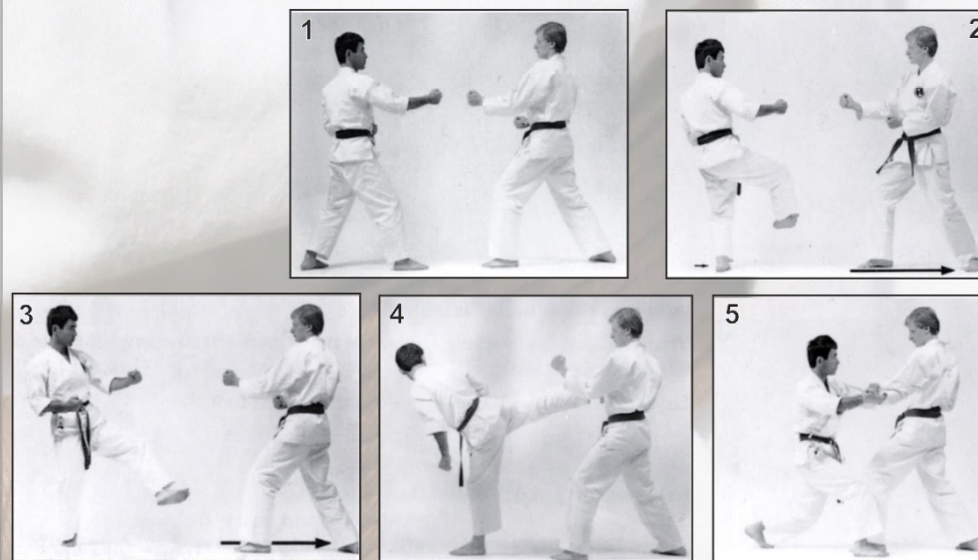
## Ohyo Kumite

## Hachihonme

Torimi- Angreifer rechts vor **Gyakuhanmi Gamae** **Ukemi-** Verteidiger rechts zurück

Tsugiashi Ashibarai mit rechts  
 Ashibarai mit links, ganzer Schritt und die Bewegung weiterführen zum Ushirogeri Chudan mit rechts  
 Gyakuzuki Chudan mit links

**Schritt** nach hinten ausweichen  
**Schritt** nach hinten ausweichen



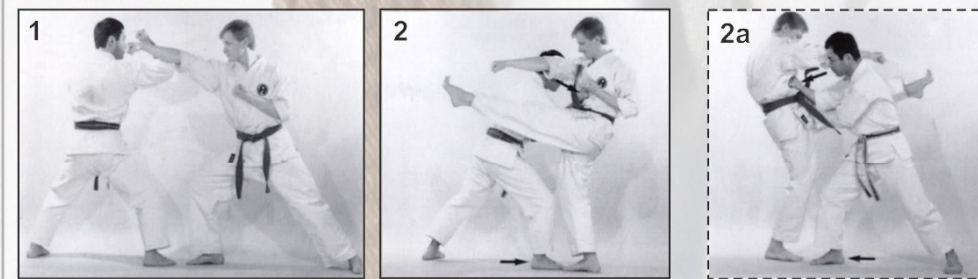
## Kihon Kumite

## Sanbonme

Torimi- Angreifer rechts vor **Aihanmi Gamae** **Ukemi-** Verteidiger links zurück

Tobikomizuki mit rechts  
 Maegeri Chudan links mit links  
 Das vordere Bein zuerst etwas zurückziehen

**Ude Nagashi Uke** mit rechts  
**Shotei Uke** mit links / gleichzeitig  
**Nakadaka Ipponken** mit rechts



## Kata

## Kushanku