

---

## 1. Kyu - brauner Gürtel

---

### Kihon aus Chudan Kamae

---

1. **ZK** ▶ 5x Kizami-Zuki (*Yori Ashi*) / Gyaku-Zuki ▶ Oi-Zuki
2. **KK** ◀ 5x Gedan-Barai / **ZK** Uraken (*gleicher Arm*) / Gyaku-Zuki
3. **SD** ▶ Age-Uke / Gyaku-Zuki ▶ Soto-Uke / Gyaku-Zuki
  - ▶ Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki ▶ Tate-Shuto-Uke / Gyaku-Zuki
  - ▶ Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
4. **KK** ◀ 5 x Shuto-Uke / **ZK** Shuto-Uchi (*gleicher Arm*) / Mae-Geri (hinten Absetzen) / **ZK** Gyaku-Haito-Uchi
5. **ZK** ▶ 5x Oi-Zuki / **NA** Jodan Te-Nagashi-Uke (*Yori-Ashi*) / Mae-Mawashi-Geri /Gyaku-Zuki (**Wendung**)
6. **ZK** ▶ 5x Kizami-Zuki (*YA*) / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (**Wendung**)
7. **ZK** ▶ 5x Ura-Mawashi-Geri (**Wendung**)

### *oder alternativ*

7. **ZK** ▶ 5x Yoko-Ger Kekomi (**Wendung**)

### Kata

---

**Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu**

**Anwendung:** Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem **Kihon-Programm** und **Bunkai** aus der gewählten Kata zu zeigen.

---

# PRÜFUNG

## KARATE - DOJO - ERFELDEN



SHOTOKAN – Prüfung

### Kumite Jiyu-Ippon (alle Angriffe jeweils 2x)

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae
<b>Bewegung</b>	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
<b>Ablauf</b>	2x Oi-Zuki Jodan/Schritt (re/li)	Abwehr und
	2x Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li)	Gegenangriff
	2x Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Yori-Ashi (re/li)	sind frei
	2 x Mawashi-Geri mit dem vorderen oder hinteren Bein (wahlweise nach Ansage) (re/li)	
	2x Ushiro-Geri oder Ushiro- Ura-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage) (re/li)	
<p>Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen</p> <p>Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen</p>		

### Kumite Jiyu-Kumite

Freier Kampf