
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)

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	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