
2. Kyu - brauner Gürtel

Kihon

1. **ZK** ▶ 5x Sanbon-Zuki
2. **NA** ◀ 5x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite (**W**)
3. **ZK** ◀ 5x Soto- Uke / **KB** Yoko-Empi / Yoko-Uraken / **ZK** Gya.-Z. (**W**)
4. **SD** ◀ 5x Uchi-Ude-Uke / **ZK** Gyaku-Zuki

folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen:

5. **ZK** ▶ 5x Ashi-Barai (*vord. Bein*) / Uraken-Uchi ▶ Mawashi-Geri hinteres Bein / Gyaku-Zuki (**Wendung**)
6. **ZK** ▶ 5x Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki ▶ Ura-Mawashi hinteres Bein (**W**)
oder wahlweise
6. **ZK** ▶ 5x Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki ▶ Ashi Barai / Gyaku-Zuki (**W**)
7. **ZK** ▶ 5x Kizami-Zuki (*Yori Ashi*) / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (**W**)

Kata

Bassai Dai

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

PRÜFUNG

KARATE - DOJO - ERFELDEN



SHOTOKAN – Prüfung

Kumite Jiyu-Ippon

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

Kumite Jiyu-Kumite

Freier Kampf