
3. Kyu - brauner Gürtel

Kihon

1. **ZK** ➤ 5x Oi-Zuki ◀ Gedan-Barai ➤ Oi-Zuki (**Wendung**)
2. **ZK** ➤ 5x Gyaku-Z. (*Ch. Kamae*) / Kizami-Zuki (*im Stand*) / Gyaku-Z.
3. **KK** ◀ 5x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki
4. **ZK** ➤ 5x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (**Wendung**)
5. **ZK** ➤ 5x Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (**Wendung**)
6. **KB** ➤ 2x Yoko-G.-Keage (*Beistells.*) / Yoko-G.-Kekomi (*Beistells.*) (**W**)
6. **KB** ◀ 2x Yoko-G.-Keage (*Beistells.*) / Yoko-G.-Kekomi (*Beistells.*) (**W**)
7. **ZK** ➤ 5x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki

oder alternativ

7. **ZK** ➤ 5 x Ashi-Barai (*hinteres Bein*) / Gyaku-Zuki (**Wendung**)

Kata

Tekki Shodan

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Tekki Shodan 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 (re/li)	Abwehr und Gegenangriff
	2 x Gyaku-Zuki (re/li)	sind frei
	2 x Mae-Geri Chudan (re/li)	
	2 x Mawashi-Geri (re/li)	
	2 x Ushiro-Geri Chudan (re/li)	
Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.		

Kumite Jiyu-Kumite

Freier Kampf