

Prüfungsprotokoll 9. Kyu Shotokan



(weißer Gürtel)

Prüfungsnotiz Prüfer Name: _____ Nr.: _____ Datum: _____ Ort: _____

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

Kihon

1. Shizentai 6 x Choku-Zuki																				
2. Shizentai 6 x Age-Uke																				
3. Shizentai 6 x Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)																				
4. Shizentai 6 x Gedan-Barai																				
5. Shizentai 6 x Mae Geri im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich)																				
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				

Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																		
Ausgangsstellung	Shizentai	Shizentai																		
Beweg.	ohne (Technik im Stand)	ohne (Technik im Stand)	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.										
Ablauf	6 x Choku-Zuki Jodan letzter Angriff mit Kiai	Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai																		
	6 x Choku-Zuki Chudan (letzter Angriff mit Kiai)	Soto Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai																		
Gesamtwertung Kumite			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

Kihon

1. Shizentai 6 x Choku-Zuki																				
2. Shizentai 6 x Age-Uke																				
3. Shizentai 6 x Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)																				
4. Shizentai 6 x Gedan-Barai																				
5. Shizentai 6 x Mae Geri im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich)																				
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				

Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																		
Ausgangsstellung	Shizentai	Shizentai																		
Beweg.	ohne (Technik im Stand)	ohne (Technik im Stand)	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.										
Ablauf	6 x Choku-Zuki Jodan letzter Angriff mit Kiai	Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai																		
	6 x Choku-Zuki Chudan (letzter Angriff mit Kiai)	Soto Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai																		
Gesamtwertung Kumite			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

1 = überdurchschnittlich, 2 = angemessen, 3 = fast angemessen, 4 = zu schwach
 Mehr als in einer Gesamtwertung 3 oder einmal 4 => durchgefallen