

Prüfungsprotokoll 8. Kyu Shotokan



(gelber Gürtel)

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

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

--	--	--	--

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)																			
2. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki																			
3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke (Wendung)																			
4. ZK ⇐ 5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)																			
5. ZK ⇐ 5 x Gedan-Barai (Wendung)																			
6. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke																			
7. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae)																			
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

Kata Heian Shodan

Richtiger Ablauf / Rhythmus	Ablauf	Rhyth.	Ablauf	Rhyth.	Ablauf	Rhyth.	Ablauf	Rhyth.								
Kiai an der richtigen Stelle / Richtige Technikausführung	Kiai	Techn.	Kiai	Techn.	Kiai	Techn.	Kiai	Techn.								
Atmung / Kime = Spannung	Atmg	Kime	Atmg	Kime	Atmg	Kime	Atmg	Kime								
Gesamtwertung Kata	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Kumite Gohon Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																	
Ausgangsstellung	Gedan Barai	Shizentai																	
Bewegung.	Schritt vor	Schritt zurück	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.									
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan LV 5x	Age-Uke 5x rechts zurück																	
	2. Oi-Zuki Chudan RV 5x	Soto-Ude-Uke 5x links zurück / Nach 5. Angriff Gyaku-Zuki mit Kia																	
Gesamtwertung Kumite	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)																			
2. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki																			
3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke (Wendung)																			
4. ZK ⇐ 5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)																			
5. ZK ⇐ 5 x Gedan-Barai (Wendung)																			
6. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke																			
7. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae)																			
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

Kata Heian Shodan

Richtiger Ablauf / Rhythmus	Ablauf	Rhyth.	Ablauf	Rhyth.	Ablauf	Rhyth.	Ablauf	Rhyth.								
Kiai an der richtigen Stelle / Richtige Technikausführung	Kiai	Techn.	Kiai	Techn.	Kiai	Techn.	Kiai	Techn.								
Atmung / Kime = Spannung	Atmg	Kime	Atmg	Kime	Atmg	Kime	Atmg	Kime								
Gesamtwertung Kata	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Kumite Gohon Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																	
Ausgangsstellung	Gedan Barai	Shizentai																	
Bewegung.	Schritt vor	Schritt zurück	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.									
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan LV 5x	Age-Uke 5x rechts zurück																	
	2. Oi-Zuki Chudan RV 5x	Soto-Ude-Uke 5x links zurück / Nach 5. Angriff Gyaku-Zuki mit Kia																	
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