

Prüfungsprotokoll 7. Kyu Shotokan



(oranger Gürtel)

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

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

--	--	--

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan																				
2. ZK ⇒ 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)																				
3. ZK ⇐ 5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)																				
4. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke (Wendung)																				
5. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae, Wendung)																				
6. KB ⇒ 3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links, Beistellschritt)																				
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				

Kata Heian Nidan

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 Sanbon Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																
Ausgangsstellung	Gedan-Barai ZK, freie Seitenwahl	Shizentai																
1. Beweg.	Schritt vor	Schritt zurück	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 3x	R. zurück. Age-Uke/ nach 3. Angriff Gyaku-Zuki Chudan																
	2. Oi-Zuki Chudan 3x	L. zurück. Soto-Uke/ Nach 3. Angriff Gyaku-Zuki Chudan																
	3. Mae-Geri Chudan 3x	R. zurück Gedan-Nagashi-Uke oder Gedan-Barai / nach 3. Angriff Gyaku-Zuki Chudan																
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