

Prüfungsprotokoll 6. Kyu Shotokan



(grüner Gürtel)

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

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

--	--	--	--

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki																			
2. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / ZK Nukite vor																			
3. ZK ⇒ 5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki																			
4. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki																			
5. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki																			
6. ZK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki																			
7. ZK ⇒ 5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)																			
8. KB ⇔ 3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts in KB, Beistellschritt (Wendung) 3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links, Beistellschritt																			
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

Kata Heian Sandan

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

Anwendung

Anwendung: Es ist eine Verteidigungs-Anwendung mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.																			
1. Anwendung Kihon-Programm																			
1. Bunkai (Pflicht)																			
2. Bunkai (Anzahl der Beispiele nicht genau vorgegeben)																			
3. Bunkai (Anzahl der Beispiele nicht genau vorgegeben)																			
4. Bunkai (Anzahl der Beispiele nicht genau vorgegeben)																			
5. Gesamtwertung Anwendung	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

Kumite Kihon Ippon Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																	
Ausgangsstellung	Zenkutsu-Dachi	Shizentai																	
1. Beweg.	Schritt vor	Schritt zurück, freie Seitenwahl	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.									
Ablauf	2 x Oi-Zuki Jodan re/li	Age-Uke / Gyaku-Zuki																	
	2 x Oi-Zuki Chudan re/li	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki																	
	2 x Mae-Geri re/li	Nagashi-Uke / Konter frei																	
	2 x Mawashi-Geri re/li	Te-Nagashi-Uke / Konter frei																	

Bei den Abwehrtechniken ist seitliches Ausweichen zu zeigen.

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