

Prüfungsprotokoll 5. Kyu Shotokan



(blauer Gürtel)

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

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Kihon

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki / Oi-Zuki (aus Kamae, Wendung) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) / v Gyaku-Zuki (mit Schritt) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. ZK ⇐ 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. KK ⇐ 5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. KK ⇒ 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi-Geri / v Mawashi-Geri (aus Kamae) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. ZK ⇐ 5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gesamtwertung Kihon | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Kata Heian Yondan

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|---|---|---|
| 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 |

Anwendung

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon- Programm und Bunkai aus der Kata Heian Yondan zu zeigen. | | | | | | | | |
| 1. Anwendung Kihon-Programm | | | | | | | | |
| 2. Anwendung Kihon Programm | | | | | | | | |
| 1. Bunkai | | | | | | | | |
| 2. Bunkai | | | | | | | | |
| 3. Bunkai (Anzahl der Beispiele nicht genau vorgegeben) | | | | | | | | |
| 4. Bunkai (Anzahl der Beispiele nicht genau vorgegeben) | | | | | | | | |
| Gesamtwertung Anwendung | | | | | | | | |

Kumite Kaeshi Ippon Kumite

| | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) | | | | | | | |
| Ausgangsstellung | Kamae | Kamae | | | | | | | |
| 1. Beweg. | Schrittbewegung vorwärts | Schrittbewegung zurück | Angr. | Vert. | Vert. | Angr. | Angr. | Vert. | Vert. |
| Ablauf | Ausgangsst. L V: 1 x Jodan-Zuki(vor) Age Uke zurück) / Gyaku-Zuki | Ausgangsstellung L V: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor) | | | | | | | |
| | Ausgangsst. L V: 1 x Chudan-Zuki (vor) Soto-Ude Uke (zurück)/Gykau-Zuki | Ausgangsstellung L V: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor) | | | | | | | |
| | Ausgangsst. L V: 1 x Mae-Geri (vor) Gedan-Barai (zurück) / Gyaku-Zuki | Ausgangsstellung L V: 1 x Gedan-Nagashi-Uke (zurück) Mae-Geri (vor) | | | | | | | |

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