

Prüfungsprotokoll 3. Kyu Shotokan



(brauner Gürtel)

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

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / r Gedan-Barai / v Oi-Zuki (Wendung)																			
2. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) / Gyaku-Zuki (aus Kamae)																			
3. KK ⇐ 5 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki																			
4. ZK ⇒ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (Wendung)																			
5. ZK ⇒ 5 x Mae- Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)																			
6. KB ⇐ 2 x Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / Kekomi (Beistellschritt) (Wendung)																			
7. ZK ⇒ 5 x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (oder alternativ) 5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki																			
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

Kata Tekki 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

Anwendung

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon- Programm und Bunkai aus der Kata Tekki Shodan 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 Jiyu Ippon Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																	
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae																	
1. Beweg.	Yori-Ashi	frei	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.									
Ablauf	2 x Kizami-Zuki Jodan (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei.																	
	2 x Gyaku-Zuki Chudan (re/li)	Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.																	
	2 x Mae-Geri Chudan (re/li)	Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.																	
	2x Mawashi-Geri (re/li)																		
	2 x Ushiro-Geri Chudan (re/li)																		

Kumite Jiyu Kumite

Sinnvolle Kampfhaltung																			
richtiges Abstandsgefühl, insbesondere für die ausgeführten Techniken																			
Erkennen und Ergreifen von „Gelegenheiten“																			
Fähigkeit einen „Ippon“ (Kampfpunkt) zu erreichen																			
Konditionsstärke																			
Fairness																			
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