

Prüfungsprotokoll 2. Kyu Shotokan



(brauner Gürtel)

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

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki																				
2. NA ⇐ 5 x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite (Wendung)																				
3. ZK ⇐ 5 x Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / ZK-Gyaku-Zuki (Wendung)																				
4. SD ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki ZK <i>(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)</i>																				
5. ZK ⇒ 5 x Ashi-Barai (vorderes Bein) / Uraken-Uchi / Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)																				
6. ZK ⇒ 5 x Kizami- / Gyaku-Zuki / Ura-Mawashi oder Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / Ashi-Barai / Gyaku-Zuki																				
7. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki																				
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				

Kata Bassai Dai

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

Anwendung

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon- Programm und Bunkai aus der Kata Bassai Dai 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 /Gyaku-Chudan (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.																		
	2 x Gyaku-Zuki/Gyaku-Zuki Jodan (re/li)																			
	2 x Ura-Mawashi-Geri (wahlweise Ushiro-Geri) (re/li)	Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.																		
	x Kizami-Zuki Jodan / Mawashi-Geri mit dem vorderen Bein (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