

# Prüfungsprotokoll 1. Kyu Shotokan



(brauner Gürtel)

Prüfungsnotiz Prüfer Name: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

## Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)


## Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki v Oi-Zuki																				
2. KK ⇐ 5 x Gedan-Barai / Uraken (ZK) / Gyaku-Zuki																				
3. SD ⇒ Age-Uke / Gyaku-Zuki, v Soto-Uke / Gyaku-Zuki, v Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki, v Tate-Shuto-Uke / Gyaku-Zuki, v Gedan-Barai / Gyaku-Zuki																				
4. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / Shuto-Uchi (gleicher Arm, ZK) / Mae-Geri (hinten Absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi (ZK)																				
5. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / Jodan Te-Nagashi-Uke (Yori-Ashi, NA) / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)																				
6. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)																				
7. ZK ⇒ 5 x Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko-Geri-Ke-Komi)																				
<b>Gesamtwertung Kihon</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

## Kata Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu (gewählte Kata unterstreichen)

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

<b>Anwendung:</b> Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon- Programm und Bunkai aus der gewählten Kata 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)																				
<b>Gesamtwertung Anwendung</b>																				

## Kumite Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																			
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae																			
1. Beweg.	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.											
Ablauf	2 x Oi-Zuki Jodan / Schritt (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.  Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.																			
	2 x Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li)																				
	2 x Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Yori-Ashi (re/li)																				
	2 x Mawashi-Geri mit dem vorderen oder hinteren Bein (wahlweise nach Ansage) (re/li)																				
	2x Ushiro-Geri oder Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage) (re/li)																				

## Jiyu Kumite

Sinnvolle Kampfhaltung																				
richtiges Abstandsgefühl, insbesondere für die ausgeführten Techniken																				
Erkennen und Ergreifen von „Gelegenheiten“																				
Fähigkeit einen „Ippon“ (Kampfpunkt) zu erreichen																				
Konditionsstärke																				
Fairness																				
<b>Gesamtwertung Kumite</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

# Prüfungsprotokoll 1. Kyu Shotokan

(brauner Gürtel)

Prüfungsnotiz Prüfer Name: \_\_\_\_\_ Nr.: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

---

