

## Mein Prüfungs- Check 5. Kyu (1.violett)

+ (kann ich gut)

+? (o.k., aber noch kleine Mängel)

- (reicht noch nicht)

### Prüfungsfach Kihon = Grundschule

	Techniken	Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
1.	ZK v Ren-Zuki (jodan/chudan)		
2.	ZK r Age-Uke/Gyaku-Zuki		
3.	ZK v Soto-Ude-Uke/Gyaku-Mae-Empi		
4.	KK r Morote- Uchi-Ude-Uke/ZK –Gyaku-Zuki		
5.	KK v Shuto-Uke/ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan		
6.	ZK v Mae-Geri/Oi-Zuki beim Absetzen		
7.	ZK v Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki		
8.	KB s Yoko-Geri-ke-age (übersetzen) /Yoko-Geri Ke Komi (Drehung)		

### Prüfungsfach Kata: Heian Yondan

Heian Shodan bis Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden

	Heian Yondan	Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
1.	Richtiger Ablauf		
2.	Rhythmus		
3.	Kiai an der richtigen Stelle		
4.	Richtige Technikausführung		
5.	Atmung		
6.	Kime = Spannung		

### Prüfungsfach Kumite- Partnertraining Kaeshi-Ippon-Kumite

	Angreifer	Verteidiger	Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts ZK	Jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts in Kamae		
1.Bewegung	Schritt rechts vor	frei		
Ablauf	1a, Oi-Zuki jodan 1b, Abwehr Age-Uke 1c, Konter Gyaku-Zuki chudan	1a, Age-Uke danach 1b, Angriff: Oi-Zuki jodan		
	2a, Oi-Zuki chudan 1b, Abwehr Soto-Ude-Uke 1c, Konter Gyaku-Zuki chudan	2a, Soto-Ude-Uke danach 2b, Angriff: Oi-Zuki chudan		
	3a, Mae-Geri chudan 3b, Abwehr Nagashi-Uke 3c, Konter Gyaku-Zuki chudan	3a, Nagashi-Uke, danach 3b, Angriff: Mae-Geri chudan		

### Prüfungsfach Partnerübungen zum Freikampf

(die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari- Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi- Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen.)

	Angreifer	Verteidiger	Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vorne		
1.Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK	Sabaki 45 Grad in KK		
Ablauf	Gyaku-Zuki jodan	Soto-Ude-Uke, Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan oder Uraken-Uchi		

**Der Prüfling hat mir sein Prüfungsprogramm demonstriert. Er kann zur Prüfung zugelassen werden.**

Datum:

Name des Trainers: