

Prüfungsprotokoll 9. Kyu Shotokan



(weißer Gürtel)

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

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

--	--	--

Kihon

1. ZK v Oi – Zuki																
2. ZK v Gyaku – Zuki																
3. ZK v Age – Uke																
4. ZK v Soto – Ude – Uke																
5. ZK v Gedan – Barai																
6. ZK v Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)																
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Kata Taikyoku 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	1	2	3	4

Kumite Gohon Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)														
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Datchi	Shizentai														
1. Beweg.	rechts vor	links zurück	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.		
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 5x	Age-Uke 5x / Nach 5. Angriff Gyaku-Zuki Chudan														
	2. Oi-Zuki Chudan 5x	Soto-Ude-Uke 5x / Nach 5. Angriff Gyaku-Zuki Chudan														
Gesamtwertung Kumite	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

--	--	--

Kihon

1. ZK v Oi – Zuki																
2. ZK v Gyaku – Zuki																
3. ZK v Age – Uke																
4. ZK v Soto – Ude – Uke																
5. ZK v Gedan – Barai																
6. ZK v Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)																
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Kata Taikyoku 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	1	2	3	4

Kumite Gohon Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)														
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Datchi	Shizentai														
1. Beweg.	rechts vor	links zurück	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.		
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 5x	Age-Uke 5x / Nach 5. Angriff Gyaku-Zuki Chudan														
	2. Oi-Zuki Chudan 5x	Soto-Ude-Uke 5x / Nach 5. Angriff Gyaku-Zuki Chudan														
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