

# 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) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Gesamtwertung Kihon</b>                 | 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   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Gesamtwertung Kata</b>                                 | 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<br>Gyaku-Zuki Chudan      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |   |   |
|                             | 2. Oi-Zuki Chudan 5x  | Soto-Ude-Uke 5x / Nach 5. Angriff<br>Gyaku-Zuki Chudan |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |   |   |
| <b>Gesamtwertung Kumite</b> | 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) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Gesamtwertung Kihon</b>                 | 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   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Gesamtwertung Kata</b>                                 | 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<br>Gyaku-Zuki Chudan      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |   |   |
|                             | 2. Oi-Zuki Chudan 5x  | Soto-Ude-Uke 5x / Nach 5. Angriff<br>Gyaku-Zuki Chudan |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |   |   |
| <b>Gesamtwertung Kumite</b> | 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