

# Prüfungsprotokoll 8. Kyu Shotokan



(gelber 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 r Age – Uke																
4. ZK v Uchi – Ude – Uke																
5. ZK r Soto – Ude – Uke																
6. ZK v Gedan – Barai																
7. KK v Shuto – Uke																
8. ZK v Mae-Geri Jodan																
9. KB s Yoko-Geri Kekomi 3x links, 3x rechts mit Übersetzschrift																
<b>Gesamtwertung Kihon</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

## Kata Heian 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	rechts zurück	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														
<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 r Age – Uke																
4. ZK v Uchi – Ude – Uke																
5. ZK r Soto – Ude – Uke																
6. ZK v Gedan – Barai																
7. KK v Shuto – Uke																
8. ZK v Mae-Geri Jodan																
9. KB s Yoko-Geri Kekomi 3x links, 3x rechts mit Übersetzschrift																
<b>Gesamtwertung Kihon</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

## Kata Heian 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 (siehe oben)

	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														
<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