

# Prüfungsprotokoll 6. Kyu Shotokan



(grüner Gürtel)

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

## Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

--	--	--	--

## Kihon

1. ZK v Sanbon – Zuki																
2. ZK r Age – Uke / Gyaku - Zuki																
3. ZK v Yoko – Uraken Jodan																
4. KK r Shuto – Uke / ZK Gyaku – Tate – Nukite																
5. ZK v Uchi - Ude – Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki																
6. ZK v Mae-Geri Jodan																
7. ZK v Mawashi-Geri																
8. ZK v Yoko-Geri Kekomi																
9. KB s Yoko-Geri Keage 3x links, 3x rechts mit Übersetzungsschritt																
<b>Gesamtwertung Kihon</b>	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

## Kata Heian Sandan

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 Kion Ippon Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)								
Ausgangsstellung	1 x links und 1 x rechts Zenkutsu-Datchi	Shizentai								
1. Beweg.	rechts vor	Jeweils nach Angabe	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan	Age-Uke 1x rechts u. 1x links zurück / Gyaku-Zk								
	2. Oi-Zuki Chudan	Soto-Ude-Uke 1x re u. 1x li zurück / Gyaku-Zk								
	3. Mae-Geri Chudan	Gedan-Barai re 45° in ZK und Nagashi-Uke li 45° in KK /Gyaku-Zk								

## Partner-übung zum Freikampf

Ausgangsstellung	Gleichseitig	Beide links oder rechts vorn														
1. Beweg.	Suri-Ashi vor in ZK	Suri-Ashi zurück in KK	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.						
Ablauf	Kizami-Zuki Jodan	Te-Nagashi-Uke / Gyaku-Zk														
<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