

Prüfungsprotokoll 5. Kyu Shotokan



(blauer Gürtel)

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

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

--	--	--	--

Kihon

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 Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung) (3x zu beiden Seiten)																				
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				

Kata Heian Yondan (Heian Shodan bis Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden)

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 Kaeshi Ippon Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																		
Ausgangsstellung	1 x links und 1 x rechts Zenkutsu-Datchi	Jeweils gleichseitig 1 x links u. 1 x rechts in Kamae																		
1. Beweg.	Schritt rechts vor	frei	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.										
Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan b. Abwehr Age-Uke c. Konter Gyaku-Zk	a. Age-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki Jodan																		
	2.a. Oi-Zuki Chudan b. Abw Soto-Ude-Uke c. Konter Gyaku-Zk	a. Soto-Ude-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki Chudan																		
	3.a. Mae-Geri Chudan b. Abw Nagashi-Uke c. Konter Gyaku-Zk	a. Nagashi-Uke, danach b. Angriff: Mae-Geri Chudan																		

Partner-übung zum Freikampf (je 3x aus Hidari-Kamae [links vorn] und Migi-Kamae [rechts vorn])

Ausgangsstellung	Gleichseitig	Beide links oder rechts vorn																		
1. Beweg.	Suri-Ashi vor in ZK	Sabaki 45° in KK	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.										
Ablauf	Gyaku-Zuki Jodan	Soto-Ude-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zk oder Uraken-Uchi																		
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