

Prüfungsprotokoll 4. 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 v Sanbon-Zuki																
3. ZK r Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) – Gyaku-Zuki																
4. ZK v Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan																
5. KK r Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki																
6. KK v Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite																
7. ZK v Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri																
8. ZK v Ushiro-Geri																
9. 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 Godan (Heian Shodan bis Yondan 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 in Kamae	1 x links und 1 x rechts in Kamae						
1. Beweg.	rechts vor	frei	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.
Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan b. Abw Soto-Ude-Uke c. Konter Gyaku-Zk	a. Age-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki Chudan						
	2.a. Oi-Zuki Chudan b. Abw Nagashi-Uke c. Konter Gyaku-Zk	a. Soto-Ude-Uke, danach b. Angriff: Mae-Geri Chudan						
	3.a. Mae-Geri Chudan b. Abwehr Age-Uke c. Konter Gyaku-Zk	a. Gedan-Barai, danach b. Angriff: Oi-Zuki Jodan						

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.								
Ablauf	Mae-Mawashi-Geri Jodan oder Chudan	Te-Nagashi-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zk oder Uraken-Uchi Jodan														
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