

Prüfungsprotokoll 3. Kyu Shotokan



(brauner 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 Oi-Zuki Jodan / ZK r Gedan-Barai / ZK v Oi-Zuki Chudan																			
3. ZK v Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai / Gyaku-Zuki																			
4. KK r Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Shuto-Uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-Zuki																			
5. ZK v Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan / ZK Gyaku-Zuki																			
6. KK r Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite																			
7. ZK v Mae-Ashi-Geri / Mawashi-Geri																			
8. ZK v Ushiro-Geri																			
9. KB s Yoko-Geri Kekomi / ZK Gyaku-Mae-Empi / KB Gedan-Barai (3x links 3x rechts)																			
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

Kata Tekki Shodan (Heian Shodan bis Godan 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

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan																
Praktische Demonstration <u>eines</u> Ablaufes der Heian Godan mit Partner nach Wahl des Prüflings.																
Gesamtwertung Kata	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Kumite Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae																
1. Beweg.	Schritt vor	frei	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.								
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgenommen																
	2. Oi-Zuki Chudan																	
	3. Mae-Geri Chudan																	
	4. Ushiro-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	Suri-Ashi	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.								
Ablauf	Kisami-Zuki Jodan	De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan																
Ausgangsstellung	seitenverkehrt	A links B rechts vorn oder A rechts B links vorn																
Ablauf	Uraken Jodan	De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan																
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