

Prüfungsprotokoll 1. Kyu Shotokan



(brauner Gürtel)

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

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

--	--	--	--

Kihon

1. ZK v Kizami-Zuki / v Ren-Zuki (Jodan Chudan)																			
2. ZK v Oi-Zuki / (v. Bein zurück in Neko-Ashi-Dachi) NK Te-Otoshi-Uke / Mae-Ashi Geri / ZK Gyaku-Zuki																			
3. KK r Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Zuki																			
4. ZK v Shuto-Uchi (von innen) / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan																			
5. ZK v Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki																			
6. ZK v Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri (oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki																			
7. ZK v Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (2x je Richtung)																			
8. KB s Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen – gleiches Bein) / Yoko-Geri Kekomi																			
9. ZK v Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki																			
Gesamtwertung Kihon	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

Tokui Kata Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, **nicht Bassai Dai**

(Heian Shodan bis Godan und Tekki Shodan und Bassai Dai 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 Tokui Kata																
Praktische Demonstration eines Ablaufes der Tokui Kata mit Partner nach Angabe des Prüfers.																
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. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!																	
	2. Oi-Zuki Chudan																		
	3. Mae-Geri Chudan																		
	4. Mawashi-Geri Chudan oder Jodan mit dem vorderen oder hinteren Bein.																		
	4. Ushiro-Geri Chudan																		

Jiyu Kumite

(Der Prüfling soll sich mit den gelernten Techniken frei bewegen und diese ohne eigene oder die Gefährdung des Gegners anwenden.)

Sinnvolle Kampfhaltung																			
richtiges Abstandsgefühl, insbesondere für die ausgeführten Techniken																			
Erkennen und Ergreifen von „Gelegenheiten“																			
Fähigkeit einen „Ippon“ (Kampfpunkt) zu erreichen																			
Konditionsstärke																			
Fairness																			
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