



## **Shotokan/ JKA Prüfungsprogramm**

**brauner Gürtel**

### **KIHON:**

(Kihon-Techniken sind je bis zu 5x auszuführen, nach Wahl des Prüfers)

1. Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan), Wendung in Zk mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Jodan- Age-Uke/Mae-Geri/Gayku-Zuki,
3. rückwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken/ in Zk Gyaku-Zuki
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki, Wendung in Zk mit Gedan-Barai in Zk,
5. Aus Chudan-Kamae vorwärts Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/in Zk Nukite, Wendung in Zk mit Gedan-Barai in Zk
6. Aus Chudan-Kamae vorwärts in Zk Mae-Geri, Wendung in Zk mit Gedan-Barai in Zk,
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi -Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Chudan-Mae-Geri/ mit gleichem Bein Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Zk
9. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri Wendung mit Gedan-Barai in Kb
10. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
11. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri/ Zwischenschritt / Yoko-Geri-Kekomi,
12. Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts)  
Aus Zk und Chudan-Kamae:  
Mae-Geri nach vorne/ mit gleichem Bein Ushiro-Geri nach hinten, nach hinten absetzen in Kamae

### **KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite**

**ANGRIFF (KOGEKI)** aus Chudan-Kamae frei abwechselnd links oder rechts:

- a) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Kizami-Zuki
- b) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan Oi-Zuki
- d) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri
- e) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-kekomi
- f) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan Mawashi-Geri
- g) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri

### **ABWEHR (UKE):**

a)-e) aus CHUDAN-KAMAE: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza (Tsuki, Uchi oder Keri) wieder Kamae mit Zanshin

**Jiyu-Kumite:** Eine Minute Freikampf

**KATA: Tekki-Sandan** 2 Anwendungen (Bunkai) aus der Kata Tekki-Sandan Heian Shodan bis Godan, Tekki 1+2 und Bassai Dai können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.