



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 Oi-Zuki, Wendung in Zk mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
3. rückwärts in Zk mit Age-Uke/ Gyaku-Zuki,
4. vorwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken,
5. rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki,
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/ Zwischenschritt/ 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 Kb mit Yoko-Geri-Kekomi
12. Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts)
Aus Zk und Chudan-Kamae:
Mae-Geri nach vorne/ mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite, nach hinten absetzen in Kamae

KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

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

- a) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki
- b) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-kekomi
- e) 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

Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik (Faust-, Stoß-, Schlag-, Fußtechnik) ausführen.

Jiyu-Kumite: Eine Minute Freikampf

KATA: Tekki-Nidan 2 Anwendungen (Bunkai) aus der Kata Tekki-Nidan