



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/Gyaku-Zuki
6. vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk,
Wendung in Zk mit Gedan-Barai in Zk,
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri,
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri,
Wendung mit Gedan-Barai in Kb
9. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri
(Chudan-Mae-Geri/ Zwischenschritt/ Mawashi-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

KUMITE: Kaeshi-Ippon-Kumite

ANGRIFF (TORI): (1x links 1x rechts)

ABWEHR (UKE):

- | | | |
|--|-----|---|
| a) Jodan-Oi-Zuki
Block Age-Uke/
Konter Gyaku-Zuki | ==> | Aus SHIZENTAI Block Age-Uke, |
| | <== | zurück mit Angriff Jodan-Oi-Zuki |
| b) Chudan-Oi-Zuki
Block Soto-Uke/
Konter Gyaku-Zuki | ==> | Aus SHIZENTAI Block Soto-Uke, |
| | <== | zurück mit Angriff Chudan-Oi-Zuki |
| c) Chudan-Mae-Geri

Gedan-Barai /
Konter Gyaku-Zuki | ==> | Aus SHIZENTAI Block Gedan-Barai
oder Nagashi-Uke |
| | <== | zurück mit Angriff Mae-Geri |
| d) Chudan-Yoko-Geri

Soto-Uke oder Nagashi-Uke/
Konter Gyaku-Zuki | ==> | Aus SHIZENTAI Block Soto-Uke
oder Nagashi-Uke |
| | <== | zurück mit Angriff Mae-Geri |

KATA: Tekki-Shodan

2 Anwendungen (Bunkai) aus der Kata Tekki-Shodan