



**Shotokan/ JKA Prüfungsprogramm**

**violetter 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 Uchi-Uke/ Jodan-Kizami-Zuki/ Chudan Gyaku-Zuki,
5. rückwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken  
Wendung in Zk mit Gedan-Barai in Zk,
6. vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite 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 Kb mit Yoko-Geri-Keage,  
Wendung mit Gedan-Barai in Kb
10. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi

2.

**KUMITE: Kaeshi-Ippon-Kumite**

**ANGRIFF (TORI):** (aus GEDAN-KAMAE links)

**ABWEHR (UKE):**

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

**KATA: Heian-Godan**

Der Prüfer kann 2 Anwendungen (Bunkai) aus der Kata Heian-Godan verlangen