



Shotokan/ JKA Prüfungsprogramm

blauer 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), Wendung in Zk mit Gedan-Barai in Zk,
3. vorwärts in Zk mit Age-Uke/ Gyaku-Zuki,
4. rückwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken
5. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/ Jodan-Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki,
6. rückwärts 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

KUMITE: Kihon-Ippon-Kumite

ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-kekomi

ABWEHR (UKE): jeweils 1 x Sabaki rechts und 1 x links

- a) aus SHIZENTAI: Age-Uke/Gyaku-Zuki
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit linkem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Yoko-Empi-Uchi in Kb
- c) aus SHIZENTAI: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- d) SHIZENTAI: 1) Soto-Uke oder Nagashi-Uke (je nach Angriffshöhe)/ Chudan-Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

KATA: Heian-Yondan