



Shotokan/ JKA Prüfungsprogramm

grüner 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 Age-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
3. vorwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung mit Shuto-Uke in Kk,
5. Aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
6. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Chudan-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
9. 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-Sandan