



Shotokan/ JKA Prüfungsprogramm

oranger 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
2. vorwärts in Zk mit Age-Uke,
Wendung in Zk mit Gedan-Barai
3. vorwärts in Zk mit Soto-Uke,
Wendung in Zk mit Gedan-Barai
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke,
Wendung in Kk mit Shuto-Uke
5. Aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke,
Wendung in Zk mit beidarmigem Gedan-Barai in ZK
6. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri,
Wendung mit Gedan-Barai in Kb
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage,
Wendung mit Gedan-Barai in Kb
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE: Gohon-Kumite

ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x Chudan-Oi-Zuki

ABWEHR (UKE):

- a) aus SHIZENTAI: rechts zurück und 5 x Age-Uke,
Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus SHIZENTAI: links zurück und 5 x Soto-Uke,
Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

KATA: Heian-Nidan