



Shotokan/ JKA Prüfungsprogramm

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
6. Aus Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae, vorwärts in Zk mit Chudan Mae-Geri
Wendung in Kb mit Gedan-Barai
7. 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: 5 x fortlaufend Age-Uke,
danach Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus SHIZENTAI: 5 x fortlaufend Soto-Uke,
danach Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

Der Angreifer beginnt aus Zk, erster Angriff rechts und greift 5 x fortlaufend an.
Der Verteidiger steht in Hachiji-Dachi und beginnt rechts zurück mit der Blocktechnik links und 5 x fortlaufender Abwehr.
Anschließend Gegenangriff mit Kiai.
Danach zieht der Verteidiger den hinteren Fuß nach vorne in Ausgangsstellung.

KATA: Heian-Shodan