



Shotokan/ JKA Prüfungsprogramm

weiser Gürtel

KIHON:

(Kihon-Techniken sind je 2x oder 4x, nach Wahl des Prüfers auszuführen)

1. Im Stand (Soto-Hachiji-Dachi) Choku-Zuki (10 mal links und rechts)
2. Aus Choku-Zuki-Kamae Schritt vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, anschließend zurück in Soto-Hachiji-Dachi und Choku-Zuki-Kamae, jeweils links und rechts
3. Aus Ake-Uke-Kamae Schritt vorwärts in Zk mit Age-Uke, anschließend zurück in Soto-Hachiji-Dachi und Age-Uke-Kamae, jeweils links und rechts
4. Aus Choku-Zuki-Kamae Schritt vorwärts in Zk mit Soto-Uke, anschließend zurück in Soto-Hachiji-Dachi und Choku-Zuki-Kamae, jeweils links und rechts,
5. Aus Gedan-Barai-Kamae einen Schritt vorwärts in Zk mit Gedan-Barai, anschließend zurück in Soto-Hachiji-Dachi und Gedan-Barai-Kamae, jeweils links und rechts

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

ABWEHR (UKE):

- a) aus SHIZENTAI: Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki, 1 x rechts und 1 x links
- b) aus SHIZENTAI: Chudan-Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki, 1 x rechts und 1 x links

Der Angreifer beginnt aus Zk, erster Angriff rechts.

Der Verteidiger steht in Hachiji-Dachi und beginnt mit der Blocktechnik rechts zurück und gleichzeitiger Abwehr links.

Gegenangriff mit Kiai.

Danach zieht der Verteidiger den hinteren Fuß nach vorne in Ausgangsstellung.

KATA: Taikyoku Shodan