NAME	VORNAME	ALTER

TRAININGSKARTE

NÄCHSTER GÜRTEL

BLAU →



BENÖTIGTE TRAININGSEINHEITEN

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☑

40 Einheiten

LEHRGANG BESUCHT: JA ☐ NEIN ☐



PRÜFUNGSINHALTE

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA) v Oi-Zuki (aus Kamae) (Wendung)
2. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (mit Schritt)

3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung)
4. ZK ⇐ 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung)

5. KK ⇐ 5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
6. KK ⇒ 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung)

7. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi-Geri v Mawashi-Geri (aus Kamae)
8. ZK ⇐ 5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

Kata

Heian Yondan

Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Heian Yondan zu zeigen.

Kumite

Kaeshi-Kumite

	Tori (Angreifer)	**Uke** (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae
Bewegung	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück
Ablauf	Ausgangsstellung LV: 1 x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung LV: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Chudan-Zuki(vor)Soto-Ude Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung LV: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Mae-Geri (vor)Gedan Nagashi-Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung LV: 1 x Gedan Nagashi-Uke (zurück) Mae-Geri (vor)

Bei den Abwehrtechniken ist auch seitliches Ausweichen zu zeigen.

Grundlage dieser Kyu-Prüfung ist die gültige Shotokan-Prüfungsordnung des Deutschen Karate Verbandes e. V. (DKV). Die auf der Vorderseite angegebenen Trainingseinheiten bilden den Mindestumfang auf dem Weg zur Prüfung. Gleichzeitig der Besuch min. eines Lehrganges seit der letzten Prüfung. Entscheidend ist darüber hinaus, dass die jeweiligen Prüfungsinhalte unter Berücksichtigung von Alter und individuellen Voraussetzungen ausreichend sicher beherrscht werden.