| NAME | VORNAME | ALTER |
| --- | --- | --- |
| | | |

# TRAININGSKARTE

**NÄCHSTER GÜRTEL**

BLAULILA →



**BENÖTIGTE TRAININGSEINHEITEN**



**40 Einheiten**



# PRÜFUNGSINHALTE

## BIS EINSCHLIESSLICH 9 JAHRE

1. 5× vorwärts Oi-Zuki / Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
2. 5× rückwärts Uchi-Uke / Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
3. 5× rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
4. 5× vorwärts Shuto-Uchi in Zenkutsu-Dachi
5. 5× vorwärts Uraken, weiter mit Mae-Geri im Beistellschritt
6. 5× Ushiro-Geri vorwärts
7. 5× vorwärts Mawashi-Geri
8. 6× aus Kamae vor–zurück mit kontrolliertem Distanzwechsel
9. Kata: Heian Yondan
10. Kumite: Randori

## AB 10 JAHREN

1. 5× vorwärts Oi-Zuki / Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
2. 5× rückwärts Uchi-Uke / Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
3. 5× rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
4. 5× vorwärts Shuto-Uchi in Zenkutsu-Dachi
5. 5× vorwärts Uraken, weiter mit Mae-Geri im Beistellschritt / Gyaku-Zuki
6. 5× Ushiro-Geri vorwärts
7. 5× vorwärts Mawashi-Geri
8. 6× aus Kamae vor–zurück mit Distanzwechsel und sauberer Deckung
9. Kata: Heian Yondan
10. Kumite: Randori

Diese Zwischenprüfung ist ein altersgerechter Schritt auf dem Weg zur nächsten Kyu-Prüfung nach der gültigen Shotokan-Prüfungsordnung des Deutschen Karate Verbandes e. V. (DKV). Die auf der Vorderseite angegebenen Trainingseinheiten bilden dabei den Mindestumfang auf diesem Weg. Entscheidend ist darüber hinaus, dass die jeweiligen Inhalte altersgerecht und ausreichend sicher beherrscht werden.