NAME	VORNAME	ALTER

TRAININGSKARTE

NÄCHSTER GÜRTEL

GELB →



BENÖTIGTE TRAININGSEINHEITEN

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ☑ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

23 Einheiten



PRÜFUNGSINHALTE

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki))
2. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki

3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke (Wendung)
4. ZK ⇐ 5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)

5. ZK ⇐ 5 x Gedan-Barai (Wendung)
6. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke

7. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)

Kata

Heian Shodan

Kumite

Gohon-Kumite

	Tori (Angreifer)	**Uke** (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Gedan-Barai ZK	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	Ausgangsstellung LV: 5 x Oi-Zuki Jodan⇒	Ausgangsstellung Shizentai: R. zurück. Age-Uke
	Ausgangsstellung RV: 5 x Oi-Zuki Chudan ⇒	L. zurück. Soto-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

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. Entscheidend ist darüber hinaus, dass die jeweiligen Prüfungsinhalte unter Berücksichtigung von Alter und individuellen Voraussetzungen ausreichend sicher beherrscht werden.