NAME	VORNAME	ALTER

TRAININGSKARTE

NÄCHSTER GÜRTEL

GELBORANGE →



BENÖTIGTE TRAININGSEINHEITEN

27 Einheiten





PRÜFUNGSINHALTE

Karate-Schule dokan

BIS EINSCHLIESSLICH 9 JAHRE

1. 5× vorwärts Oi-Zuki in Zenkutsu-Dachi
2. 5× vorwärts Soto-Uke / Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
3. 5× rückwärts Age-Uke in Zenkutsu-Dachi
4. 5× rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
5. 5× vorwärts Mae-Geri aus Kamae
6. 5 Liegestütze
7. 10 Hampelmänner im gleichmäßigen Rhythmus
8. 10 Sekunden Einbeinstand rechts + links
9. Kata: Heian Shodan
10. Kumite: Randori, ggf. mit offenen Händen
11. Regel 1 und Regel 2 kennen

AB 10 JAHREN

1. 5× vorwärts Oi-Zuki in Zenkutsu-Dachi
2. 5× vorwärts Soto-Uke / Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
3. 5× rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
4. 5× rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
5. 5× vorwärts Mae-Geri aus Kamae
6. 5 Liegestütze
7. 10 Hock-Streck-Sprünge
8. 6× seitlich über eine Linie springen, kontrolliert und rhythmisch
9. Kata: Heian Shodan
10. Kumite: Randori, ggf. mit offenen Händen
11. Regel 1 und Regel 2 kennen

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.

