NAME	VORNAME	ALTER

Karate-Schule dokan

TRAININGSKARTE

NÄCHSTER GÜRTEL

GRÜN →



BENÖTIGTE TRAININGSEINHEITEN

35 Einheiten



PRÜFUNGSINHALTE

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite

3. ZK ⇒ 5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki

5. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki (Zuki stehen lassen)
6. ZK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki

7. ZK ⇒ 5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
8. KB ⇔ 3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts in KB, Beistellschritt (Wendung)
   3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links, Beistellschritt

Kata

Heian Sandan

Anwendung

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

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	**Uke** (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Zenkutsu-Dachi	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück, freie Seitenwahl
Ablauf	2 x Oi-Zuki Jodan re/li	Age-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Oi-Zuki Chudan re/li	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Mae-Geri re/li	Nagashi-Uke / Konter frei
	2 x Mawashi-Geri re/li	Te-Nagashi-Uke / Konter frei

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