NAME	VORNAME	ALTER

TRAININGSKARTE

NÄCHSTER GÜRTEL

GRÜNBLAU →



BENÖTIGTE TRAININGSEINHEITEN

36 Einheiten





PRÜFUNGSINHALTE

Karate-Schule dokan

BIS EINSCHLIESSLICH 9 JAHRE

1. 5x vorwärts Kizami-Zuki im Stand vor Oi-Zuki in Zenkutsu-Dachi
2. 5x vorwärts Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
3. 5x rückwärts Age-Uke / Gyaku-Age-Empi in Zenkutsu-Dachi
4. 5x rückwärts Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi in Zenkutsu-Dachi
5. 5x rückwärts Morote-Uke in Kokutsu-Dachi
6. 5x rückwärts Ushiro-Geri in Zenkutsu-Dachi, noch kontrolliert und ohne unnötige Hektik
7. 6x aus Kamae vor und zurück bewegen, mit stabiler Deckung
8. 6x auf Kommando Richtungswechsel rechts / links mit sauberer Grundstellung
9. Kata: Heian Sandan
10. Kumite: Randori

AB 10 JAHREN

1. 5x vorwärts Kizami-Zuki im Stand vor Oi-Zuki in Zenkutsu-Dachi
2. 5x vorwärts Gyaku-Zuki aus Kamae in Zenkutsu-Dachi
3. 5x rückwärts Age-Uke / Gyaku-Age-Empi in Zenkutsu-Dachi
4. 5x rückwärts Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi in Zenkutsu-Dachi
5. 5x rückwärts Morote-Uke in Kokutsu-Dachi
6. 5x vorwärts Yoko-Geri-Kekomi in Kiba-Dachi
7. 5x rückwärts Ushiro-Geri in Zenkutsu-Dachi
8. 6x aus Kamae vor und zurück bewegen mit kontrolliertem Distanzwechsel
9. Kata: Heian Sandan
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.