NAME	VORNAME	ALTER

TRAININGSKARTE

NÄCHSTER GÜRTEL

LILA →



BENÖTIGTE TRAININGSEINHEITEN

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☑

40 Einheiten

LEHRGANG BESUCHT: JA ☐ NEIN ☐



PRÜFUNGSINHALTE

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)

3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke (mit Ausholbewegung) / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ 5 x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)

5. ZK ⇒ 5 x Uraken / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Ushiro-Geri (Wendung)

7. KB ⇒ 6 x Ura-Mawashi-Geri (übersetzen, oder wahlweise Ashi-Barai, aus ZK) 3 x rechts u. 3 x links

Kata

Heian Godan

Anwendung

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

Kumite

Kaeshi-Kumite

	Tori (Angreifer)	**Uke** (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae
Bewegung	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück Es sind Tai Sabaki (seitliche Ausweichbewegungen) zu zeigen
Ablauf	Ausgangsstellung LV: 1 x Jodan-Zuki (vor) Age Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Chudan-Zuki (vor) Soto-Ude Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Mae-Geri (vor) Gedan-Barai (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Gedan-Barai (zurück) Mae-Geri (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Mawashi-Geri (vor) Te-Nagashi-Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Te-Nagashi-Uke (zurück) Mawashi-Geri (vor)

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. Gleichzeitig der Besuch min. eines Lehrganges seit der letzten Prüfung. Entscheidend ist darüber hinaus, dass die jeweiligen Prüfungsinhalte unter Berücksichtigung von Alter und individuellen Voraussetzungen ausreichend sicher beherrscht werden.