| NAME | VORNAME | ALTER |
| --- | --- | --- |
| | | |

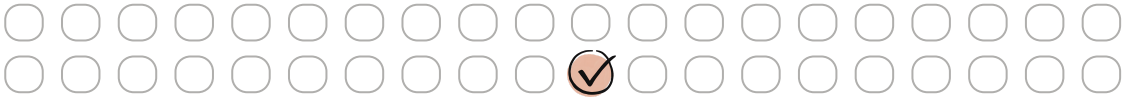
# TRAININGSKARTE

**NÄCHSTER GÜRTEL**

ORANGE →



**BENÖTIGTE TRAININGSEINHEITEN**



**30 Einheiten**



# PRÜFUNGSINHALTE

**Kihon**

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
2. ZK ⇐ 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)

3. ZK ⇐ 5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)
4. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke

5. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
6. KB ⇒ 3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links, Beistellschritt) (Wendung)

**Kata**

**Heian Nidan**

**Kumite**

**Sanbon-Kumite**

| | **Tori** (Angreifer) | **Uke** (Verteidiger) |
|---|---|---|
| **Ausgangsstellung** | Gedan-Barai ZK, freie Seitenwahl | Shizentai |
| **Bewegung** | Schritt vor | Schritt zurück |
| **Ablauf** | 3 x Oi-Zuki Jodan | R. zurück. Age-Uke |
| | 3 x Oi-Zuki Chudan | L. zurück. Soto-Uke |
| | 3 x Mae-Geri Chudan | R. zurück Gedan-Nagashi-Uke oder Gedan-Barai |

Nach der 3. 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.