NAME	VORNAME	ALTER

TRAININGSKARTE

NÄCHSTER GÜRTEL

ORANGEGRÜN →



BENÖTIGTE TRAININGSEINHEITEN

33 Einheiten





PRÜFUNGSINHALTE

Karate-Schule dokan

BIS EINSCHLIESSLICH 9 JAHRE

1. vorwärts Sanbon-Zuki in Zenkutsu-Dachi
2. 5× rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
3. 5× vorwärts Yoko-Uraken in Zenkutsu-Dachi
4. 5× rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
5. 5× vorwärts Mae-Geri / Gyaku-Zuki
6. 4× vorwärts Mawashi-Geri rechts / links
7. 6× aus Kamae vor und zurück gleiten, ohne die Stellung zu verlieren
8. 6× Richtungswechsel rechts / links auf Kommando
9. Kata: Heian Nidan
10. Kumite: Randori
11. Regel 1 und Regel 2 kennen

AB 10 JAHREN

1. 5× vorwärts Sanbon-Zuki in Zenkutsu-Dachi
2. 5× rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi / umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Nukite
3. 5× vorwärts Yoko-Uraken / Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
4. 5× rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
5. 5× vorwärts Mae-Geri / Gyaku-Zuki
6. 4× vorwärts Mawashi-Geri rechts / links
7. 6× aus Kamae vor und zurück gleiten mit stabiler Deckung
8. 6× Richtungswechsel rechts / links auf Kommando
9. Kata: Heian Nidan
10. Kumite: Randori
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.