NAME	VORNAME	ALTER

TRAININGSKARTE

NÄCHSTER GÜRTEL

WEISSGELB →



BENÖTIGTE TRAININGSEINHEITEN

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

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

20
Einheiten





PRÜFUNGSINHALTE

Karate-Schule dokan

BIS EINSCHLIESSLICH 9 JAHRE

1. Im Stand 6× Oi-Zuki Chudan
2. Im Stand 6× Age-Uke
3. Im Stand 6× Soto-Uke
4. Im Stand 6× Mae-Geri rechts/links
5. 10 Hampelmänner
6. 8 kontrollierte Kniebeugen
7. 10 Sekunden Einbeinstand rechts + links
8. 4× seitlich über eine Linie springen, hin und zurück
9. Rei korrekt ausführen und auf Kommando in Yoi gehen
10. Regel 1 und Regel 2 kennen

AB 10 JAHREN

1. Im Stand 6× Oi-Zuki Chudan
2. Im Stand 6× Age-Uke
3. Im Stand 6× Soto-Uke
4. Im Stand 6× Gedan-Barai
5. Im Stand 6× Mae-Geri rechts/links
6. 10 Hampelmänner
7. 8 kontrollierte Kniebeugen
8. 10 Sekunden Einbeinstand rechts + links
9. 6× seitlich über eine Linie springen, kontrolliert und rhythmisch
10. Partnerübung: Oi-Zuki Jodan → Abwehr mit Age-Uke
11. Rei, Yoi und Kamae auf Kommando sicher einnehmen
12. 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.