

Mein Prüfungs- Check 8.Kyu (gelb)

+ (kann ich gut)

+? (o.k., aber noch kleine Mängel)

- (reicht noch nicht)

Prüfungsfach Kihon = Grundschule

	Techniken	Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
1. ZK vor	Oi-Zuki		
2. ZK vor	Gyaku-Zuki		
3. ZK rück	Age-Uke		
4. ZK vor	Uchi-Ude-Uke		
5. ZK rück	Soto-Ude-Uke		
6. ZK vor	Gedan-Barai		
7. KK vor	Shuto-Uke		
8. ZK vor	Mae-Geri-Jodan		
9. KB s	Yoko-Geri-kekomi (3.links, 3x rechts mit Übersetzschrift)		

Prüfungsfach Kata Heian Shodan

		Prüfling: „ich kann es....“	Trainer: Sie/Er kann es
1.	Richtiger Ablauf		
2.	Rhythmus		
3.	Kiai an der richtigen Stelle		
4.	Richtige Technikausführung		
5.	Atmung		
6.	Kime = Spannung		

Prüfungsfach Kumite- Partnertraining Gohon Kumite

	Angreifer	Verteidiger	Prüfling: „ich kann es....“	Trainer: Sie/Er kann es
Ausgangs- stellung	Links ZK- Dachi	Shizentai		
1.Bewegung	Rechts vor	rechts zurück		
Ablauf	1. Oi-Zuki jodan 5 x	Age-Uke 5 x. nach dem 5. Angriff Gegenangriff mit Gyaku-Zuki chudan		
	2. Oi-Zuki chudan 5 x	Soto-Ude-Uke 5 x. nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan		

Der Prüfling hat mir sein Prüfungsprogramm demonstriert. Er kann zur Prüfung zugelassen werden.

Datum:

Name des Trainers: