

Mein Prüfungs- Check 7. Kyu (orange)

+ (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	Sanbon- Zuki		
3. ZK rück	Age- Uke		
4. ZK vor	Soto-Ude-Uke		
5. KK rück	Gedan- Nagashi- Uke		
6. ZK vor	Uchi- Ude- Uke		
7. KK vor	Shuto- Uke		
8. ZK vor	Mae-Geri		
9. ZK vor	Mawashi- Geri		
10. KB s	Yoko-Geri- Kekomi (3 x. rechts und links, mit Übersetzschrift)		

Prüfungsfach Kata Heian Nidan

		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 Sanbon Kumite

	Angreifer	Verteidiger	Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
Ausgangsstellung	Links ZK- Dachi	Shizentai		
1. Bewegung	Rechts vor	Links zurück		
Ablauf	1. Oi- Zuki Jodan 3 x	Age- Uke 3 x. nach dem 3. Angriff Gegenangriff mit Gyaku- Zuki Chudan		
	2. Oi- Zuki Chudan 3 x	Soto- Ude- Uke 3 x. nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku- Zuki Chudan		
	3. Mae-Geri chudan 3 x	Nagashi- Uke 3 x. nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku- Zuki Chudan		

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

Datum:

Name des Trainers: