

## Mein Prüfungs- Check 6. Kyu (grün)

+ (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	Sanbon-Zuki		
2. ZK rück	Age-Uke/Gyaku-Zuki		
3. ZK vor	Yoko-Uraken Jodan		
4. KK rück	Shuto-Uke/ZK Gyaku-Tate-Nukite		
5. ZK vor	Uchi-Ude-Uke/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki		
6. ZK vor	Mae-Geri-Jodan		
7. ZK vor	Mawashi-Geri		
8. ZK vor	Yoko-Geri-kekomi		
9. KB seitl	Yoko-Geri-ke-age (3 x links und rechts mit Übersetzungsschritt)		

### Prüfungsfach Kata – Heian Sandan

	Heian Sandan	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 Kihon-Ippon-Kumite

	Angreifer	Verteidiger	Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts ZK	Shizentai		
1. Bewegung	Rechts vor	Jeweils nach Angabe		
Ablauf	1. Oi-Zuki jodan	Age-Uke 1 x rechts und 1x links zurück, Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan		
	2. Oi-Zuki chudan	Wie vorher nur Soto-Ude-Uke		
	3. Mae-Geri chudan	Gedan-Barai rechts 45 Grad in ZK und Nagashi-Uke links 45 Grad in KK, jeweils Gegenangriff Gyaku-Zuki		

### Prüfungsfach Partnerübungen zum Freikampf

	Angreifer	Verteidiger	Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vorne		
1. Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK	Suri-Ashi zurück in KK		
Ablauf	Kizami-Zuki jodan	Te-Nagashi-Uke, Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan		

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

Datum:

Name des Trainers: