

Mein Prüfungs- Check 4.Kyu (2.violett)

+ (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 v	Ren-Zuki (Jodan/Chudan)		
2. ZK v	Sanbon-Zuki		
3. ZK r	Age-Uke/Mae-Geri (hinten absetzen) /Gyaku-Zuki		
4. Zk v	Soto-Ude-Uke/KB Yoko-Empi/Yoko-Uraken-jodan		
5. KK r	Morote-Uchi-Ude-Uke/ZK Kizami-Zuki jodan/Gyaku-Zuki		
6. KK v	Shuto-Uke/Mae-Ashi-Geri/ ZK Gyaku-Tate-Nukite		
7. ZK v	Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri		
8. ZK v	Ushiro-Geri		
9. KB s	Yoko-Geri-ke-age (übersetzen) /Yoko-Geri-ke-komi (Drehung)		

Prüfungsfach Kata: Heian Godan

Heian Shodan bis Yondan kann nach Wahl des Prüfers geprüft werden

		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 Kaeshi-Ippon-Kumite

	Angreifer	Verteidiger	Prüfling: „ich kann es....“	Trainer: Sie/Er kann es
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts in Kamae	Jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts in Kamae		
1.Bewegung	Schritt rechts vor	frei		
Ablauf	1a, Oi-Zuki jodan 1b, Abwehr Soto-Ude-Uke 1c, Konter Gyaku-Zuki n	1a, Age-Uke danach 1b, Angriff: Oi-Zuki chudan		
	2a, Oi-Zuki chudan 2b, Abwehr Nagashi-Uke 2c, Konter Gyaku-Zuki	2a, Soto-Ude-Uke danach 2b, Angriff: Mae-Geri- chudan		
	3a, Mae-Geri chudan 3b, Abwehr Age-Uke 3c, Konter Gyaku-Zuki	3a, Gedan-Barai, danach 3b, Angriff: Oi-Zuki jodan		

Prüfungsfach Partnerübungen zum Freikampf

(die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen.)

	Angreifer	Verteidiger	Prüfling: „ich kann es....“	Trainer: Sie/Er kann es
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vorne		
1.Bewegung	Suri-Ashi	Sabaki 45 Grad in KK		
Ablauf	Mae-Mawashi-Geri jodan oder chudan	Te-Nagashi-Uke, Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan oder Uraken-Uchi		

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

Datum:

Name des Trainers: