

Mein Prüfungs- Check 3.Kyu (braun)

+ (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	Oi-Zuki jodan/ZK r Gedan-Barai/ ZK v Oi-Zuki chudan		
3. ZK v	Age-Uke/Mae-Geri (hinten absetzen)/Gedan-Barai/Gyaku-Zuki		
4. KK r	Morote-Uke/ZK Shuto-Uchi jodan (vorderer Arm) /Gyaku-Zuki		
5. ZK v	Soto-Ude-Uke/KB Yoko-Empi/ Yoko-Uraken jodan/ ZK Gyaku-Zuki		
6. KK r	Shuto-Uke/ Yoko-Geri-kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite		
7. ZK v	Mae-Ashi-Geri/Mawashi-Geri		
8. ZK v	Ushiro-Geri		
9. KB s	Yoko-Geri-kekomi/ ZK Gyaku-Mae-Empi/ KB Gedan-Barai (3x links, 3 x rechts)		

Prüfungsfach Kata: Tekki Shodan

Heian Shodan bis Godan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden

Bunkai: Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan

Praktische Demonstration eines Ablaufs der Heian Godan mit Partner nach Wahl des Prüflings

		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 Jiyu-Ippon-Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	Angreifer	Verteidiger	Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae		
1.Bewegung	Schritt vor	frei		
Ablauf	1. Oi-Zuki jodan	Abwehr und Gegenangriff sind frei.		
	2. Oi-Zuki chudan	Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung) und		
	3. Mae-Geri-chudan	Kai-Ashi- (Schritt) zu zeigen. Der		
	4. Ushiro-Geri-chudan	Gegenangriff wird zu Chudan-Kamae zurückgenommen.		

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	Suri-Ashi		
Ablauf	Kizami-Zuki jodan	De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki chudan		
Ausgangsstellung	Seitenverkehrte Ausgangsstellung			
1. Bewegung	Uraken- Jodan	De- Ai mit Te- Nagashi- Uke und Gyaku- Zuki chudan		

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

Datum:

Name des Trainers: