

Prüfungsprotokoll 7. Kyu Shotokan



(oranger Gürtel)

Prüfungsnotiz Prüfer Name: _____ Nr.: _____ Datum: _____ Ort: _____

Namen der Prüflinge

(2 gleichzeitig, versetzt zum Prüfer aufstellen)

--	--	--

Kihon

1. ZK v Oi – Zuki																
2. ZK v Sanbon - Zuki																
3. ZK r Age – Uke																
4. ZK v Soto – Ude – Uke																
5. KK r Gedan – Nagashi - Uke																
6. ZK v Uchi – Ude – Uke																
7. KK v Shuto – Uke																
8. ZK v Mae-Geri Jodan (aus Chudan – Kamae)																
9. ZK v Mawashi-Geri																
10. KB s Yoko-Geri Kekomi 3x links, 3x rechts mit Übersetzungsschritt																
Gesamtwertung Kihon																

Kata Heian Nidan

Richtiger Ablauf / Rhythmus	Ablauf	Rhyth.	Ablauf	Rhyth.	Ablauf	Rhyth.	Ablauf	Rhyth.
Kiai an der richtigen Stelle / Richtige Technikausführung	Kiai	Techn.	Kiai	Techn.	Kiai	Techn.	Kiai	Techn.
Atmung / Kime = Spannung	Atmg	Kime	Atmg	Kime	Atmg	Kime	Atmg	Kime
Gesamtwertung Kata								

Kumite Sanbon Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)								
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Datchi	Shizentai								
1. Beweg.	rechts vor	links zurück	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.	Angr.	Vert.	Vert.	Angr.
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 3x	Age-Uke 3x / Nach 3. Angriff Gyaku-Zuki Chudan								
	2. Oi-Zuki Chudan 3x	Soto-Ude-Uke 3x / Nach 3. Angriff Gyaku-Zuki Chudan								
	3. Mae-Geri Chudan 3x	Nagashi-Uke 3x / Nach 3. Angriff Gyaku-Zuki Chudan								
Gesamtwertung Kumite										

1 = überdurchschnittlich, 2 = angemessen, 3 = fast angemessen, 4 = zu schwach
 Mehr als in einer Gesamtwertung 3 oder einmal 4 => durchgefallen