



Shotokan Karate Honbu Dojo, gegr. 1977



PRÜFUNGSORDNUNG 1. DAN (SHODAN)

Leitung: Mathias Spranger, Renshi 4. Dan Shotokan-Karate-Do, Stand 2016
(Nach Shihan Abi Pöschl (†2010), Renshi 7. Dan Shotokan-Karate-Do)

A. Kihon

(5x vor)

1. Mae-Geri Chudan / Sanbon-Zuki
2. Age-Uke / Kizami-Geri / gl. Arm: Soto-Ude-Uke / Ushiro-Ashi-Mae-Geri / Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
3. Jodan-Chudan Ren-Zuki / rückwärts: Age-Uke / Gyaku-Zuki / vor: Uraken / Gyaku-Zuki
4. Mae-Geri Chudan / Jodan-Chudan Ren-Zuki / rückwärts: Morote-Uchi-Uke (KK) / Gyaku-Zuki / vor: Oi-Zuki Chudan
5. Mae-Geri Chudan / gl. Bein ohne Absetzen: Mawashi-Geri Jodan / Gyaku-Zuki
6. Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Yoko-Enpi (KB) / Manji-Uke (KK) / Kagi-Zuki (KB) / rückwärts: Manji-Uke (KK) / Nihon-Nagashi-Zuki (KB)
7. Tate-Enpi / Yoko-Enpi (KB) / vor: Ushiro-Enpi / Gyaku-Mawashi-Enpi / Gyaku-Otoshi-Enpi (KB)
8. Kizami-Geri Jodan / Mae-Geri Chudan / Yoko-Geri Kekomi / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
9. Gyaku-Zuki / Ura-Mawashi-Geri Jodan / Gyaku-Zuki
10. Ashi-Barai / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki / Mawashi-Geri / vor: Oi-Zuki

B. Standübung

Gyaku-Zuki aus Shizentai mit Kime-Enpitsu (Spannung, Kraft, Timing, Kime, KIAI), abwechselnd li+re

C. Kata

Tokui Kata: freie Wahl aus Bassai Dai, Jihon, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, nicht die Prüfungskata zum 1. Kyu

Shitai Kata: nach Wahl der Prüfer aus Heian Katas, Tekki Shodan, Bassai Dai, den Tokui Katas

Kata Bunkai: Praktische Anwendung aller Techniken der Tokui Kata mit Partner

D. Kumite

Jiyu Ippon Kumite (je 2x aus Gamae, Abwehr und Gegenangriffe frei)

Oi-Zuki Jodan / Oi-Zuki Chudan / Mae-Geri Chudan / Mawashi-Geri Jodan / Ushiro-Geri

Jiyu Kumite (Freikampf gegen verschiedene Gegner)

E. Theorie

Schriftliche Dan-Arbeit über ein Thema aus der Kampfsportwelt