



Shotokan Karate Honbu Dojo, gegr. 1977



PRÜFUNGSORDNUNG 1. KYU (3. BRAUN)

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

A. Kihon

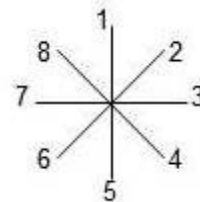
(3x vor, Gamae)

1. Mae-Geri / Sanbon-Zuki
2. Oi-Zuki Chudan / Kizami-Geri / Nihon-Zuki
3. Ashi-Barai / Yoko-Geri-Kekomi / gl. Bein Ushiro-Geri
4. Mae-Geri / gl. Bein Yoko-Geri-Kekomi
5. Mae-Geri / gl. Bein Mawashi-Geri
6. Kizami-Zuki / Ashi-Barai / Oi-Zuki / mit Gleitschritt Yoko-Geri-Kekomi
7. Doppel Mawashi-Geri ohne Bein absetzen
8. Uchi-Ude-Uke (KK) / Kizami-Mawashi-Geri / Shuto-Uchi
9. rückwärts Soto-Ude-Uke / zurück Gedan-Barai / vor Ushiro-Geri
10. Mae-Geri / Kizami-Zuki / zurück Gedan-Kake-uke / Gyaku-Zuki / vor Mawashi-Geri
11. Mae-Tobi-Geri / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
12. Shuto-Uke (KK) / über den Rücken vor Shuto-Uke (KK) / gleiche Drehung zurück
Shuto-Uke (KK) / Kizami-Mawashi-Geri / Shuto-Uchi (ZK)

B. Standübung auf dem Karate-Gramm

(Kime, Kiai)

- a) Standardabwehr & -konter in alle Richtungen
- b) Standardfußtechniken in alle Richtungen



C. Kata

Shitei: Bassai-Dai, Jihon, Empi, Heian-Kata, Tekki-Kata
Kata Bunkai (praktische Anwendung mit Partner)

D. Kumite

Jiyu Ippon Kumite (je 3x, Abwehr & Konter frei)

Oi-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri

Selbstverteidigung (je 3x, Abwehr & Konter frei)

Stockabwehr, Körperumklammerung, Handumklammerung, Würgen

Jiyu Kumite (Freikampf)

E. Theorie

Nachweis der zeitweiligen Trainertätigkeit und erfolgreicher Teilnahme an Lehrgängen und Turnieren