



Shotokan Karate Honbu Dojo, gegr. 1977



PRÜFUNGSORDNUNG 2. KYU (2. 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

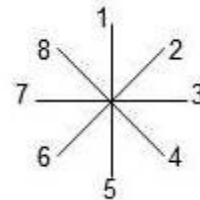
(3x vor, Gamae)

1. Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki / Mae-Geri / Mawashi-Geri
2. rückwärts Sanbon-Zuki
3. Gedan-Barai / Kizami-Geri / Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi
4. rückwärts Age-Uke / gl. Arm Gedan-Barai / Ushiro-Ashi-Mae-Geri / Gyaku-Zuki
5. Kizami-Gedan-Kake-Uke / 90 Grad zurück Oi-Zuki / Kizami-Mawashi-Geri
6. Ashi-Barai / Gyaku-Zuki / Mawashi-Geri / Uraken
7. Mae-Tobi-Geri
8. Ashi-Barai / Gyaku-Zuki / Mawashi-Geri / Uraken
9. Ushiro-Ashi-Mae-Geri Chudan / vor Mae-Geri Jodan / Gyaku-Zuki
10. Ushiro-Ashi-Mae-Geri Jodan / vor Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Zuki
11. Tate-Enpi / Yoko-Enpi / Mawashi-Enpi / Gyaku-Zuki
12. Mawashi-Geri Jodan / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki

B. Standübung auf dem Karate-Gramm

(Kime, Kiai)

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



C. Kata

Shitei: Tekki-Shodan, Bassai-Dai, Heian-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

Kombinationsangriffe (je 2x, Abwehr & Konter frei)

- a) Sanbon-Zuki
- b) Mae-Geri / Gyaku-Zuki
- c) Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / Mae-Geri

Selbstverteidigung (je 3x, Abwehr & Konter frei)

Stockabwehr, Körperumklammerung, Würgen

Jiyu Kumite (Freikampf)