



Shotokan Karate Honbu Dojo, gegr. 1977



PRÜFUNGSORDNUNG 3. DAN (SANDAN)

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)

1. Sanbon-Zuki / Kizami-Geri / Gyaku-Zuki
2. Age-Uke / Soto-Uke / Uchi-Uke / Shuto-Uke / Koken-Uke / Shotei-Uke / Morote-Uke / Nagashi-Uke / Gedan-Barai (alle Techniken mit gl. Arm in KK)
3. Ashi-Barai / gl. Bein Yoko-geri / Ushiro-Geri / Age-Uke / Gyaku-Zuki / vor Mae-Geri
4. Shuto-Uchi von außen-von innen (gl. Arm) / Gyaku-Shuto-Uchi auß-inn / Haito-Uchi auß-inn / Gyaku-Haito-Uchi auß-inn / seitlich in KB Doppel-Shuto-Uchi / zurück in ZK Doppel-Nukite
5. Tate-Enpi / Gyaku-Tate-Enpi / Mawashi-Enpi / Gyaku-Mawashi-Enpi / Nihon-Gedan-Zuki
6. Ura-Mawashi-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Mawashi-Geri / 90 Grad seitlich Mawashi-Geri / zurück Kizami-Zuki / vor Oi-Zuki Jodan
7. Ashi-Barai / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / Mae-Geri / Mawashi-Geri
8. Mawashi-Geri Jodan-Chudan (gl. Bein) / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
9. Mikatsuki-Geri / gl. Bein Yoko-Geri / Ushiro-Geri Uraken-Uchi / vor Tate-Enpi
10. Oi-Zuki / zurück Juji-Uke Gedan-Jodan / Mae-Tobi-Geri / vor Mawashi-Geri

B. Kata

Tokui Kata: freie Wahl, *nicht* Bassai Dai, Jihon, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, Tekki Shodan, Heian-Katas

Shitai Kata: nach Wahl der Prüfer aus Bassai Sho, Kanku Sho, Jiin, Sochin, Meikyo, Chinte, Nijushiho, Wankan, Gangaku

C. Bunkai

Praktische Anwendung aller Techniken der Tokui Kata mit Partner

D. Kumite

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

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

Selbstverteidigung (je 2x)

Messerangriff, Stockangriff, Haltegriffe, Würgen

Jiyu Kumite (Freikampf gegen verschiedene Gegner)

Andere Kumitearten möglich