



*Shotokan Karate Honbu Dojo, gegr. 1977*



## PRÜFUNGSORDNUNG 3. KYU (I. 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**

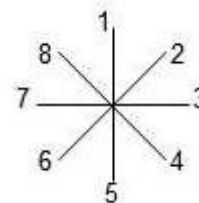
(3x vor, Gamae)

1. Sanbon-Zuki
2. Age-Uke / 180 Grad Wd. Age-Uke / 180 Grad Wd. Age-Uke (ZK)
3. Oi-Zuki Jodan / zurück Juji-Uke Gedan-Jodan / vor Mae-Geri / Shuto-Uchi
4. Gyaku-Ren-Zuki Chudan-Jodan
5. Uraken / Gyaku-Zuki / Kizami-Mawashi-Geri
6. Doppel Yoko-Geri-Keage ohne Fuß absetzen (KB)
7. rückwärts Gedan-Barai / mit gl. Arm Age-Uke / Kizami-Mae-Geri / Gyaku-Zuki
8. Mikatsuki-Geri / Ushiro-Geri / Mae-Geri / Gyaku-Zuki
9. Tate-Enpi / Yoko-Enpi / Mawashi-Enpi / Otoshi-Enpi
10. rückwärts Age-Uke / mit gl. Arm Soto-Ude-Uke / Ushiro-Ashi-Mae-Geri / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
11. Kizami-Zuki (Kosa-Dachi) / vor Gyaku-Zuki / Kiri-Gaeshi mit Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
12. Ashi-Barai / Yoko-Geri / Uraken / 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  
Kombinationsangriffe (je 2x, Abwehr & Konter frei)  
a) Sanbon-Zuki  
b) Ashi-Barai / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki  
c) Yoko-Geri / Ushiro-Geri  
Selbstverteidigung (je 3x, Abwehr & Konter frei)  
Stockabwehr, Körperumklammerung, Würgen  
Jiyu Kumite (Freikampf)