



*Shotokan Karate Honbu Dojo, gegr. 1977*



## PRÜFUNGSORDNUNG 4. KYU (VIOLETT)

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

### A. Kihon

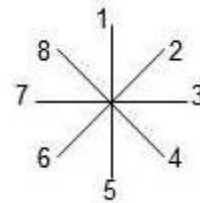
(3x vor, ZK)

1. Oi-Zuki Chudan / Gyaku-Zuki / Gedan-Barai / Uraken
2. Shuto-Uke (KK) / über den Rücken vor mit Shuto-Uke / Kizami-Geri / Gyaku-Zuki
3. rückwärts Morote-Uke (KK) / Kizami-Geri / Gyaku-Nukite (ZK)
4. Soto-Ude-Uke (ZK) / Yoko-Enpi / Uraken-Uchi (KB) / Gyaku-Zuki (ZK)
5. Age-Uke / 180 Grad Wd. Age-Uke / 180 Grad Wd. Age-Uke (ZK)
6. Oi-Zuki Jodan / zurück Juji-Uke Gedan-Jodan / vor Mae-Geri / Shuto-Uchi (ZK)
7. Gyaku-Ren-Zuki Chudan-Jodan
8. Gamae, Kizami-Zuki / Kizami-Mawashi-Geri / Mawashi-Geri / Uraken
9. Gamae, Yoko-Geri-Kekomi (KB) / Ushiro-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki (ZK)
10. Gamae, Mikatsuki-Geri / Ushiro-Geri / Mawashi-Geri
11. Gamae, Suri-Ashi / Mae-Ashi-Mae-Geri / Mawashi-Geri / Oi-Zuki
12. Gamae, Ushiro-Ashi-Mae-Geri / Kizami-Zuki / vor Oi-Zuki Chudan
13. Gamae, Mae-Geri / Gyaku-Zuki / Yoko-Geri / Yoko-Enpi / Mawashi-Geri / Uraken-Uchi

### B. Standübung auf dem Karate-Gramm

(Kime, Kiai)

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



### C. Kata

Heian-Godan, Tekki-Shodan

### D. Kumite

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

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

Kombinationsangriffe (je 2x, Abwehr & Konter frei)

- a) Fuß / Faust
  - b) Faust / Fuß
  - c) Ashi-Barai / Faust
  - d) Faust / Ashi-Barai
- Jiyu Kumite (Freikampf)