



Shotokan Karate Honbu Dojo, gegr. 1977



PRÜFUNGSORDNUNG 5. KYU (BLAU)

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. Chudan Ren-Zuki (gl. Arm)
2. rückwärts Age-Uke / Kizami-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
3. Teisho-Zuki (KB)
4. rückwärts Age-Uke / Shuto-Uchi / Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
5. Shuto-Uchi / Gyaku-Hira-Nukite / zurück Age-Uke / Gyaku-Zuki / vor Mawashi-Geri
6. rückwärts Gedan-Barai / Kizami-Geri / Gyaku-Zuki
7. Ashi-Barai / Gyaku-Otoshi-Zuki
8. rückwärts Uchi-Ude-Uke Jodan (KK) / Gedan-Barai (gl. Arm) (KK)
9. Gamae, Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / Mae-Geri / Uraken
10. Gamae, Yoko-Geri-Kekomi (90 Grad seitlich) / Mae-Geri (nach vorn)
11. Gamae, Ushiro-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki

B. Standübung

(re/li abwechselnd, Kiai)

- a) KB: Sanbon-Zuki / Mae-Geri Chudan
- b) KK: Shuto-Uke / Kizami-Geri / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
- c) HS: Mae-Geri Chudan / seitlich Yoko-Geri-Kekomi
- d) ZK: Kizami-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki

C. Kata

Heian-Yondan, Heian-Godan

D. Kumite

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

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

Kombinationsangriffe (je 3x, Abwehr & Konter frei)

- a) Mae-Geri / Gyaku-Zuki
- b) Mae-Geri / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
- c) Mawashi-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki
- d) Mae-Geri / Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki

Jiyu Kumite (Freikampf)