



*Shotokan Karate Honbu Dojo, gegr. 1977*



## PRÜFUNGSORDNUNG 6. KYU (GRÜN)

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, je letzte Technik mit Kiai)

1. Oi-Zuki Jodan / zurück Oi-Zuki Chudan / vor Oi-Zuki Jodan
2. Oi-Zuki Chudan / zurück Gedan-Barai / vor Mae-Geri
3. Mae-Geri Chudan / zurück Age-Uke / vor Tate-Enpi
4. Soto-Ude-Uke (ZK) / Mawashi-Enpi (KK) / Uraken (ZK)
5. rückwärts Shuto-Uke (KK) / Mae-Geri Chudan / Shuto-Uchi (ZK)
6. Kizami-Geri Chudan / Mae-Geri Jodan
7. Yoko-Geri-Keage (KB) / Uraken (KB)
8. Gamae, Ashi-Barai / Oi-Zuki Chudan
9. Gamae, Mae-Geri Chudan / Kizami-Zuki
10. Gamae, Mawashi-Geri Jodan / zurück Uchi-Ude-Uke / vor Mae-Geri Jodan
11. Gamae, Ushiro-Geri

### **B. Standübung**

(re/li abwechselnd, aus ZK, Kiai)

- a) Jodan-Chudan-Mae-Geri-Rengeri
- b) Mae-Geri Chudan / seitlich Yoko-Geri-Kekomi
- c) Kizami-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
- d) Shuto-Uke mit Kiri-Gaeshi (Fußwechsel im Sprung auf der Stelle)

### **C. Kata**

Heian-Sandan, Heian-Yondan

### **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) Kizami-Zuki / Mae-Geri
  - b) Mae-Geri / Mawashi-Geri
  - c) Uraken / Gyaku-Zuki
  - d) Mae-Geri / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
- Jiyu Kumite (Freikampf)