



*Shotokan Karate Honbu Dojo, gegr. 1977*



## PRÜFUNGSORDNUNG 7. KYU (ORANGE)

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

### **A. Kihon**

(5x vor, ZK, je letzte Technik mit Kiai)

1. Oi-Zuki Jodan, Wd.
2. Chudan-Nihon-Zuki
3. Sanbon-Zuki
4. rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki
5. Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
6. rückwärts Soto-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki, Shizentai
7. Shuto-Uchi (von außen) (KK)
8. rückwärts Shuto-Uke (KK)
9. Shuto-Uke (KK) / Nukite (ZK)
10. rückwärts Shuto-Uke (KK) / Nukite (ZK), Shizentai
11. Mae-Geri Jodan
12. Rückwärts Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
13. Mae-Geri Chudan / Gyaku-Zuki, Wd.
14. Mae-Geri Chudan / Jodan-Chudan-Renzuki
15. Yoko-Geri-Keage / Yoko-Enpi (KK), Wd.
16. Yoko-Geri-Kekomi / Yoko-Enpi / Uraken-Uchi
17. Mawashi-Geri Jodan, Wd.
18. Mawashi-Geri Chudan, Shizentai

### **B. Standübung**

(re/li abwechselnd, aus Heiko-Dachi)

- a) Yoko-Geri-Kekomi
- b) Mawashi-Geri Chudan
- c) Mae-Geri Jodan
- d) Sanbon-Zuki
- e) Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki

### **C. Kata**

Heian-Nidan, Heian-Sandan

### **D. Kumite**

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

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