



Shotokan Karate Honbu Dojo, gegr. 1977



PRÜFUNGSORDNUNG 8. KYU (GELB)

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 Chudan
2. rückwärts Nihon-Zuki
3. Age-Uke / Gyaku-Zuki
4. rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki
5. Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
6. rückwärts Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
7. Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
8. rückwärts Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki, Shizentai
9. Shuto-Uke (KK) / Nukite (ZK)
10. rückwärts Shuto-Uke (KK) / Nukite (ZK), Shizentai
11. Mae-Geri Jodan, Wd.
12. Mae-Geri Chudan (ZK), Wd. in KB
13. Yoko-Geri-Keage (KB), Wd.
14. Yoko-Geri-Kekomi (KB), Shizentai

B. Standübung

(re/li abwechselnd, aus Heiko-Dachi)

- a) Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
- b) Age-Uke / Gyaku-Zuki
- c) Mae-Geri Chudan
- d) Gedan-Juji-Uke (X-Block, Hände geschlossen)

C. Kata

Heian-Shodan. Heian-Nidan

D. Kumite

Gohon Kumite (je 2x)

- a) Angriff: Oi-Zuki Jodan / Block & Konter: Age-Uke / Gyaku-Zuki
- b) Angriff: Oi-Zuki Chudan / Block & Konter: Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
- c) Angriff: Mae-Geri Chudan Block & Konter: Gedan-Juji-Uke / Jodan-Juji-Shuto-Uchi