



Shotokan Karate Honbu Dojo, gegr. 1977



PRÜFUNGSORDNUNG 9. KYU (WEISS-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

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

1. Oi-Zuki Jodan, Wd.
2. Oi-Zuki Chudan, Wd.
3. Age-Uke
4. rückwärts Age-Uke
5. Soto-Ude-Uke
6. rückwärts Soto-Ude-Uke
7. Uchi-Ude-Uke
8. rückwärts Uchi-Ude-Uke, Shizentai
9. Shuto-Uke (KK)
10. rückwärts Shuto-Uke (KK), 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, in Heiko-Dachi)

- a) Chudan Choku-Zuki
- b) Mae-Geri Chudan
- c) Chudan-Nihon-Zuki
- d) Jodan-Juji-Uke (X-Block, Hände geschlossen)

C. Kata

Taikyoku-Shodan, Heian-Shodan

D. Kumite

Gohon Kumite (je 5x)

- a) Angriff: Oi-Zuki Jodan / Abwehr: Age-Uke / Gegenangriff: Gyaku-Zuki
- b) Angriff: Oi-Zuki Chudan / Abwehr: Soto-Ude-Uke / Gegenangriff: Gyaku-Zuki
- c) Angriff: Mae-Geri Chudan / Abwehr: Gedan-Barai / Gegenangriff: Mae-Geri