



Shotokan Karate Honbu Dojo, gegr. 1977



PRÜFUNGSORDNUNG 2. DAN (NIDAN)

Leitung: Mathias Spranger, Renshi 5. Dan Shotokan-Karate-Do, Stand 2017
(Nach Shihan Abi Pöschl (†2010), Renshi 7. Dan Shotokan-Karate-Do)

A. Kihon

(3x vor)

1. Kizami-Zuki / Sanbon-Zuki
2. Jodan-Chudan Ren-Zuki / zurück Age-Uke / Ushiro-Ashi-Mae-Geri / Gyaku-Zuki / vor Gyaku-Zuki
3. Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / zurück Shuto-Uke (KK) / vor Ushiro-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
4. Mae-Geri / Jodan-Chudan Ren-Zuki / rückwärts: Morote-Uchi-Uke (KK) / Gyaku-Zuki / vor: Oi-Zuki Chudan
5. Mae-Geri / gl. Bein ohne Absetzen: Mawashi-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
6. Mawashi-Geri / gl. Bein ohne Absetzen Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Zuki
7. Uchi-Uke / zurück Shuto-Uke (KK) / über den Rücken vor Shuto-Uke / Yoko-Enpi (KB) / Manji-Uke (KK) / Nihon-Nagashi-Zuki (KB)
8. Tate-Enpi / zurück Mawashi-Enpi / Gyaku-Haito-Uchi / vor Gyaku-Shuto-Uchi / zurück Uraken-Uchi / vor Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
9. Ushiro-Ashi-Mae-Geri / Ushiro-Geri / Mae-Geri / Gyaku-Zuki
10. Ashi-Barai / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki / Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki

B. Standübung

Shizentai, Mae-Geri / Ushiro-Geri / Yoko-Geri / Mawashi-Geri ohne abzusetzen (li/re)

C. Kata

Tokui Kata: freie Wahl aus Bassai Dai, Kanku Sho, Nijushiho, Jitte, Chinte, Meikyo, Gangaku

Shitai Kata: nach Wahl der Prüfer aus Heian Katas, Tekki Katas, Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Hangetsu

D. Bunkai

Praktische Anwendung aller Techniken der Tokui Kata mit Partner

E. Kumite

Jiyu Ippon Kumite (je 2x aus Gamae, Abwehr und Gegenangriffe frei)

Oi-Zuki Jodan / Oi-Zuki Chudan / Mae-Geri Chudan / Mawashi-Geri Jodan / Ushiro-Geri

Selbstverteidigung (je 2x)

Messerangriff, Stockangriff, Haltegriffe, Würgen

Jiyu Kumite (Freikampf gegen verschiedene Gegner)