

Mein Prüfungs- Check 1. Kyu (braun)

+ (kann ich gut)

+? (o.k., aber noch kleine Mängel)

- (reicht noch nicht)

Prüfungsfach Kihon = Grundschule

	Techniken	Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
1. ZK vor	Kizami-Zuki/ v Ren-Zuki (Jodan- Chudan)		
2. ZK vor	Oi-Zuki (vord. Bein zurück in Neko- Ashi-Dachi) Te Otoshi- Uke/ Mae- Ashi- Geri/ ZK Gyaku- Zuki		
3. KK rück	Uchi-Ude-Uke/Yoko-Geri-kekomi (vorderes Bein) ZK Gyaku-Zuki		
4. ZK vor	Shuto-Uchi (von innen)/ Mae-Geri (hinten absetzen)/ Gyaku-Haito-Uchi jodan		
5. ZK vor	Ushiro-Geri/Yoko-Uraken-Uchi jodan/Gyaku-Zuki		
6. ZK vor	Mae-Mawashi-Geri/Ura-Mawashi-Geri oder nach eigener Wahl Mae-Mawashi-Geri/ v Ashi-Barai/Gyaku-Zuki		
7. ZK vor	Mae-Geri/ Mawashi-Geri/ Ushiro-Geri (2x je Richtung)		
8. KB seitl.	Yoko-Geri-ke-age (ohne Absetzen-gleiches Bein) Yoko- Geri- Kekomi (3x zu beiden Seiten)		
9. ZK vor	Ashi-Barai/Uraken-Uchi jodan /Gyaku-Zuki		

Prüfungsfach Kata: Tokui Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, nicht Bassai Dai

Heian Shodan bis Godan und Tekki Shodan und Bassai Dai können nach Wahl des Prüfers geprüft werden

Bunkai: Kenntnis der Anwendungen aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufs mit Partner nach Angabe des Prüfers

		Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
1.	Richtiger Ablauf		
2.	Rhythmus		
3.	Kiai an der richtigen Stelle		
4.	Richtige Technikausführung		
5.	Atmung		
6.	Kime = Spannung		

Prüfungsfach Kumite- Partnertraining Jiyu-Ippon-Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	Angreifer	Verteidiger	Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae		
1.Bewegung	Schritt vor in ZK	frei		
Ablauf	1. Oi-Zuki jodan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung) und Kai-Ashi- (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan- Kamae zurückgenommen.		
	2. Oi-Zuki chudan			
	3. Mae-Geri-chudan			
	Mawashi-Geri chudan oder jodan mit dem vorderen oder hinteren Bein	Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!		
	5. Ushiro-Geri-chudan			

Prüfungsfach Jiyu- Kumite

Der Prüfling hat mir sein Prüfungsprogramm demonstriert. Er kann zur Prüfung zugelassen werden.

Datum:

Name des Trainers: