

# SOK PRÜFUNG MITTELSTUFE

PRÜFUNGSKRITERIEN	MITTELSTUFE		
<b>Kihon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Feinform der Techniken</li> <li>▸ Qualität der Einzeltechniken bei Kombinationen</li> <li>▸ Bewegungsrhythmus</li> <li>▸ bewusster Hüfteinsatz</li> <li>▸ Atemtechnik und Kime</li> </ul>		
<b>Kata &amp; Bunkai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ korrekter Rhythmus</li> <li>▸ vorherige Katas müssen abrufbereit sein</li> <li>▸ Verständnis der Technikabfolgen in den Katas</li> </ul>		
<b>Kumite &amp; Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Bewegungsvielfalt</li> <li>▸ Kampfgeist</li> <li>▸ Technikkontrolle am Partner</li> </ul>		
	<b>6 Kyu</b>	<b>5 Kyu</b>	<b>4 Kyu</b>
<b>KIHON</b> (Pflichtteil) Techniken oder Kombis aus der gezeigten Kata oder in Bezug darauf, nach Ansage des Prüfers	<b>6-8 Techniken / Kombinationen</b> je 3-5 x pro Seite	<b>6-8 Techniken / Kombinationen</b> je 3-5 x pro Seite	<b>6-8 Techniken / Kombinationen</b> je 3-5 x pro Seite
<b>KATA</b> (Pflichtteil)	<b>Heian Sandan</b>	<b>Heian Yondan</b>	<b>Heian Godan</b>
<b>KATA-BUNKAI</b> (Wahlteil) Techniken aus der Kata in Anwendung am Partner	<b>4 Kata-Sequenzen</b> je 3-5 x langsam & schnell	<b>5 Kata-Techniken/Sequenzen</b> je 3-5 x langsam & schnell	<b>5 Kata-Techniken/Sequenzen</b> je 3-5 x langsam & schnell
<b>KUMITE</b> (Wahlteil) Kampftechniken am Partner aus der Kampfstellung (Chudan-Kamae)	<b>Angriffe aus dem Steppen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ 2 x Einstepptechniken</li> <li>▸ 2 x Zweistepptechniken</li> <li>▸ 2 x Kombis Faust-Fuß (Ura-mawashi-geri vorderes Bein)</li> </ul> <b>Abwehr &amp; Konter gegen obige Techniken (frei)</b> je 3-5 x pro Seite langsam & schnell	<b>Angriff mit überlaufenen Techniken:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ 1 x Kombi Faust-Faust</li> <li>▸ 1 x Kombi Faust-Fuß (Ura-mawashi-geri hinteres Bein)</li> </ul> <b>Abwehr &amp; Konter gegen obige Techniken (frei)</b> je 3-5 x pro Seite langsam & schnell	<b>Angriffe mit Stepp- und Schritt-Technik (frei):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ 1 x Zweistepptechnik</li> <li>▸ 1 x Schritt-Technik</li> <li>▸ 2 x fintierte Beintechniken</li> <li>▸ 1 x Kombi Faust-Fuß</li> <li>▸ 1 x Kombi Fuß-Faust</li> <li>▸ 1 x Ushiro-geri</li> <li>▸ 1 x Ushiro-ura-mawashi-geri</li> </ul> <b>Abwehr &amp; Konter gegen obige Techniken (frei)</b> je 3-5 x langsam & schnell
<b>SELBSTVERTEIDIGUNG</b> (Wahlteil) Abwehr und Gegenangriff sind frei; Alle Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster gezeigt werden	<b>2 Abwehrtechniken gegen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ einarmiges Arm- bzw. Handgreifen</li> <li>▸ einarmiges Greifen Rever/ bzw. Kleidung</li> <li>▸ Körperumklammerung von hinten</li> <li>▸ gerader Faustschlag (Tsuki)</li> <li>▸ gerader Fußtritt (Mae-geri)</li> </ul> je 3-5 x langsam & schnell	<b>2 Abwehrtechniken gegen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ beidhändiges Arm- / Handgreifen</li> <li>▸ zweihändiges Greifen Rever/ Kleidung</li> <li>▸ Körperumklammerung von vorne</li> <li>▸ gerader Faustschlag (Tsuki)</li> <li>▸ gerader Fußtritt (Mae-geri)</li> <li>▸ Halbkreistritt (Mawashi-geri)</li> </ul> je 3-5 x langsam & schnell	<b>2 Abwehrtechniken gegen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Arm- bzw. Handgreifen (frei)</li> <li>▸ Greifen Rever/ Kleidung</li> <li>▸ gerader Faustschlag</li> <li>▸ Faustschlag (Schwinger)</li> <li>▸ gerader Fußtritt (Mae-geri)</li> <li>▸ Halbkreistritt (Mawashi-geri)</li> <li>▸ Seittritt (Yoko-geri)</li> </ul> je 3-5 x langsam & schnell