

# SOK PRÜFUNG OBERSTUFE

PRÜFUNGSKRITERIEN	OBERSTUFE		
<b>Kihon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Beherrschen schwieriger Technikkombinationen</li> <li>▶ Ausdauer</li> <li>▶ Kampfgeist</li> </ul>		
<b>Kata &amp; Bunkai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ fehlerfreier Ablauf</li> <li>▶ Timing und Rhythmus</li> <li>▶ fortgeschrittenes Technikverständnis durch sinnvolle Anwendbarkeit</li> </ul>		
<b>Kumite &amp; Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ perfektes Beherrschen des Abstands zum Partner</li> <li>▶ perfekte Technikausführung</li> <li>▶ Technikkontrolle am partner</li> </ul>		
	3 Kyu	2 Kyu	1 Kyu
<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>Tekki Shodan / Empi</b>	<b>Jion</b>	<b>Kanku Dai</b>
<b>KATA-BUNKAI</b> (Wahlteil) Techniken aus der Kata in Anwendung am Partner	<b>6 Kata-Techniken/Sequenzen</b> je 3-5 x langsam & schnell	<b>6 Kata-Techniken/Sequenzen</b> je 3-5 x langsam & schnell	<b>6 Kata-Techniken/Sequenzen</b> je 3-5 x langsam & schnell
<b>KUMITE</b> (Wahlteil) Kampftechniken am Partner aus der Kampfstellung (Chudan-Kamae)	<b>Konterformen gegen selbst gewählte Angriffe (2 unterschiedl. Techniken)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 2 x direkter Konter</li> <li>▶ 2 x indirekter Konter</li> <li>▶ 2 x nachgesetzter Konter (Kombination)</li> <li>▶ 2 x Würfe</li> </ul> je 3-5 x langsam & schnell  <b>1-3 x Randori oder Shiai</b>	<b>Angriffsaktionen in Folge (2 unterschiedl. Techniken):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 2 x Faust/ Faust</li> <li>▶ 2 x Faust/Fuß</li> <li>▶ 1 x Fuß/Faust</li> <li>▶ 1 x Fuß/Fuß</li> <li>▶ 2 x Fußfegetechniken (keine Würfe) mit Folgeaktion</li> </ul> je 3-5 x langsam & schnell  <b>1-3 x Randori oder Shiai</b>	<b>Die Reaktion des Gegners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 2 x darauf aufbauende Kombinationen zeigen</li> </ul> <b>2 Technikdemos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1 x Wurftechnik</li> <li>▶ 1 x Fußfegetechnik</li> </ul> je 3-5 x langsam & schnell  <b>1-3 x Randori oder Shiai</b>
<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>▶ Stoßen von vorne/ hinten</li> <li>▶ Greifen (frei)</li> <li>▶ Körperumklammerung (frei)</li> <li>▶ Faustschlag (frei)</li> <li>▶ Kombination Faustschläge</li> <li>▶ Fußtritte hinteres Bein (frei)</li> <li>▶ Stockangriff von oben</li> </ul> je 3-5 x langsam & schnell	<b>2 Abwehrtechniken gegen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Würgertechnik von vorne</li> <li>▶ Greifen (frei)</li> <li>▶ Körperumklammerung (frei)</li> <li>▶ Kombination Faustschläge</li> <li>▶ Fußtritt mit dem vorderen Bein (frei)</li> <li>▶ Stockangriff von oben</li> <li>▶ Stockangriff von außen</li> </ul> je 3-5 x langsam & schnell	<b>2 Abwehrtechniken gegen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Würgertechnik von vorne</li> <li>▶ Würgertechnik von hinten</li> <li>▶ Greifen (frei)</li> <li>▶ Körperumklammerung (frei)</li> <li>▶ Kombination Faustschläge</li> <li>▶ Kombination Fußtritte</li> <li>▶ Stockangriff von oben</li> <li>▶ Stockangriff von außen</li> <li>▶ Stockangriff von innen nach außen</li> </ul> je 3-5 x langsam & schnell