

SOK PRÜFUNG UNTERSTUFE

PRÜFUNGSKRITERIEN	UNTERSTUFE		
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Grundform der einzelnen Techniken ▶ Standfestigkeit ▶ korrekte Technik und Ausholbewegung ▶ aufrechte Haltung des Oberkörpers ▶ bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung (7.Kyu) 		
Kata & Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> ▶ korrekter Ablauf ▶ Rhythmusansatz in der Kata Ausführung (7. Kyu) ▶ Verständnis der einzelnen Kata Techniken 		
Kumite & Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ kontrollierte Ausführung der Techniken am Partner ▶ richtige Distanz 		
	9 Kyu	8 Kyu	7 Kyu
KIHON (Pflichtteil) Techniken oder Kombis aus der gezeigten Kata oder in Bezug darauf, nach Ansage des Prüfers	5 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite	5 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite
KATA (Pflichtteil)	Taikyoku Shodan	Heian Shodan	Heian Nidan
KATA-BUNKAI (Wahlteil) Techniken aus der Kata in Anwendung am Partner	2 Kata-Techniken je 3-5 x langsam & schnell	3 Kata-Techniken je 3-5 x langsam & schnell	4 Kata-Techniken je 3-5 x langsam & schnell
KUMITE (Wahlteil) Kampftechniken am Partner aus der Kampfstellung (Chudan-Kamae)	Angriffe aus dem festen Stand: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kizami-zuki ▶ Uraken-uchi ▶ Gyaku-zuki ▶ Mawashi-geri (vorderes Bein) ohne Beisetzschrift je 3-5 x pro Seite langsam & schnell	Angriffe aus dem festen Stand mit Ausfallschritt: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kizami-zuki ▶ Uraken-uchi ▶ Gyaku-zuki ▶ Mawashi-geri (vorderes Bein) mit Beisetzschrift je 3-5 x pro Seite langsam & schnell	Angriffe aus dem festen Stand mit Ausfallschritt: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kizami-zuki ▶ Uraken-uchi ▶ Gyaku-zuki ▶ Mawashi-geri (vorderes Bein mit Beisetzschrift) ▶ Mawashi-geri (hinteres Bein mit Mae-geri-Ansatz) Abwehr & indirekter Konter gegen obige Techniken: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Nagashi-uke/Gyaku-tsuki ▶ Nagashi-uke/Mawashi-geri im Stand je 3-5 x langsam & schnell
SELBSTVERTEIDIGUNG (Wahlteil) Abwehr und Gegenangriff sind frei; Alle Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster gezeigt werden	1 Abwehrtechnik gegen: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Handgreifen von vorne ▶ Fassen von hinten je 3-5 x langsam und schnell	1 Abwehrtechnik gegen: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Handgreifen von vorne ▶ Fassen von vorne (Kleidung) je 3-5 x langsam und schnell	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Armgreifen von vorne ▶ Fassen von hinten ▶ gerader Faustschlag (Tsuki) ▶ gerader Fusstritt (Mae-geri) je 3-5 x langsam & schnell