

SOK PRÜFUNG MITTELSTUFE

PRÜFUNGSKRITERIEN	MITTELSTUFE		
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> ► Feinform der Techniken ► Qualität der Einzeltechniken bei Kombinationen ► Bewegungsrhythmus ► bewusster Hüfteinsatz ► Atemtechnik und Kime 		
Kata & Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> ► korrekter Rhythmus ► vorherige Katas müssen abrufbereit sein ► Verständnis der Technikabfolgen in den Katas 		
Kumite & Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> ► Bewegungsvielfalt ► Kampfgeist ► TechniKokutsu-dachiontrolle am Partner 		
	6 Kyu	5 Kyu	4 Kyu
KIHON (Pflichtteil) Techniken oder Kombis aus der gezeigten Kata oder in Bezug darauf, nach Ansage des Prüfers	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Kokutsu-dachi mit Uchi-uke > vorgehen in Heisoku-Dachi mit Doppeltechnik Gedan-barai und Uchi-uke (2x) 2. Kokutsu-dachi mit Morote-uchi > umsetzen in Zenkutsu-dachi mit Te-osaе/Nukite 3. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai > vorgehen (Drehung über den Rücken) in Kiba-dachi mit Tetsui-uchi > umsetzen in Zenkutsu-dachi mit Gyaku-zuki 4. Heisoku-kamae > Ashibo-kake-uke vorne absetzen in Kiba-dachi mit Fumi-komi, Hijii-uke, Tate-uraken-uchi 5. Kiba-Dachi mit Gedan-barai > umsetzen in Zenkutsu-dachi mit Tate-shuto, Gyaku-zuki 6. Zenkutsu-dachi mit Gyaku-zuki > umsetzen in Kiba-dachi mit Ushiro-empi-uchi und Ushiro-tate-zuki	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Kokutsu-dachi mit Jodan-haishu-uke > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Gedan-juji-uke 2. Kokutsu-dachi mit Morote-uchi > vorgehen in Koshi-kamae mit Yoko-geri-keage, Uraken-uchi > vorne absetzen in Zenkutsu-dachi mit Mae-empi-uchi 3. Zenkutsu-dachi mit Age-shuto-uchi, Age-shuto-uke > Mae-Geri vorne absetzen in Kosa-dachi mit Uraken-uchi 4. Kokutsu-dachi mit Kakiwake-uke > Mae-Geri vorne absetzen mit Ren-zuki 5. Zenkutsu-dachi mit Kizami-zuki > umsetzen in Kokutsu-dachi mit Morote-uke 6. Zenkutsu-dachi mit Tsukami-yose (Greif Ziehabwehr) > Hiza-geri mit Morote-gedan-zuki > hinten absetzen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke > vorgehen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Kokutsu-dachi mit Uchi-uke, Gyaku-zuki 2. Kokutsu-dachi mit Gyaku-zuki > umsetzen in Kiba-dachi mit Kagi-zuki 3. Kokutsu-dachi mit Morote-uchi > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Gedan-juji-uke 4. Zenkutsu-dachi mit Jodan-juji-kaishu-uke, Tsunami-yose, Tetsui-uchi > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Oi-zuki 5. Kiba-Dachi mit Gedan-barai, Haishu-uke > Mikazuki-geri vorne absetzen in Kiba-dachi mit Mae-empi-uchi 6. Zenkutsu-dachi mit Jodan-kamae, Gedan-shuto-uke > umsetzen in Zenkutsu-dachi mit Gedan-nukite, Tenagashi-uke
KATA (Pflichtteil)	Heian Sandan	Heian Yondan	Heian Godan
KATA-BUNKAI (Wahlteil) Techniken aus der Kata in Anwendung am Partner	4 Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam & schnell	5 Kata-Techniken/Sequenzen je 3-5 x langsam & schnell	5 Kata-Techniken/Sequenzen je 3-5 x langsam & schnell
KUMITE (Wahlteil) Kampftechniken am Partner aus der Kampfstellung (Chudan-Kamae)	Angriffe aus dem Steppen: <ul style="list-style-type: none"> ► 2 x Einstepptechniken ► 2 x Zweistepptechniken ► 2 x Kombis Faust-Fuß (Ura-mawashi-geri vorderes Bein) Abwehr & Konter gegen obige Techniken (frei) je 3-5 x pro Seite langsam & schnell 1-3 x Randori	Angriff mit überlaufenen Techniken: <ul style="list-style-type: none"> ► 1 x Kombi Faust-Faust ► 1 x Kombi Faust-Fuß (Ura-mawashi-geri hinteres Bein) Abwehr & Konter gegen obige Techniken (frei) je 3-5 x pro Seite langsam & schnell 1-3 x Randori oder Shiai	Angriffe mit Stepp- und Schritt-Technik (frei): <ul style="list-style-type: none"> ► 1 x Zweistepptechnik ► 1 x Schritt-Technik ► 2 x fintierte Beintechniken ► 1 x Kombi Faust-Fuß ► 1 x Kombi Fuß-Faust ► 1 x Ushiro-geri ► 1 x Ushiro-ura-mawashi-geri Abwehr & Konter gegen obige Techniken (frei) je 3-5 x langsam & schnell 1-3 x Randori oder Shiai
SELBSTVERTEIDIGUNG (Wahlteil) Abwehr und Gegenangriff sind frei; Alle Schlag und Trittschläge müssen am Schlagpolster gezeigt werden	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> ► einarmiges Arm- bzw. Handgreifen ► einarmiges Greifen Rever/ bzw. Kleidung ► Körperumklammerung von hinten ► gerader Faustschlag (Tsuki) ► gerader Fußtritt (Mae-geri) je 3-5 x langsam & schnell	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> ► beidhändiges Arm- /Handgreifen ► zweihändiges Greifen Rever/ Kleidung ► Körperumklammerung von vorne ► gerader Faustschlag (Tsuki) ► gerader Fußtritt (Mae-geri) ► Halbkreistritt (Mawashi-geri) je 3-5 x langsam & schnell	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> ► Arm- bzw. Handgreifen (frei) ► Greifen Rever/ Kleidung ► gerader Faustschlag ► Faustschlag (Schwinger) ► gerader Fußtritt (Mae-geri) ► Halbkreistritt (Mawashi-geri) ► Seittritt (Yoko-geri) je 3-5 x langsam & schnell