

SOK PRÜFUNG OBERSTUFE

PRÜFUNGSKRITERIEN	OBERSTUFE		
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> Beherrschung schwieriger TechniKokutsu-dachiombinationen Ausdauer Kampfgest 		
Kata & Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> fehlerfreier Ablauf Timing und Rhythmus fortgeschrittenes Technikverständnis durch sinnvolle Anwendbarkeit 		
Kumite & Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> perfektes Beherrschen des Abstands zum Partner perfekte Technikausführung TechniKokutsu-dachiontrollen am partner 		
	3 Kyu	2 Kyu	1 Kyu
KIHON (Pflichtteil) Techniken oder Kombis aus der geeigneten Kata oder in Bezug darauf, nach Ansage des Prüfers	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite Tekki Kombinationen 1. Kiba-dachi mit Haishu-uke, Mae-emp-uchi > vorgehen in Kiba-dachi mit Koshi kamae, Gedan bara, Kagi-zuki 2. Zenkutsu-dachi mit Gedan bara > umsetzen in Kiba-dachi mit Kagi-zuki, Jodan-haiwan-nagashi-uke, Gedan-uke, Ura-zuki 3. Zenkutsu-dachi mit unterstütztem Ura-zuki > umsetzen mit Nami-ashi in Kiba-dachi mit Gaiwan-uchi-uke > im Stand Nami-ashi mit unterstütztem Soto-uke zur anderen Seite > Koshi kamae, Tetsui-uchi, Kagi-zuki Empi Kombinationen 4. Hachi-ji-dachi mit Koshi kamae > im Stand Hiza kamae mit Gedan bara u. Chudan kamae > zurück in Hachi-ji-dachi mit Koshi kamae > vorgehen mit Zenkutsu-dachi > umsetzen in Kiba-dachi mit Kagi-zuki 5. Zenkutsu-dachi mit Gedan bara, Age-zuki > vorgehen mit Tsunami-yose, Hiza-geri und absetzen in Kosa-dachi mit Gedan-zuki, Jodan-nagashi-uke 6. Zenkutsu-dachi mit Gedan bara, Gyaku-age-zuki > vorgehen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke > Beinwechsel im Stand in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke, Gyaku-zuki > vorgehen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Heisoku-kamae > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Gyaku-gedan-bara, Uchi-uke 2. Zenkutsu-dachi mit Kakawake-uke > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Mae-geri, Sanbon-zuki 3. Kokutsu-dachi mit Manji-uke > umsetzen in Kiba-dachi mit Kagi-zuki 4. Zenkutsu-dachi mit Gedan bara > vorgehen in Kiba-dachi mit Tetsui-uchi 5. Zenkutsu-dachi mit Gedan bara > vorgehen in Kosa-dachi mit Gedan-ji-uke > hinten absetzen in Zenkutsu-dachi mit Gedan-kakawake-uke > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Morote-uke > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Jodan-ji-uke, Tate-uraken-uchi, Jodan kamae, Chudan-tetsui-uchi, unterstützter, Jodan-ura-zuki 6. Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki, Oi-zuki > vorgehen in Kiba-dachi mit Fumikomi, Otoshi-uke	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Hachi-ji-dachi mit Morote-age-shuto-uke, Chudan-shuto-uchi > vorgehen in Kokutsu-dachi mit Jodan-Haishu-uke > Seitenwechsel im Stand in Kokutsu-dachi mit Jodan-Haishu-uke 2. Zenkutsu-dachi mit Tate-shuto-uke, Gyaku-zuki, Gyaku-uchi-uke > im Stand Oi-zuki, Uchi-uke 3. Zenkutsu-dachi mit Gyaku-zuki > aus Koshi kamae seitlich Yoko-geri-keage, Uraikan-uchi > Trittschritt hinten absetzen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke 4. Kokutsu-dachi mit Shuto-uke > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Te-otae-uke, Gyaku-Hakite 5. Zenkutsu-dachi mit Age-shuto-uke, Jodan-shuto-uchi, Mae-geri > hinten absetzen in Kokutsu-dachi, Manji-uke > umsetzen in Zenkutsu-dachi mit Gedan-nukite, Te-nagashi-uke > vorderes Bein zurückziehen in Re-no-ji-dachi mit Gedan-uke 6. Kosa-dachi mit Tate-uraken-uchi > Bein hinten abstoßen in Zenkutsu-dachi mit Uchi-uke, Gyaku-zuki, Oi-zuki > Richtungswechsel mit Oi-komi-ura-zuki und mit den Händen auf dem Boden sitzen > Richtungswechsel in tiefem Kokutsu-dachi mit Gedan-shuto-kamae > vorgehen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke
KATA (Pflichtteil)	Tekki Shodan / Empi	Jion	Kanku Dai
KATA-BUNKAI (Wahlteil) Techniken aus der Kata in Anwendung am Partner	6 Kata-Techniken/Sequenzen je 3-5 x langsam & schnell	6 Kata-Techniken/Sequenzen je 3-5 x langsam & schnell	6 Kata-Techniken/Sequenzen je 3-5 x langsam & schnell
KUMITE (Wahlteil) Kampftechniken am Partner aus der Kampfstellung (Chudan-Kamae)	Konterformen gegen selbst gewählte Angriffe (2 unterschiedl. Techniken) <ul style="list-style-type: none"> 2 x direkter Konter 2 x indirekter Konter 2 x nachgesetzter Konter (Kombination) 2 x Würfe je 3-5 x langsam & schnell 1-3 x Randori oder Shiai	Angriffsaktionen in Folge (2 unterschiedl. Techniken): <ul style="list-style-type: none"> 2 x Faust/Faust 2 x Faust/Fuß 1 x Fuß/Faust 1 x Fuß/Fuß 2 x Fußfegetechniken (keine Würfe) mit Folgeaktion je 3-5 x langsam & schnell 1-3 x Randori oder Shiai	Die Reaktion des Gegners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen: <ul style="list-style-type: none"> 2 x darauf aufbauende Kombinationen zeigen 2 Technikdemos: <ul style="list-style-type: none"> 1 x Wurftechnik 1 x Fußfegetechnik 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"> Stoßen von vorne/ hinten Greifen (frei) Körperumklammerung (frei) Faustschlag (frei) Kombination Faustschläge Fußritte hinteres Bein (frei) Stockangriff von oben je 3-5 x langsam & schnell	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> Würfertechnik von vorne Greifen (frei) Körperumklammerung (frei) Kombination Faustschläge Fußtritt mit dem vorderen Bein (frei) Stockangriff von oben Stockangriff von außen je 3-5 x langsam & schnell	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> Würfertechnik von vorne Würfertechnik von hinten Greifen (frei) Körperumklammerung (frei) Kombination Faustschläge Kombination Fußritte Stockangriff von oben Stockangriff von außen Stockangriff von innen nach außen je 3-5 x langsam & schnell