

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 1. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai 2. Zenkutsu-dachi mit Oi-zuki 3. Zenkutsu-dachi mit Uchi-uke 4. Zenkutsu-dachi mit Soto-uke 5. Zenkutsu-dachi mit Mae-geri	5 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Oi-zuki 2. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai, Tetsui-uchi 3. Zenkutsu-dachi mit Age-uke, Gyaku-zuki 4. Zenkutsu-dachi mit Soto-uke > umsetzen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke 5. Chudan-kamae > Mae-geri, vorne absetzen in Zenkutsu-dachi mit Uraken-uchi	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Zenkutsu-dachi mit Oi-zuki > umsetzen in Kokutsu-dachi mit Age-/Haiwan-Uke 2. Zenkutsu-dachi mit Soto-uke > c umsetzen in Kokutsu-dachi umsetzen mit Tetsui-uchi 3. Koshi-kamae > Yoko-geri-keage mit Uraken-uchi > vorne absetzen in Zenkutsu-dachi mit Gyaku-zuki 4. Kokutsu-dachi mit Shuto-uke > Zenkutsu-dachi umsetzen mit Te-osae-uke und Nukite 5. Zenkutsu-dachi mit Gyaku-uchi-uke, Mae-geri > vorne absetzen in Zenkutsu-dachi mit Gyaku-zuki 6. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai > ausholen mit Age-shuto und vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Age-uke
KATA (Pflichtteil)	Taiyoku 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 Beisetschritt 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 Beisetschritt 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 Beisetschritt) ▶ 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 Fustritt (Mae-geri) je 3-5 x langsam & schnell