

# Vor-Prüfungs-Check



## Unterstufe 9. - 7. Kyu (weiß – orange)

In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken. Prüfer und Prüfling achten vor allem auf sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen. Die aufrechte Haltung des Oberkörpers ist ein wichtiges Merkmal. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae ist die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu beachten.

In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert.

## Mittelstufe 6. - 4. Kyu (grün – blau)

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln.

Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, dass sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf.

Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewusster Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karateka!

In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im Verständnis ( BUNKAI ) als auch in der Flüssigkeit ( Rhythmus ) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

Quelle: Prüfungsprogramm Shotokan (DKV)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

### Theorie

|                  |    |                  |                                       |                                     |
|------------------|----|------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| letzte Prüfung   | am |                  | Check                                 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| bes. Lehrgänge   |    | Stück (ab 7.Kyu) | Ich kann ...                          |                                     |
| geplante Prüfung | am | 1.               | Kihon ( incl. Ablauf auswendig)       | <input type="checkbox"/>            |
| zum              |    | . Kyu            | 2. Katas (aktuelle + alle bisherigen) | <input type="checkbox"/>            |
| in               |    | 3.               | Kumite ( incl. Ablauf auswendig)      | <input type="checkbox"/>            |

### Bis zur Trainerfreigabe noch zu verbessern

|  |       |                                     |  |       |                                     |
|--|-------|-------------------------------------|--|-------|-------------------------------------|
|  | Check | <input checked="" type="checkbox"/> |  | Check | <input checked="" type="checkbox"/> |
|  |       |                                     |  |       |                                     |
|  |       |                                     |  |       |                                     |
|  |       |                                     |  |       |                                     |

## Trainerfreigabe (als erledigt unterschrieben spätestens 2 Wochen vor Prüfung !!!)

|                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| regelmäßige Trainingsteilnahme | <input type="checkbox"/> |
| Unterschrift Trainer 1         | Unterschrift Trainer 2   |