

TSV Ummendorf

Abteilung Karate

Schulstrasse 30
88444 Ummendorf



Prüfungsordnung Shotokan Kyu 1



Kihon

1. Chudan - Kamae vorwärts

Zenkutsu – Dachi
Kizami – Zuki

Ren – Zuki
(Jodan – Chudan)



Ren – Zuki
(2. Zuki)
Chudan - Kamae



2. Chudan – Kamae (vorwärts)

Zenkutsu -Dachi
Oi – Zuki

Neko – Ashi – Dachi
Te –Otoshi - Uke



Mae – Ashi – Geri

Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Zuki

Chudan – Kamae



3. Chudan – Kamae (rückwärts)

Kokutsu – Dachi
Uchi –Ude – Uke

Yoko – Geri – Kekomi
(vorderes Bein)



Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Zuki

Chudan – Kamae



4. Chudan – Kamae
(vorwärts)

Zenkutsu – Dachi
Shuto–Uchi (von innen)

Mae - Geri
(hinten absetzen)



Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Haito – Uchi

Chudan - Kamae



5. Chudan – Kamae
(vorwärts)

Ushiro – Geri

Zenkutsu – Dachi
Yoko – Uraken – Uchi
Jodan



Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Zuki

Chudan - Kamae



6. Chudan – Kamae
(vorwärts)

Mae – Mawashi – Geri

Ura – Mawashi – Geri

Chudan – Kamae
(ohne Bild)



6. 2. Möglichkeit:
Chudan - Kamae
(vorwärts)

Mae – Mawashi – Geri

Ashi - Barai



Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Zuki

Chudan Kamae



7. Chudan – Kamae
(vorwärts) Mae

– Geri Mawashi

- Geri



Ushiro – Geri

Chudan - Kamae



8. Chudan – Kamae
(vorwärts u. rückwärts)

Übersetzen

Yoko – Geri – Keage

Yoko – Geri – Kekomi
(mit dem gleichen Bein
ohne Absetzen)



Chudan – Kamae

(dann zurück)



Kommentar:

vermutlich soll hier Chudan – Kamae mit seitlicher Blickrichtung als Ausgangsposition verwendet werden. Die Ordnung ist nicht eindeutig. (Dazu keine Bilder!)

9. Chudan – Kamae
(vorwärts)

Ashi – Barai

Zenkutsu – Dachi
Uraken – Uchi Jodan



Zenkutsu-Dachi
Gyaku-Zuki

Chudan Kamae



Kumite:

Jiyu-Ippon-Kumite

Shizentai

Musubi- Dachi

Rei



Musubi- Dachi

Shizentai



Chudan Kamae

(Ausgangsstellung für die folgenden Beispiele, falls nicht ausdrücklich im Bild anders dargestellt)



Oi- Zuki Jodan
-
Suri- Ashi (rechts)

Gyaku- Zuki

Kamae



Oi- Zuki Jodan
-
Suri- Ashi (links)

Gyaku- Zuki

Kamae



Oi- Zuki Jodan
-
Kai- Ashi (links)

Gyaku- Zuki

Kamae



Angriff Oi- Zuki Jodan
Kai- Ashi (rechts)

Gyaku- Zuki

Kamae



Oi – Zuki Chudan
-
Suri – Ashi
Uchi – Ude - Uke

Gyaku - Zuki



Oi – Zuki Chudan
-
Suri – Ashi
Soto – Ude - Uke

Gyaku – Zuki



Oi- Zuki- Chudan
-
Kai – Ashi
Soto – Ude – Uke

Gyaku - Zuki



Oi – Zuki – Chudan
-
Kai – Ashi
Uchi – Ude – Uke

Gyaku - Zuki



Mae – Geri
-
Suri – Ashi
Gedan – Barai

Gyaku - Zuki



Mae – Geri
-
Suri – Ashi
Nagashi – Uke

Gyaku – Zuki



Mae – Geri
-
Kai – Ashi
Nagashi – Uke

Gyaku – Zuki



Mae – Geri
-
Kai – Ashi
Gedan – Barai

Jodan – Gyaku – Zuki



Mawashi – Geri
-
Suri – Ashi
Uchi – Ude – Uke Jodan

Gyaku – Zuki



Mawashi – Geri
-
Kai – Ashi
Soto – Ude – Uke Jodan

Gyaku – Zuki

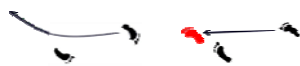


Mawashi – Geri
-
Kai – Ashi
Uchi – Ude Uke

Gyaku – Zuki



zum oberen Bild:



zum unteren Bild:
nur Angreifer wie im
Schrittdiagramm



Mawashi – Geri
-
Suri – Ashi
Soto – Ude – Uke Jodan



Gyaku – Zuki

2. Bild :
Gyaku – Zuki während
des Absetzens



Ushiro – Geri
-
Suri – Ashi
Nagashi – Uke

Gyaku - Zuki



Ushiro Geri
-
Kai – Ashi
Gedan – Barai

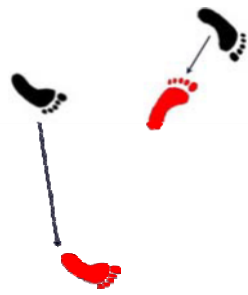
Gyaku - Zuki



Ushiro – Geri
-
De – Ai (!) Kizami – Zuki
Nagashi – Uke

Ausheben
Gedan Zuki





Oi Zuki

-
Suri – Ashi (Abstand!)
Tate – Shuto -Uke



links:
Suri – Ashi
Uchi- Ude – Uke
Mae – Ashi – Mae –Geri

rechts:
Mae – Ashi – Yoko – Geri
- Kekomi



Oi-Zuki/Tate-Shuto-Uke



Mawashi - Geri



Jiyu Kumite

ohne Bilder