

TSV Ummendorf

Abteilung Karate

Schulstrasse 30
88444 Ummendorf



Prüfungsordnung Shotokan Kyu 2



Kihon

1. Zenkutsu – Dachi
Sanbon - Zuki
vorwärts



2. Zenkutsu – Dachi
Age – Uke
Soto- Ude Uke
(mit dem gleichen Arm)
Gyaku – Zuki
rückwärts



3. Zenkutsu - Dachi
Oi – Zuki Jodan
(vorwärts)
Gedan - Barai
(rückwärts)
Ren - Zuki
(vorwärts)



- Ren – Zuki
(2. Zuki)



4. Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke
(Ausholen)
Zenkutsu – Dachi
Shuto – Uchi



- Gyaku– Haito-
Uchi Jodan
rückwärts



5. Zenkutsu – Dachi
Chudan- Kamae
Mae- Geri
Mawashi- Geri
(gleiches Bein)
Gyaku- Zuki
vorwärts



6. Zenkutsu – Dachi
Chudan- Kamae
Ushiro Geri
Gyaku – Zuki
vorwärts



7. 1. Möglichkeit:
Zenkutsu- Dachi
Chudan Kamae
Ura- Mawashi- Geri
Gyaku- Zuki
vorwärts



7. 2. Möglichkeit:
Zenkutsu- Dachi
Chudan Kamae
Ashi - Barai
Gyaku- Zuki
vorwärts



8. Zenkutsu – Dachi
Chudan Kamae
Yoko-Geri-Ke-Age
Yoko-Geri-Ke-Komi
(gleiches Bein-
ohne Absetzen)
vorwärts



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)



Jodan – Kizami – Zuki

-

Te – Nagaschi – Uke
Suri - Ashi
Gyaku - Zuki



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



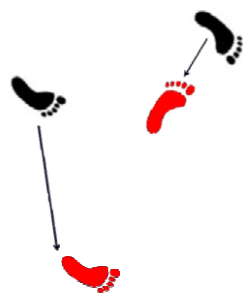
Ushiro Geri
-
Kai – Ashi
Gedan – Barai

Gyaku - Zuki



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

Ausheben
Gedan Zuki



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

rechts:
Mae – Ashi – Yoko – Geri
- Kekomi



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



Mae - Geri



Oi-Zuki/Tate-Shuto-Uke



Mawashi - Geri

