

TSV Ummendorf

Abteilung Karate

Schulstrasse 30
88444 Ummendorf



Prüfungsordnung Shotokan Kyu 4



Kihon

1. Zenkutsu – Dachi
Ren- Zuki
vorwärts



2. Zenkutsu – Dachi
Sanbon- Zuki
vorwärts



3. Zenkutsu – Dachi
Age- Uke /
Mae- Geri
(hinten absetzen)
Gyaku – Zuki
rückwärts



4. Zenkutsu –Dachi
Soto- Ude Uke /
Kiba- Dachi
Yoko- Enpi /
Yoko- Uraken –
Jodan
vorwärts



5. Kokutsu- Dachi
Morote- Uke /
Zenkutsu- Dachi
Kizami- Zuki
Gyaku- Zuki
rückwärts



6. Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke / Mae
Ashi- Mae- Geri
Zenkutsu- Dachi
Gyaku- Tate-
Nukite
vorwärts



7. Zenkutsu- Dachi
Mae- Geri /
(nach hinten
absetzen)
Mawashi- Geri
vorwärts



8. Ushiro- Geri
vorwärts



8. Kiba- Dachi
Yoko- Geri- Keage
(Drehung)
Yoko- Geri- Ke
komi



Kata

Heian Godan

1. Teil

Shizentai

Musubi – Dachi

(Rechtes Bein bewegen)



Rei

Musubi – Dachi

Shizentai



Chudan- Uchi- Ude- Uke
rechts

Chudan- Gyaku- Zuki
Links

Kagi- Kamae



Kata

Heian Godan

2. Teil

Chudan- Uchi- Ude- Uke
links

Chudan- Gyaku- Zuki
rechts

Kagi- Kamae



Chudan- Morote- Uke
links

Gedan- Juji- Uke

Ausholen



Jodan- Haishu- Juji- Uke

Übergang (1) zu Chudan-
Osae- Uke

Übergang (2) zu Chudan-
Osae- Uke



Chudan- Osae- Uke

Ausholen mit Tate- Shu-
to- Uke mit flüssigem
Übergang zu

Oi- Zuki



Ausholen zu Fumikomi
(z.B. mit Mikazuki- Geri)

Fumikomi mit Gedan-
Barai rechts

Chudan- Haishu- Uke



Mikazuki- Geri rechts

Mae- Enpi rechts

Kosa- Dachi
Chudan- Morote- Uke
rechts



Kata

Heian Godan

3. Teil

Reinoji- Dachi, Koho
Zuki- Age

Übergang zum Sprung (1)

Übergang zum Sprung (2)



Übergang zum Sprung (3)

Sprung (1)

Sprung (2)



Sprung (3)

Kosa- Dachi, Gedan- Juji-
Uke

Chudan- Morote- Uke
rechts



Ausholen

Jodan- Te- Nagashi- Uke
links, Gedan- Nukite
rechts
Manji- Uke links



Manji- Kamae

Übergang (1) zu Manji-
Kamae rechts

Übergang (2) zu Manji-
Kamae rechts



Übergang (3) zu Manji-
Kamae rechts

Manji- Kamae rechts

Ausholen



Jodan- Te- Nagashi- Uke
rechts, Gedan- Nukite
links

Manji- Uke links

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi



Shizentai

