

TSV Ummendorf

Abteilung Karate

Schulstrasse 30
88444 Ummendorf



Prüfungsordnung Shotokan Kyu 5



Kihon

1. Zenkutsu – Dachi
Ren- Zuki
vorwärts



2. Zenkutsu – Dachi
Age- Uke /
Gyaku – Zuki
rückwärts



3. Zenkutsu –Dachi
Soto- Ude- Uke /
Gyaku- Mae- Enpi
vorwärts



4. Kokutsu- Dachi
Morote- Uchi-
Ude- Uke /
Zenkutsu- Dachi
Gyaku- Zuki
rückwärts



5. Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke /
Zenkutsu- Dachi
Gyaku- Shuto-
Uchi Jodan
vorwärts



6. Zenkutsu- Dachi
Mae- Geri /
Oi- Zuki
vorwärts



7. Zenkutsu- Dachi
Mawashi- Geri /
Gyaku- Zuki
vorwärts



8. Kiba- Dachi
Yoko- Geri- Ke-
Age / (Drehung)
Yoko- Geri
Kekomi
vorwärts



Kata

Heian Yondan

1. Teil

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Kaishu- Haiwan- Uke links



Kaishu- Haiwan- Uke links

Ausholen

Gedan Juji- Uke



Morote- Uke rechts

Koshi Kamae

Yoko- Geri- Keage
Uraken- Uchi links



Kata

Heian Yondan

2. Teil

Mae Enpi rechts

Koshi Kamae

Yoko- Geri- Keage
Uraken- Uchi



Mae Enpi links

Gedan- Shuto- Barai links;
Age- Shuto- Uke rechts

Jodan Shuto- Uchi rechts
Age Shuto- Uke links



Mae- Geri rechts

zurückschnappen

Te Otoshi- Uke links
Ausholen rechts



Uraken Uchi
Kiai



Kakiwake- Uke

Mae- Geri rechts

Oi – Zuki rechts



Seitenansicht:
Kakiwake- Uke

Mae- Geri rechts

Oi – Zuki rechts



Kata

Heian Yondan

4. Teil

Gyaku- Zuki links

Kakiwake- Uke

Mae- Geri links



Seitenansicht:

Oi- Zuki links

Gyaku- Zuki rechts

Morote- Uke links



Morote- Uke rechts
vorwärts

Morote- Uke links
vorwärts

Morote- Kubi- Osae



Hiza Uchi rechts
Kiai

Ausholen

Fumikomi rechts
Shuto- Uke links



Shuto- Uke rechts

zurück
Shizentai

Musubi- Dachi



Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

