

## Mein Prüfungs- Check 2. Kyu (braun)

+ (kann ich gut)

+? (o.k., aber noch kleine Mängel)

- (reicht noch nicht)

### Prüfungsfach Kihon = Grundschule

	Techniken	Prüfling: „ich kann es...“	Trainer: Sie/Er kann es
1. ZK vor	Sanbon-Zuki		
2. ZK vor	Oi-Zuki jodan/ rück Gedan-Barai/vor Ren-Zuki jodan/chudan		
3. ZK rück	Age-Uke/Soto-Ude-Uke/Gyaku-Zuki		
4. KK rück	Shuto-Uke/ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm)/ Gyaku- Haito- Uchi Jodan		
5. ZK vor	Mae- Geri/Mawashi-Geri (gleiches Bein) Gyaku-Zuki		
6. ZK vor	Ushiro-Geri/ Gyaku-Zuki chudan		
7. ZK vor	Ura-Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki <b>oder</b> nach eigener Wahl Ashi-Barai/Gyaku-Zuki		
8. KB seitl.	Yoko-Geri-ke-age (ohne Absetzen-gleiches Bein) Yoko- Geri- Ke- Komi ( 3x zu beiden Seiten)		

### Prüfungsfach Kata: Bassai Dai

Heian Shodan bis Godan und Tekki Shodan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden

**Bunkai:** Kenntnis der Anwendungen aller Techniken der Bassai-Dai

**Praktische Demonstration** eines Ablaufs mit Partner nach Angabe des Prüfers

		Prüfling: „ich kann es....“	Trainer: Sie/Er kann es
1.	Richtiger Ablauf		
2.	Rhythmus		
3.	Kiai an der richtigen Stelle		
4.	Richtige Technikausführung		
5.	Atmung		
6.	Kime = Spannung		

### Prüfungsfach Kumite- Partnertraining Jiyu-Ippon-Kumite ( alle Angriffe jeweils 2x)

	Angreifer	Verteidiger	Prüfling: „ich kann es....“	Trainer: Sie/Er kann es
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae		
1.Bewegung	Suri-Ashi, dann Kamae	frei		
Ablauf	1. Kizami-Zuki jodan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung) und Kai-Ashi- (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan-Kamae zurückgenommen.		
	2. Oi-Zuki chudan			
	3. Mae-Geri-chudan			
	Mawashi-Geri chudan oder jodan mit dem vorderen oder hinteren Bein	Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!		
	5. Ushiro-Geri-chudan			

### Prüfungsfach Jiyu-Kumite

**Der Prüfling hat mir sein Prüfungsprogramm demonstriert. Er kann zur Prüfung zugelassen werden.**

Datum:

Name des Trainers: