

Prüfungsformular



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI
Member of Japan Karate Association
瑞西空手道連盟有段者会

Resultat

Zum: _____ Kyu Datum: _____

Name: _____ Vorname: _____

Ort: _____ Dojo: _____

Datum der letzten bestandenen Prüfung: _____

Kurs teilgenommen: Ja / Nein

■ KIHON: _____

Haltung Korrektheit Kraft und Kime Geschwindigkeit Stabilität Ki-ai

Zenkutsu-dachi Kokutsu-dachi Kiba-dachi Hanmi-dachi Un-soku

■ **Te-waza:** Kime Hüftdrehung Hikite Sasae-ashi Oi-zuki

Sanbon-zuki Gyaku-zuki Kizami-zuki Enpi-uchi Uraken-uchi

Nukite Gedan-barai Age-uke Uchi-uke Soto-uke Shuto-uke

■ **Ashi-waza:** Hüftdrehung Snappen Balance Hiki-ashi

Mae-geri Mawashi-geri Keage Kekomi Ushiro-geri Ren-geri

■ **Kombination:** Geschwindigkeit Kraft und Kime Rhythmus

Balance und Körperhaltung Suri-ashi Yose-ashi Hikite Hiki-ashi

■ KUMITE: _____

Kihon-Ippon Kumite

Jyu-Ippon Kumite

Abwehr Angriff Kontrolle (Stoppen) Korrektheit Ki-ai

Kraft und Kime Geschwindigkeit Kampfgeist Konzentration

Zielgenauigkeit Ma-ai Un-soku Suri-ashi Yosi-ashi

I-ri-mi Tai-sabaki Timing Zan-shin Blick Reaktion

■ KATA: _____ Tokui Kata _____

Korrektheit der Technik Kraft und Kime Geschwindigkeit Enbusen

Verständnis der Technik Konzentration Zielgenauigkeit Un-soku

Schönheit und Geschmeidigkeit Rhythmus Blick Ki-ai Zan-shin

← 5.4	5.5 - 5.6	5.7 - 5.9	6.0 - 6.2	6.3 →
X	△	○	◎	
nicht bestanden	fraglich	bestanden	sehr gut bestanden	bestanden für nächste Stufe