



空
手
道
剛
柔
会

GOJUKAI KARATE SCHULE BERN

Kalchackerhof 3 E-Mail: info@gojukai.ch
3047 Bremgarten Web: www.gojukai.ch

PRÜFUNGSANFORDERUNGEN GESAMTÜBERSICHT

TECHNISCHE ANGABEN		GRAD				
		5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
KIHON IDO II / GRUNDSCHULE						
5. - 4. Kyu: Uke kamae 3. - 1. Kyu: Nekoashi dachi, kumite kamae						
sanchin dachi	jodan uke, chudan gyaku zuki					
zenkutsu dachi	chudan uke, jodan gyaku zuki					
shiko dachi (shakaku 45°)	haraiotoshi uke, chudan gyaku zuki					
sanchin dachi	yoko uke shitabarai; morote zuki					
5. - 4. Kyu: Seiken kamae 3. - 1. Kyu: Nekoashi dachi, kumite kamae						
sanchin dachi	chudan gyaku zuki, mae geri					
zenkutsu dachi	mae geri, chudan oi zuki					
shiko dachi (shakaku)	hijiate yohon doza					
zenkutsu dachi	mae hijiate, chudangyaku zuki					
shiko dachi (chokkaku 90°)	tetsui, urauchi					
5. - 4. Kyu: Kumite kamae 3. - 1. Kyu: Nekoashi dachi, kumite kamae						
sanchin dachi	chudan mae geri, mawashi geri					
zenkutsu dachi	chudan mae geri, hijiate yohon doza					
hanzenkutsu dachi	jodan sokuto geri, chudan gyaku zuki					
shiko dachi (shakaku)	kansetsu geri, age zuki yohon doza					
KATA / BEWEGUNGSFORM						
Taikyoku Kake Uke I						
Taikyoku Mawashi Uke I						
Gekisai I						
Gekisai II						
Saifa						
Seinchin						
Sepai						
Sanseru						
Sanchin						
BUNKAI KATA / ANALYSE DER KATA						
Gekisai I						
Gekisai II						
Saifa						
Seinchin						
Sepai						
YAKUSOKU KUMITE / FESTGELEGTE KAMPFTECHNIKEN						
Ippon Kumite I + II						
Yohon Kumite						
Nekoshi Dachi Kihon Kumite						
Nanahon Kumite						
Nanahon Kumite Uraatori (frei)						
KUMITE / FREIKAMPF						
Awaze Kumite 3 x 2 min						
Jyu Kumite 3 x 2 min						