

# Prüfungsformular Swiss Karate Tomokai

Resultat

Name und Vorname:

Jahrgang:

Prüfung zum:

Prüfungsdatum:

## Kihon Note

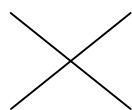
<b>Stellung</b>	Zenkutsu Dachi	Kiba Dachi	Kokutsu Dachi	Hanmi Dachi	
<b>Block</b>	Age Uke	Gedan Barai	Uchi Uke	Soto Uke	Shuto Uke
<b>Arm</b>	Oi Tsuki	Gyaku Tsuki	Kizami Tsuki	Uraken Uchi	Empi Uchi
<b>Bein</b>	Mae Geri	Mawashi Geri	Ushiro Geri	Yoko Keage	Yoko Kekomi
<b>Kombination</b>	Form	Haltung	Kraft	Zanshin	Timing
<b>Inhalt</b>	Form	Haltung	Kraft	Zanshin	Timing
	Distanz	Ziel	Atmung	Blick	Hüfteinsatz
	Unsoku	Hiki Te	Hiki Ashi	Sasae Ashi	

## Kumite Note

<b>Technik</b>	Gyaku Tsuki	Kizami Tsuki	Mae Geri	Mawashi Geri	Ushiro Geri
<b>Inhalt</b>	Form	Haltung	Kraft	Zanshin	Timing
	Distanz	Ziel	Atmung	Blick	Hüfteinsatz
	Hiki Te	Hiki Ashi	I ri mi	Suri Ashi	Yose Ashi

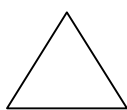
## Kata Note

<b>Kata</b>	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Yondan	Heian Godan
	Tekki Shodan	Bassai Dai	Jion	Kanku Dai	Empi
<b>Inhalt</b>	Form	Haltung	Kraft	Zanshin	Timing
	Distanz	Ziel	Atmung	Blick	Hüfteinsatz
	Embusen	Unsoku	Hiki Te	Hiki Ashi	Sasae Ashi



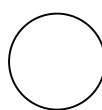
1-3

Nicht bestanden



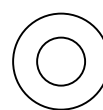
3-4

Fraglich



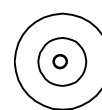
4-5

Bestanden



5-6

Gut Bestanden



6

Nächste Stufe

### Erläuterungen

Hiki Te  
Hiki Ashi  
Sasae Ashi  
Keage  
Kekomi

Hand zurückziehen  
Fuss zurückziehen  
Hinteres Bein strecken  
Schnaptritt  
Stosstritt

I ri mi  
Embusen  
Unsoku  
Zanshin  
Hanmi Dachi

Dem Angriff zuvorkommen  
Schrittdiagramm  
Lauffinie  
Wachsamkeit  
„Halber Körper“: Die Hüfte ist geöffnet, die Zielfläche zum Gegner wird halbiert

Suri Ashi  
Yose Ashi  
Ma Ai

Zuerst hinteres Bein bewegen  
Zuerst vorderes Bein bewegen  
Distanz