

Prüfungsformular Swiss Karate Tomokai

Resultat

Name und Vorname:

Jahrgang:

Prüfung zum:

Prüfungsdatum:

Kihon Note

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

Kumite Note

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

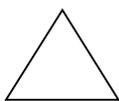
Kata Note

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



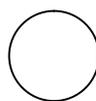
1-3

Nicht bestanden



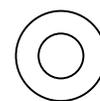
3-4

Fraglich



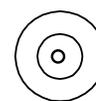
4-5

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
Laufflinie
Wachsamkeit
„Halber Körper“: Die Hüfte ist geöffnet, die Zielfläche zum Gegner wird halbiert

Suri Ashi
Yose Ashi
Ma Ai

Zuerst vorderes Bein bewegen
Zuerst hinteres Bein bewegen
Distanz