

SGRKR Danprüfungen Checkliste (Stand: 25.01.2012)



Name: _____

Vorname: _____

Prüfung auf: ____ Dan

Angaben					
Kihon / Grundschule		0	1	2	Kommentare:
Abwehr aus	jodan-uke				
	soto-uke				
	uchi-uke				
	gedan-barai				
	kake-uke				
	mawashi-uke				
heiko-dachi					
Angriff Hand aus heiko-dachi	morote-uke (soto-uke / gedan-barai)				
	seiken-tsuki (tsuki)				
	kizami-tsuki				
	mae-uraken-uchi				
Angriff Fuss aus shizen-dachi	mae-geri chudan				
	mawashi-geri				
	kansetsu-geri				
	sokuto-yoko-geri				
	ushiro-geri				
Kihon no Unsoku					
aus shizen-dachi	sanchin-dachi - jodan-uke - gyaku-tsuki				
	zenkutsu-dachi - soto-uke - gyaku-tsuki				
	shiko-dachi - gedan-barai - zenkutsu-dachi - gyaku-tsuki				
	sanchin-dachi - kake-uke - kansetsu-geri				
	neko-ashi-dachi - kake-uke - Zenkusu-dachi - teisho-uchi				
	neko-ashi-dachi - mawashi-uke				
Kata					
Pflicht	Sanchin				
	Tensho				
	Seiyunchin				
	Shisochin				
	Seipai				
	Seisan				
	Kururunfa				
	Suparimpei				
2 aus	Gekisai da ichi				
	Gekisai dai ni				
	Saifa				
	Sanseiru				
	Seiyunchin				
	Shisochin				
	Sepai				
	Seisan				
	Kururunfa				
	Suparimpei				

SGRKR Danprüfungen Checkliste (Stand: 25.01.2012)



Name: _____

Vorname: _____

Prüfung auf: ____ Dan

Angaben				
Bunkai				
Je 2 aus	Seiyunchin			
	Shisochin			
	Seipai			
	Seisan			
	Kururunfa			
	Suparimpei			
Kumite no Unsoku				
aus kumite-dachi	jodan-uke - gyaku-tsuki - oi-tsuki			
	mae-geri - oi-tsuki			
	shuto-uke - gyaku-tsuki			
	uraken - gyaku-tsuki mawashi-geri			
	kosa-dachi - gedan-barai - gyaku-tsuki			
Kihon Ippon Kumite				
links/rechts	Technik 1			
	Technik 2			
	Technik 3			
	Technik 4			
	Technik 5			
Jiyu Ippon Kumite				
je 2 Min.	Kampf 1			
	Kampf 2			
	Kampf 3			

Bewertung:	0 = schwach
	1 = erfüllt
	2 = sehr gut

Name Prüfungsexperte: _____ Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____