



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport  
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



## Prüfungsprogramm zum **07. ShishiKyu (orange Spitze)** von

Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_ Prüfungsort: \_\_\_\_\_ Gesamtpunktzahl \_\_\_\_\_

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: \_\_\_\_\_ Bestanden JA  NEIN

### Mögliche Punkte=42 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=27 Punkte

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – nicht bestanden!)

**Vorkenntnisse** nach Ermessen der Prüfer 4 – 8 Techniken vom JuKyu bis HachiKyu

Punktzahl \_\_\_\_\_

#### 01. Bewegungsformen im Stand

Acht Ausfallschritte, Doppelschrittdrehung in den Parallelstand,  
Doppelschrittdrehung viertel Drehung = 90°, halbe Drehung = 180°,

Punktzahl \_\_\_\_\_

#### 02. Falltechniken

Rolle vorwärts rechts und links, Rolle rückwärts über die  
rechte und die linke Schulter in den Stand

Punktzahl \_\_\_\_\_

#### 03. Techniken an Schlagpolstern

Angesagte Einzeltechniken am Schlagpolster  
2 Minuten Technikkombinationen am Schlagpolster  
Angesagte Einzeltechniken an Handpratzen

Punktzahl \_\_\_\_\_

#### 04. Bodentechniken

Aus der Guardposition (eigene Rückenlage) in eine  
Hebel- oder Würgetechnik gelangen

Punktzahl \_\_\_\_\_

#### 05. Abwehrtechniken „Klassische Blöcke aus dem Karate“

*Unterarmblock nach innen gegen Fauststoß zur Körpermitte*  
*Unterarmblock nach innen „unten“ gegen Fußtritt vorwärts*  
*Unterarmblock nach außen „unten“ gegen Fußtritt vorwärts*  
*Unterarmblock nach oben gegen Schlag von oben auf den Kopf*  
*Unterarmblock nach außen gegen Schwinger zum Kopf*

Punktzahl \_\_\_\_\_

#### 06. Schlag- und Tritttechniken

*Fußtechnik vorwärts gegen Schlägerangriff*  
*Lowkick gegen Schwinger zum Kopf links*  
*Fauststoß oder Kettenfauststoß gegen Ohrfeigen*

Punktzahl \_\_\_\_\_