



PRÜFUNG zum 1. DAN SCHWARZ

Seite 1 / 2

Ort :

Datum :

Prüfer :

Name :

Vorname :

		Pkt.		Pkt.		Pkt.		Pkt.	
KIHON TSUKI WAZA	1. KETTE JUNZUKI NIDOZUKI								
	2. KETTE GYAKUZUKI NIDOZUKI								
	3. KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI NIDOZUKI								
	4. KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI NIDOZUKI								
	5. TOBIKOMIZUKI								
	6. NAGASHIZUKI								
KIHON UCHI WAZA	1. SHUTO: HIDARI - MIGI - JODAN								
	2. TETSUJI: HIDARI YOKO JODAN - MIGI OTOSHI CHUDAN								
	3. URAKEN: HIDARI YOKO JODAN - MIGI MASHO MEN URAKEN JODAN								
	4. HAITO: HIDARI - MIGI GANMEN - HIDARI GANMEN - RENZUKO UCHI JODAN - MIGI CHUDAN								
	5. TEISHO: HIDARI AGE - MIGI AGE JODAN								
	6. EMPI: AGE JODAN - MAWASHI JODAN - YOKO CHUDAN - USHIRO CHUDAN								
KIHON KERI WAZA	1. MAGERI								
	2. MAWASHIGERI								
	3. SOKUTO								
	4. SOKUTO FUMIKOMI								
	5. HIZAGERI MAE YOKO								
	6. YOKOGERI								
	7. USHIROGERI								
	8. NIDANGERI								
	9. TOBISOKUTO (KESAGERI)								
	10. USHIROMAWASHIGERI								
RENZOKU WAZA	1. MAGERI JODAN - MAWASHIGERI JODAN - USHIROGERI CHUDAN - URAKEN JODAN - SHUTO UKE JODAN (NEKOASHI) - NEKOASHI MAGERI - NAGASHIZUKI JODAN - GYAKUZUKI CHUDAN								
	2. ZENSHINSHITE JODAN / CHUDAN RENZUKI - NIDANGERI - GYAKUZUKI JODAN - NAGASHIZUKI JODAN - SURIKOMI SOKUTO JODAN								
Zwischen Ergebnis:									



PRÜFUNG zum 1. DAN SCHWARZ

Seite 2 / 2

Ort : _____

Datum : _____

Prüfer : _____

Name : _____

Vorname : _____

		Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.
KATA	1. NAIHANSHI				
	2. KUSHANKU				
	3. CHINTO				
OHYO KUMITE	1. IPPONME				
	2. NIHONME				
	3. SANBONME				
	4. YONHONME				
	5. GOHONME				
KIHON KUMITE	1. IPPONME				
	2. NIHONME				
	3. SANBONME				
	4. YONHONME				
	5. GOHONME				
	1. JIYU KUMITE				
Ergebnis:					