

POWER – MIX PRÜFUNGSFORMULAR

Datum: _____

Prüfungsgebühr inkl. Obi : CHF 30.- Ja bezahlt ☐

Nur Prüfungsgebühr (ohne Obi) CHF 20.- Ja bezahlt ☐

Kandidat: _____

Aktuelle Passlizenz (Ja/nein) : _____

Experten: _____

Prüfungsergebnis : _____
(bestanden oder n. bestanden)

Max. Punktzahl beträgt 30. Die Prüfung ist nicht bestanden bei einer Punktzahl kleiner 20.

PRÜFUNGSGRAD		GELB	ORANGE	GRÜN
Ukemi Waza Punktezahl _____		Rolle rückwärts Rolle vorwärts	Rolle rückwärts Rolle vorwärts	Alle Ukemis
Nage Waza Punktezahl _____		1. O goshi 2. O soto gari 3. Uki goshi 4. O uchi gari	1. Ippon Seoinage 2. Ko soto gari 3. Ko uchi gari 4. Koshi guruma	1. Uchi mata 2. De ashi barai 3. Tai otoshi 4. Harai Goshi
Ne Waza Punktezahl _____		1. Hon Kesa gatame 2. Kata gatame 3. Tate shio gatame 4. Yoko shio gatame 5. Kami shio gatame	1. Hon Kesa gatame 2. Kata gatame 3. Tate shio gatame 4. Yoko shio gatame 5. Kami shio gatame	2 x Kansetsu Waza 2 x Jime Waza
Atemi Punktezahl _____		Oi-zuki, Gyaku - zuki, Mae geri, Kin geri, Gedan barai	Stichproben und Kizami zuki, Empi uchi, Yoko geri, Soto uke	Stichproben und Uraken uchi, Uchi uke, Shuto uke, Ushiro geri, Hiza geri
Abwehr gegen Angriffe an/mit: Punktezahl _____	Handgelenke	1-4	1-5	1-6
	Hals (Würgen)	2	1-4	1-5
	Rever	1-2	1-2	1-3
	Schlagtechniken	1	1-4	1-5
	Haar			1
	Schwitzkasten			1
	Umklammerung v.v			1
	Umklammerung v.h			1
	Stichwaffen		1	2
	Stock		1	3
Kontrolle: Okay erfüllt				
Anzahl Wettkampf		Ein Wettkampf	Ein Wettkampf	Zwei Wettkämpfe
Anzahl Qingda Training		1 x	2 x	2 x
Anzahl Judo Training		1 x	2 x	2 x



Power Mix Prüfungsformular Blauer Gürtel

Datum: _____

Prüfungsgebühr inkl. Gurt von CHF 30.- bezahlt: _____
(Nur Prüfungsgebühr: CHF 20.-)

Kandidat: _____

Aktuelle Passlizenz (Ja/nein) : _____

Experten: _____

Prüfungsergebnis : _____
(6 = sehr gut ; 5 = gut 4 genügend ; nicht bestanden)

Ukemi Grundlagen

Fallschule mit Böckli, Frei Fall

Nage Waza und Ne Waza:

Tomoe Nage, Sumi Gaeshi, Stichproben aus dem Gelb, Orangen und Grünen Gürtel Prüfungsprogramm

Ne Waza :

3x Kansetsu Waza (freie Wahl)
3x Jime Waza (freie Wahl)

Atemi :

Eine eigene Kata. (In der Kata müssen mindestens 5 verschiedene Bein-techniken und acht Fausttechniken beinhalten)
oder
Eine offizielle Kata aus dem Shotokan Karate oder Viet Anh Mon

Zusätzliche Techniken :

Festlegegriffe, Shiho nage, Schulterhebel, 4 Transportgriffe

Abwehrtechniken :

Handgelenkgriffe

2 gleichseitig gehalten
2 diagonal gehalten
2 beide gleichseitig gehalten
1 gleichseitig verkehrt

Reversgriffe

4

Würgegriffe

8 Würger davon 3 am Boden

Umklammerung

4

Kragengriffe

2

Haargriffe

2 mit einer Hand von vorne

Schwitzkasten

2

Haargriffe

2

Stichwaffen

1 Messerstich von unten

Hieb Waffen

1 Stock von innen geschwungen
1 Stock von aussen geschwungen

Anzahl Wettkampf :

2 Teilnahme an einem Wettkampf

Randori :

Judo
Qingda