**Checkliste Kyuprüfung 1.Kyu (zum 1. Braungurt)**

Diese Checkliste dient zur Kontrolle ob die geforderten technischen Übungen zur entsprechenden Kyuprüfung erfüllt werden. Die Kontrolle liegt beim Schüler und dessen Eltern und bei den Instruktoren der KSR.

|  |  |
| --- | --- |
| Vorname / Nachname |  |
| Prüfung zum Kyugrad | 1. Kyu |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Übung** | **Technik - Beschreib** | **ok** | **Visum Instruktor** |
| Kihon  (Grundschule) | 1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki Chudan |  |  |
| 2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki |  |  |
| 3. Junzuki no Tsukomi – Kette |  |  |
| 4. Gyakuzuki no Tsukomi – Kette |  |  |
| 5. Tobikomizuki |  |  |
| 6. Nagashizuki |  |  |
|  | | |
| Renzokuwaza  (Kombinationen) | 1. Surikomi Sokuto/ Ushirogeri/ Mawashigeri/Gyaguzuki/ Uraken |  |  |
|  |  |  |
| Ohiokumite  (Partnerübung) | 1. Rapponme |  |  |
| 2. Nanahonme |  |  |
| Kihon Kumite  (Partnerübung) | 1.Ipponme  2.Nihonme  3.Sanbonme |  |  |
| Kata (Form) | Pinan Godan / Nahanchi/ 2 freie Kata |  |  |
| Freie Kata 1:  Freie Kata 2: |  |  |
| Kumite (Freikampf) | Jiyu Kumite 1.5 Minuten |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Name Partner/Inn für Partnerübung: |  |  |  |

|  |
| --- |
| Bemerkungen und Kommentare: |
|  |

## Ort, Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Unterschrift:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(bei Minderjährigkeit Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)