**Checkliste Kyuprüfung 7.Kyu (zum Orangegurt)**

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 | 7. Kyu Orangegurt |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Übung** | **Technik - Beschreib** | **ok** | **Visum Instruktor** |
| Kihon  (Grundschule) | 1. Junzuki Chudan |  |  |
| 2. Gyakuzuki Chudan |  |  |
| 3. Junzuki no Tsukomi |  |  |
| 4. Sotouke |  |  |
| 5. Uchiuke |  |  |
| Keriwaza  (Beintechniken) | 1. Maegeri |  |  |
| 2. Mawashigeri |  |  |
| Renzokuwaza  (Kombinationen) | Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki |  |  |
| Sanbonkumite  (Partnerübung) | Angriff: Chudanzuki  Abwehr: Uchiuke - Gyakuzuki |  |  |
| Kata (Form) | Pinan Nidan |  |  |

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

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

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

(bei Minderjährigkeit Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)