

## 1. Dan

Vorbereitung : Wartezeit 6 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 1. Kyu. Einreichung der Selbsterstellten Kata in grafischer Form. Erläuterung und grafische Darstellung der Katabunkai.

### Kihon:

- 1.) Seiken - Choku - Zuki
- 2.) Kizami - Zuki
- 3.) Gyaku - Zuki
- 4.) Oi - Zuki
- 5.) Kizami - Zuki, Gyaku - Zuki, Mae - Geri, Gyaku - Zuki, Oi - Zuki, Gyaku - Zuki
- 6.) Age-Uke, Gyaku-Zuki, Soto-Uke, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki, Uchi Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Gedan-Uke, Gyaku - Zuki, Shuto - Uke, Kizami - Mae - Geri, Gyaku - Yonhon - Nukite, Mae-Geri ( hinten absetzen ), Gyaku - Kumade, Gyaku - Zuki ( Kiai )
- 7.) Shiho - Uraken - Uchi
- 8.) Shiho - Hiji - Uchi
- 9.) Shiho - Geri ( Zenk. Dachi )
- 10.) Sanbon - Mae - Geri
- 11.) Sanbon - Yoko - Geri
- 12.) Sanbon - Mawashi - Geri
- 13.) Sanbon - Ushiro - Geri
- 14.) Sanbon - Uramawashi – Geri

### Kata :

- 1.) Kata von 15 Techniken ( **links, 3 x Bunkai** )
- 2.) Kenntnis von **Pinan Shodan**, Pinan Nidan, Pinan Sandan
- 3.) Heian Shodan ( **Block rückwärts und Angriff vorwärts** )
- 4.) Heian Nidan ( **von der letzten zur ersten Technik** )
- 5.) Heian Sandan ( **Block und Angriff rückwärts** )
- 6.) Heian Yondan ( **Block vorwärts und Angriff rückwärts** )
- 7.) Heian Godan ( **von der letzten zur ersten Technik** )
- 8.) Kanku Dai ( **links, 3 x Bunkai** )
- 9.) Bassai Dai ( **rechts, 3 x Bunkai** )
- 10.) Tomari Bassai ( **links** )

### Kumite :

- Goshin Kumite 1 bis 5 ( **je 2 Kombinationen = 10 K** )  
1 Minute freies Kumite ( Jiyu Kumite )  
4 Formen der Kumite-Kata von Azato ( freie Auswahl aus 23 Formen ) ( **4 Formen** )

### Kampfrichter :

**3 Situationen aus dem Wettkampf (vorher ausarbeiten durch den Prüfling)**