



Prüfungsprogramm Karate Kampfkunst



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 – Grundtechniken und Kombinationen (letzte Technik mit Kiai)

Kombination 1

Beginn Hachiji Dachi

(2 x li/re) Seiken Choku Zuki, vor in Kamae und Techniken mit Suri Ashi ausführen.

Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Oi Zuki (2x) – Mawate und Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Oi Zuki (2x)

Kombination 2 (1 x li/re)

Kizami - Zuki, Gyaku - Zuki, Mae - Geri, Gyaku - Zuki, Oi - Zuki, Gyaku - Zuki

Kombination 3 (1 x li/re)

Beginn Hachiji Dachi

vor mit Age-Uke, Gyaku-Zuki

zurück mit Soto-Uke, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki

Mawate mit Uchi Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki

Mawate mit Gedan-Uke, Gyaku - Zuki

Mawate mit Shuto - Uke, Kizami - Mae - Geri, Gyaku - Yonhon - Nukite, Mae-Geri

(hinten absetzen), Gyaku - Kumade, Gyaku - Zuki

Shiho Techniken

Shiho – Gyaku - Zuki (1 x li/re)

Shiho - Uraken – Uchi (1 x li/re)

Shiho - Hiji – Uchi (1 x li/re)

Shiho - Geri (Zenk. Dachi) (1 x li/re)

Makiwara Techniken (die Techniken sollten gegen einen Medizinball geführt werden)

Mae – Geri (2 x li/re)

Yoko – Geri (2 x li/re)

Mawashi – Geri (2 x li/re)

Ushiro – Geri (2 x li/re)

Ura - Mawashi – Geri (2 x li/re)

Kata

- 1.) Kata von 15 Kombinationen (mind. 30 Techniken) + (Bunkai)
- 2.) Heian Shodan (Block rückwärts und Angriff vorwärts)
- 3.) Heian Nidan (von der letzten zur ersten Technik)
- 4.) Heian Sandan (Block und Angriff rückwärts)
- 5.) Heian Yondan (Block vorwärts und Angriff rückwärts)
- 6.) Heian Godan (von der letzten zur ersten Technik)
- 7.) Bassai Dai (Bunkai)
- 8.) Kanku Dai (Bunkai)
- 9.) Tomari Bassai (3 x Bunkai)

Kumite Kata Azato

Technik 1 - 23