

Prüfungsprogramm für den 2. DAN

Theorie

- Kata Bunkai (eine der grün-braun Gurt Katas)

Kata

- eine Kata aus den vorherigen Gürtelprüfungen nach Wahl des Prüfers
- Kanku-Dai
- Bunkai nach Wahl des Prüflings Anwendung (3-4 zusammenhängende Bewegungscluster)

Technik

3 Mal hin und zurück:

1. 8 Techniken aus dem gesamten Programm nach Wahl der Prüfer
2. 2 selbst entwickelte Kombinationen

Balanceübungen

Im Stand mit demselben Bein, ohne abzusetzen, drei Mal rechts und links:

- Mae-Geri (nach vorne)/ Yoko-Geri (zur Seite)/ Ushiro-Geri (nach hinten) / Mawashi-Geri (nach vorne)
- 45 Sekunden Yoko-Geri halten

Angriff / Abwehr

Rechts **oder** links, je **2x** einen realistischen Block mit **freiem** Konter. Letzte Technik mit Kiai.

Angriff mit 2x Oi-Tsuki

Angriff mit 2x Haken

Angriff mit 2x Mae-Geri gedan (Low-Kick)

Angriff mit 2x Mae-Geri (ch)

Angriff mit Mawashi-Geri

Angriff mit Hiza-Geri

Die Angriffstechniken werden vorgegeben. Der Prüfling soll aus Reflex eine Abwehr und ein Konter ausführen.

Selbstverteidigung

- Rear Choke von hinten
- Griff um Bauch (Arme fest)
- 1 Überraschungstechnik (eine SV-Technik aus den vorherigen Prüfungsprogrammen)
- Stockangriff von der Seite (außen nach innen)
- Stockangriff von der Seite (innen nach außen)
- Stockangriff von oben
- Messerangriff Stich
- Messerangriff Schneiden (rechts links)

Kumite

- Point-Fighting
- Leichtkontakt mit Low-Kicks
- Bareknuckle-Karate (Kämpfen ohne Handschuhe und Fußschutz; nur Tief- und Zahnschutz an, Brustschutz für Frauen)
- Bodenkampf
- Gegen 2 Gegner
- Kreiskampf mit 5-7 Personen

Bruchtest (2,8cm - 4,8cm)

Gyaku-Tsuki / Yoko-geri / Ushiro-Mawashi-Geri (Kopfhöhe) / Kakato-geri (Ax-Kick) / Shuto-Uchi (von oben herunter)

KO-Kriterium

Folgende fehlende Leistungen führen zu einem Durchfallen bei der Prüfung. Es ist nicht möglich diese Mangelleistung durch andere Leistungen in der Prüfung auszugleichen. Wenn ein Prüfling einen Fehler macht, wird er vom Prüfer darauf hingewiesen. Je nach Alter und Gürtelstufe hat er die Möglichkeit die Übung zu Wiederholen oder er scheidet aus der Prüfung aus.

Das Mindestalter für den 2. Dan beträgt 20 Jahre. Zur vorangegangenen Prüfung ist eine Mindestwartezeit von drei Jahren einzuhalten.

Kata (Ablauf und Bunkai):

1 Fehler

Kihon:

1 Fehler

Nicht-Können der Grundtechniken

Nicht-Können der Balanceübungen

Selbstverteidigung:

2 der Techniken nicht gekonnt

Bruchtest:

2 Fehler im gesamten Bruchtest

Angriff/Abwehr:

Eine Technik nicht gekonnt

Fitness

keine 25 richtigen Liegestütze gekonnt