

Prüfungsprogramm für den 3. DAN

Kata

- Unsu
- Enpi
- Bunkai: Die oben genannten oder Bassai Dai oder Kanku Dai; mindestens 4-6 Bewegungscluster, niedrigere Katas komplett als Bunkai

Techniken

5 Technik-Kombinationen nach Wahl der Prüfer (Techniken werden auf Japanisch angesagt)

5 selbstentwickelte Techniken

Balanceübung

1 Minute Yoko-Geri halten

Selbstverteidigung

Der Prüfling muss 5 Schlag-/Trittangriffe, 5 Halte-/Würgeangriffe und 3 bewaffnete Angriffe nach Wahl des Prüfers abwehren und kontern.

Bei der Selbstverteidigung ist es wichtig, dass der Prüfling sich aus der Gefahrensituation entfernen oder den Gegner fixieren kann.

Kumite

- Point-Fighting
- Leichtkontakt mit Low-Kicks
- Bareknuckle Kampf (nur Zahn- und Tiefschutz, Brustschutz für Frauen)
- Gegen 2 Gegner
- Kreiskampf (bis zu 7 Gegner)
- Bodenkampf

Bruchtest (BS = Brettstärke)

- Gyaku-Tsuki (BS 2x2cm oder 5cm)
- Yoko-Geri (BS 2x2cm oder 2x 3cm)
- Gyaku-Tsuki(vorne) – Empi-Uchi(nach hinten) (BS jeweils 3cm)
- Mawashi-Geri Kopfhöhe (BS 3cm)
- Tobi-Ushiro-Geri (gesprungen) (BS 3cm)

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 3. Dan beträgt 23 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:

1 der Techniken nicht gekonnt

Bruchtest:

1 Fehler im gesamten Bruchtest

Angriff/Abwehr:

Eine Technik nicht gekonnt

Fitness

keine 30 Liegestütze gekonnt