

# Prüfungsprogramm für den braunen Gürtel

## Kata

- Heian Yondan
- Heian Godan
- Tekki Shodan

## Kihon 3 Mal hin und zurück:

1. ZK → Sanbon-Tsuki (j, ch, ch)
2. KK → Shuto-Uke, Mae-Ashi-Geri, ZK Gyaku-Tate-Nukite
3. KB → Yoko-Geri Keage, ↔ Yoko-Geri Kekomi
4. ZK → Soto-Uke, KB Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi Jodan, ZK Gyaku-Tsuki
5. ZK → Oi-Tsuki, ← Age-Uke, Gyaku-Tsuki, Mae-Geri Keage
6. ZK → Ashi-Barai (von hinten), → Ushiro-Mawashi-Geri, → Mae-Geri Keage
7. ZK → Ashi-Barai (von hinten), → Kakato-Geri
8. ZK → Mawashi-Geri, → Ushiro-Mawashi-Geri, Gyaku-Tsuki
9. ZK → Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki

## Bodenkampf

- 1 Minute Bereitschaft am Boden
- Frontkicks am Boden
- Sidekick am Boden
- Mawashi-Geri am Boden

## **Kumite**

- Point-Fighting
- Leicht-Kontakt

## **Balanceübungen**

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

- Mae-Geri Keage, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri
- 20 Sekunden Yoko-Geri halten

## **Selbstverteidigung**

- Entkommen aus Schwitzkasten von vorne
- Entkommen aus Schwitzkasten von hinten
- Griff an den Kragen (einhändig)
- Griff an die Hüfte (Hände frei)
- Würger einhändig
- Würger beidhändig
- Schwitzkasten von hinten (stehend)
- Schläge im Mount

## **Bruchtest (1,8cm – 2,8cm)**

- Gyaku-Tsuki
- Yoko-Geri

## **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 braunen Gürtel beträgt 14 Jahre. Zur vorangegangenen Prüfung ist eine Mindestwartezeit von zwei Jahren einzuhalten.

### **Kata:**

1 Fehler

### **Kihon:**

1 Fehler

### **Nicht-Können der Grundtechniken:**

Vorderfaustschlag, Rückfaustschlag, Backfist, Haken, Frontkick, Spannkick, Sidekick, Pferdefußtritt, Axkick, Uraken-Mawashi-Geri

### **Nicht-Können der Balanceübungen**

**Selbstverteidigung:**

5 der Techniken nicht gekonnt (>50%)

**Bruchtest:**

2 Fehler pro Brett

**Fitness**

15 richtige Liegestütze