

Prüfungsprogramm für den 1. DAN

Voraussetzung:

Der Prüfling hat mindestens ein Training eigenverantwortlich geleitet.

Theoretische Ausarbeitung

Für den theoretischen Teil ist eine ca. 10 seitige schriftliche Ausarbeitung in elektronischer Form abzugeben:

- **Pflichtteil:** „Der eigene Weg im Karate-do“ + Kata Bunkai (gelb – orange Gurt Katas) und
- **Wahlteil nach Absprache mit den Prüfern mit Bezug zu unserem Karate,** z.B. Entstehungsgeschichte des Karate-Do, Dehnen im Kampfsport, Unterschiede zwischen traditionellem und modernem Karate, spezielles Training für den Wettkampf, etc.

Quellenangaben: bitte am Schluss der Ausarbeitung als Anlage anfügen

Abgabefrist: eine Woche vor der Prüfung

Eine mündliche Befragung durch das Prüfungskomitee ist möglich.

Lehrbeispiel:

Der Prüfling zeigt mindestens eine Technik vor, erklärt diese und ggf. korrigiert die Schüler.

Kata

- Bassai Dai
- Eine Kata aus der Heian-Serie oder die Tekki-Shodan nach Wahl des Prüfers
- Anwendung Kata Bunkai (2-3 zusammenhängende Bewegungscluster)

Kihon

3 Mal hin und zurück:

1. ZK Oi-Tsuki(j), → Ren-Tsuki (j, ch)
2. aus dem gesamten Programm nach Wahl des Prüfers
3. KK ← Shuto-Uke, ZK Shuto-Uchi, Gyaku-Haito-Uchi (j)
4. aus dem gesamten Programm nach Wahl des Prüfers
5. aus dem gesamten Programm nach Wahl des Prüfers
6. ZK → Mae-Geri Keage, Gyaku-Tsuki, KK ← Shuto-Uke, ZK → Ushiro-Geri, Uraken-Uchi (j), Gyaku-Tsuki
7. ZK → Ashi-Barai (von hinten), → Ushiro-Mawashi-Geri, → Mae-Geri Keage
8. aus dem gesamten Programm nach Wahl des Prüfers
9. ZK → Ren-Tsuki (j, ch), KK ← Morote-Uke, Uraken-Mawashi-Geri, ZK Gyaku-Tsuki, → Oi-Tsuki
10. eine selbst entwickelte Kombination

Balanceübungen

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

- Yoko-Geri (zur Seite), Ushiro-Geri (nach hinten), Mawashi-Geri (nach vorne)
- 30 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 (ch)

Angriff mit 2x Oi-Tsuki (j)

Angriff mit 2x Gyaku-Tsuki (ch)

Angriff mit 2x Mae-Geri (ch)

Angriff mit Mawashi-Geri

Angriff mit Ushiro-Geri

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

Selbstverteidigung

- Griff an den Kragen mit 2 Händen (mit Fixierungsgriff am Boden)
- Würger von Hinten
- Würger mit 2 Händen an der Wand (vorne und hinten)
- Versuchter Take-Down
- Befreiung aus der Mount Position
- Würger seitlich am Boden
- Würger aus der half Guard (Boden)
- Full Nelson

Kumite:

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

Bruchtest: (1,8cm – 2,8cm)

- Gyaku-Tsuki
- Yoko-Geri
- Ushiro-Geri

Legende:

(j) bedeutet Technik Jodan ausführen.

(ch) bedeutet Technik Chudan ausführen.

ZK bedeutet Technik in Zenkutsu-Dachi ausführen.

KK bedeutet Technik in Kunkutsu-Dachi ausführen.

KB bedeutet Technik in Kiba-Dachi ausführen.

→ bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen.

← bedeutet Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen.

↔ bedeutet Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen.

Wird bei einer neuen Technik keine andere Stellung angegeben, gilt die ursprüngliche Stellung.