

Prüfungsprogramm für den 2. DAN

Theorie

- Kata Bunkai (grün-braun Gurt Katas)

Kata

- eine Kata aus den vorherigen Gürtelprüfungen nach Wahl des Prüfers
- Kanku-Dai
- Bunkai 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)

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.