

Prüfungsprogramm für den 3. DAN

Kata

- Unsu
- Enpi
- Bunkai: Bassa Dai oder Kanku Dai 4-6 Bewegungscluster

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)

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.