

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, 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.

Kata

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

Technik

3 Mal hin und zurück:

1. ZK Oi-Tsuki(j), → Ren-Tsuki (j, ch)
2. KK ← Shuto-Uke, ZK Shuto-Uchi, Gyaku-Haito-Uchi (j)
3. aus dem gesamten Programm nach Wahl des Prüfers
4. aus dem gesamten Programm nach Wahl des Prüfers
5. ZK → Mae-Geri Keage, Gyaku-Tsuki, KK ← Shuto-Uke, ZK → Ushiro-Geri, Uraken-Uchi (j), Gyaku-Tsuki
6. aus dem gesamten Programm nach Wahl des Prüfers
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
- Barenuckle-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

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 1. Dan beträgt 17 Jahre. Zur vorangegangenen Prüfung ist eine Mindestwartezeit von zwei Jahren einzuhalten.

Kata (Ablauf und Bunkai):

1 Fehler

Kihon:

1 Fehler

Theoretische Ausarbeitung:

Nichts abgegeben, schlechte Ausarbeitung

Nicht-Können der Grundtechniken

Nicht-Können der Balanceübungen

Selbstverteidigung:

3 der Techniken nicht gekonnt (> 25%)

Bruchtest:

3 Fehler im gesamten Bruchtest

Angriff/Abwehr:

Eine Technik nicht gekonnt

Fitness

20 richtige Liegestütze nicht gekonnt