

# Prüfungsprogramm für den 3. DAN

## Kata

- Unsu
- Enpi
- Bunkai: Die oben genannten oder Bassai Dai oder Kanku Dai; mindestens 4-6 Bewegungscluster, niedrigere Katas komplett als Bunkai

## Techniken

5 Technik-Kombinationen nach Wahl der Prüfer (Techniken werden auf Japanisch angesagt)

5 selbstentwickelte Techniken

## 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)**

- Shuto Uchi (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)

### **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 3. Dan beträgt 23 Jahre. Zur vorangegangenen Prüfung ist eine Mindestwartezeit von drei Jahren einzuhalten.

#### **Kata (Ablauf und Bunkai):**

1 Fehler

#### **Kihon:**

1 Fehler

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

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

#### **Selbstverteidigung:**

1 der Techniken nicht gekonnt

#### **Bruchtest:**

1 Fehler im gesamten Bruchtest

#### **Angriff/Abwehr:**

Eine Technik nicht gekonnt

#### **Fitness**

keine 30 Liegestütze gekonnt