

## **Hinweise zur Prüfung der Dan-Grade**

### **Kihon:**

**Im Kihon der Prüfungen ab 1. Dan wird bewusst auf eine größere Technikvielfalt verzichtet, um den Schwerpunkt wieder auf die Einzeltechnik zu lenken. Liegt bei den Kyu-Prüfungen der Schwerpunkt noch in der Technikvielfalt und dem Abdecken der stilbestimmenden Techniken, soll der Prüfling nun zeigen, dass er die geforderten Kombinationen mit erkennbar starkem Kime, Abschluss, Timing, korrekter Arm- Fußhaltung sowie vollständigem Hüfteinsatz ausführen kann.**

**Auf diese genannten Anforderungen ist bei der Prüfung besonders zu achten!**

### **Kata:**

**Neben der gewählten Tokui-Kata müssen auch die genannten Shitei Katas so gezeigt werden können, dass die für das Kihon geforderten Kriterien erfüllt werden.**

### **Verteidigungs-/Bunkai-Anwendungen:**

**Die vom Prüfling gezeigten Verteidigungs-/Bunkai-Anwendungen sind aus dem jeweiligen Kihon bzw. der Tokui Kata frei wählbar. Der Prüfling soll demonstrieren, dass er die gewählten Techniken/Kombinationen realitätsnah einsetzen/anwenden kann.**

### **Kumite:**

**Im Jiyu-Ippon Kumite sowie im Jiyu Kumite soll der Prüfling zeigen, dass er die geforderten/gewählten Techniken/Kombination mit dem richtigen Timing, der korrekten Distanz und maximalem Kime sowie Schnelligkeit am Partner anbringen kann. Zum Schutz des Partners ist darüber hinaus in jeder Situation die Kontrolle über die Technik zu wahren.**

**1. Dan    Schwarzer Gürtel****Kihon** (aus Kamae)

1. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
2. ZK ⇐ 2 x Age-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Soto-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ 2 x Mae-Geri, 2x Mawashi-Geri
4. ZK ⇐ 2 x Uchi-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
5. ZK ⇒ 2 x Yoko-Geri Kekomi , 2x Ushiro-Geri
6. KK ⇐ 2 x Shuto-Uke / Nukite (ZK), 2 x Shuto-Uke / Gyaku Haito-Uchi (ZK)
7. ZK ⇒ 2 x Kizami / Gyaku-Zuki (2 x links, Seitenwechsel, 2 x rechts) (Wendung)
8. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri (Chudan) / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
9. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) Ashi-Barai / Gyaku-Zuki

**Kata**

- Tokui Kata** frei aus Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu (nicht eine bisher gezeigte Kata)
- Shitei Kata** Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi

**Anwendung:** Es sind drei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der gewählten Tokui Kata zu zeigen.

**Kumite: Jiyu-Ippon (alle Angriffe 2 x)**

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	1.) Kizami-Zuki Jodan, Yori-Ashi	
	2. Gyaku-Zuki Chudan, Yori-Ashi	Abwehr und Gegenangriff sind frei.
	3.) Oi-Zuki Jodan	Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen
	4.) Mae-Geri)	
	5.) Mawashi-Geri	
	6.) Ushiro-Geri (alternativ Ura- Mawashi-Geri)	

**Jiyu-Kumite**