

# 1. Kyu (brauner Gürtel)

## Kihon (aus Kamae)

1. ZK ⇒ 5 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki / v Chudan-Oi-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Gedan-Barai / ZK Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Chudan-Gyaku-Zuki
3. SD ⇒ Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Soto-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Uchi-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Tate-Shuto-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki
4. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / ZK Jodan-Uchi-Shuto-Uchi (gleicher Arm) / Mae-Geri (hinten absetzen) / ZK Jodan-Gyaku-Haito-Uchi
5. ZK ⇒ 5 x Chudan-Oi-Zuki / YA zurück in NA Jodan-Te-Nagashi-Uke / Mae-Ashi Mawashi-Geri / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung) / Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Jodan-Ura-Mawashi-Geri oder wahlweise Yoko-Geri-Kekomi

## Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

## Anwendung (Nach Auswahl des Prüflings!):

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen (nach Möglichkeit SV bezogen) mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten Kata zu zeigen.

## Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	freie Seitenwahl aus Kamae	
<b>Bewegung</b>	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
<b>Ablauf</b>	alle Angriffe 2x (1x rechts, 1x links)  1. Jodan-Oi-Zuki  2. YA Jodan-Kizami-Zuki  3. YA Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / YA Chudan-Gyaku-Zuki  4. Jodan-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage mit dem vorderen oder hinteren Bein)  5. Chudan-Ushiro-Geri oder (wahlweise nach Ansage) Ushiro-Ura- Mawashi-Geri	- Abwehr und Gegenangriff sind frei.  - Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai- Ashi (Schritt) zu zeigen.  - Der Gegenangriff erfolgt erst nach dem zweiten Angriff und wird zu Kamae zurückgenommen.  - Keine De-Ai-Techniken im Gegenangriff!

## 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- und 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-Kata so gezeigt werden können, dass die für das Kihon geforderten Kriterien erfüllt werden.

### Verteidigungs-/ und Bunkai-Anwendungen:

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