

## 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.

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

1. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
2. ZK ⇐ 2 x Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, 2 x Soto-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ 2 x Jodan-Mae-Geri, 2x Jodan-Mawashi-Geri
4. ZK ⇐ 2 x Uchi-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, 2 x Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki
5. ZK ⇒ 2 x Yoko-Geri Kekomi , 2x Chudan-Ushiro-Geri
6. KK ⇐ 2 x Shuto-Uke / ZK Chudan-Gyaku-Tate-Nukite, 2 x Shuto-Uke / ZK Jodan-Gyaku-Haito-Uchi
7. ZK ⇒ 2 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki (2 x links, Seitenwechsel, 2 x rechts) (Wendung)
8. ZK ⇒ 5 x Chudan-Mae-Geri / Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
9. ZK ⇒ 5 x YA Chudan-Gyaku-Zuki / v Ashi-Barai (hinteres Bein) / Chudan-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:** (Nach Auswahl des Prüflings!)  
Es sind drei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten Tokui-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>	<p>alle Angriffe 2X (1x rechts, 1x links)</p> <p>1. YA Jodan-Kizami-Zuki</p> <p>2. YA Chudan-Gyaku-Zuki</p> <p>3. Jodan-Oi-Zuki</p> <p>4. Chudan-Mae-Geri</p> <p>5. Jodan-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage mit dem vorderen oder hinteren Bein)</p> <p>6. Chudan-Ushiro-Geri (oder wahlweise Jodan-Ura-Mawashi-Geri)</p>	
		<p>- Abwehr und Gegenangriff sind frei.</p> <p>- Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen</p>

**Jiyu-Kumite**

**Kihon** (aus Kamae)

1. ZK ⇒ 5 x YA Jodan-Kizami-Zuki / v Jodan-Chudan-Ni-Ren-Zuki
2. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Soto-Ude-Uke (gleicher Arm) / Chudan-Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ 5 x YA Chudan-Gyaku-Zuki / v Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Chudan-Gyaku-Zuki  
(Wendung)
4. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri / Jodan-Mawashi-Geri (gleiches Bein ohne absetzen) / Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
5. ZK ⇒ 5 x Chudan-Oi-Zuki / r KB Gedan-Barai / v Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung) / Jodan-Yoko-Uraken-Uchi (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi Mae-Geri / v Jodan-Ura-Mawashi-Geri / Chudan-Gyaku-Zuki (oder wahlweise) Mae-Ashi Mawashi-Geri / v Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung) / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Yoko-Geri-Kekomi (vorderes Bein) / Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung) (Wendung)
8. ZK ⇒ 4 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Mae-Ashi Mawashi-Geri / Chudan-Gyaku-Zuki  
(2x links, Seitenwechsel, 2x rechts) (Wendung)
9. ZK ⇒ 5 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki / r YA NA Jodan-Te-Nagashi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Jodan-Ura-Mawashi-Geri (oder wahlweise Mae-Geri) / Chudan-Gyaku-Zuki

**Kata**

- Tokui-Kata**                      frei, nicht eine bisher gezeigte Kata
- 1 Shitei-Kata**                     Nijushiho, Tekki Nidan, Jiin, Bassai Sho, Hangetsu, Empi

**Anwendung:**                      (Nach Auswahl des Prüflings!)  
Es sind drei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten Tokui-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. YA Jodan-Kizami-Zuki	- Abwehr und Gegenangriff sind frei.
	2. YA Chudan-Gyaku-Zuki	
	3. Jodan-Oi-Zuki	- Es sind unterschiedliche
	4. Chudan-Mae-Geri	Ausweichbewegungen sowie
	5. Jodan-Mawashi-Geri	Faust- und Fußtechniken als
	6. Ushiro-Ura-Mawashi-Geri	Konter zu zeigen
	(oder wahlweise) Chudan-Ushiro-Geri	

**Jiyu-Kumite**

**3. Dan    Schwarzer Gürtel**

Dan - Grade

**Kihon**

---

1. - 4.                    Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar unten)  
5. - 7.                    nach Wahl und Ansage der Prüfer

**Kata**

---

- Tokui-Kata**                    frei, nicht eine bisher gezeigte  
**1 Shitei-Kata**                    Sochin, Kanku Sho, Gojushiho Sho, Jitte, Kanku Dai

**Anwendung:**                    (Nach Auswahl des Prüflings!)  
Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten Tokui-Kata zu zeigen.

**Kumite**

---

**Jiyu-Ippon-Kumite**  
nach Wahl und Ansage der Prüfer

**Jiyu-Kumite**

**Kommentar zu Kihon 1.-4.**

Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** innerhalb des Grundschulprogramms für den 3. Dan zeigen.

<b>4. Dan    Schwarzer Gürtel</b>	Dan - Grade
-----------------------------------	-------------

**Kihon**

---

1. - 4.                    Kombinationen nach Ansage des Prüflings  
5. - 8.                    nach Wahl und Ansage der Prüfer

**Kata**

---

- Tokui-Kata**                    frei, nicht eine bisher gezeigte  
**1 Shitei-Kata**                    Unsu, Gojushiho Dai, Meikyo, Chinte, Jiin, Gankaku

**Anwendung:**

(Nach Auswahl des Prüflings!)  
Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten Tokui-Kata zu zeigen.

**Kumite**

---

**Jiyu-Ippon-Kumite**

nach Wahl und Ansage der Prüfer

**Jiyu-Kumite**

**5. Dan    Schwarzer Gürtel**

Dan - Grade

**Kihon**

---

1. - 4.                    Kombinationen nach Ansage des Prüflings  
5. - 8.                    nach Wahl und Ansage der Prüfer

**Kata**

---

- Tokui-Kata**                    frei, nicht eine bisher gezeigte  
**2 Shitei-Kata**                    Tekki Sandan, Bassai Sho, Sochin, Meikyo, Jitte, Wankan

**Anwendung:**                    (Nach Auswahl des Prüflings!)  
Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten Tokui-Kata zu zeigen.

**Kumite**

---

**Jiyu-Ippon-Kumite**  
nach Wahl und Ansage der Prüfer

**Jiyu-Kumite**

**6. Dan    Schwarzer Gürtel**

**Kihon**

---

6 x Kombinationen nach Wahl des Prüfers

**Kata**

---

**Tokui-Kata**

Es sind zwei Kata nach eigener Wahl zu zeigen

**Anwendung:**

(Nach Auswahl des Prüflings!)

Es sind je vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der beiden gewählten Tokui-Kata zu zeigen.

**Kumite**

---

Formen nach Wahl des Prüflings

**7. Dan Schwarzer Gürtel**

Dan - Grade

**Kata**

---

**Tokui-Kata** Es sind zwei Kata nach eigener Wahl zu zeigen

**Anwendung:** Es ist das gesamte Bunkai beider Tokui-Kata zu zeigen.

**8. Dan Schwarzer Gürtel**

Dan - Grade

**Kata**

---

**Tokui-Kata** Es ist eine Kata nach eigener Wahl zu zeigen

**Anwendung:** Es ist das gesamte Bunkai der Tokui-Kata zu zeigen.