

1. Kyu (Braungurt III)

Grundstellungen noch fester, exakte, saubere Stellung der Füße, Spannung in den Beinen und Gewichtsverteilung! Sichere Ausführung der Techniken (Feinform), mit vergrößerter Schnelligkeit und Kraft (Kime), Hüfteinsatz und Atmung muss stimmen! Meisterschüler. In Ausdruck Anwärter auf den 1.DAN.

**Grundzüge des traditionellen Karates in Theorie verstanden und weitergabefähig.
1 LG seit letzter Prüfung.**

Kihon

- | | |
|------------------|---|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki chudan (Wendung Gedan Barai) |
| 2. 5 x vor ZK | Sanbon-Tsuki (Wendung Gedan Barai) |
| 3. 5 x vor ZK | Age-Uke / gleicher Arm Gedan Barai / Gyaku-Uchi-Uke /Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Soto-Uke / (KI) Yoko Empi / Tate Uraken Uchi / (ZK) Gyaku-Haito-Uchi |
| 5. 5 x vor KK | Morote-Uchi-Uke / ZK Kizami-Tsuki / Yama-Tsuki |
| 6. 5 x rückw. KK | Shuto-Uke / Kizami Yoko-Geri Kekomi / (ZK) Gyaku-Mawashi-Empi jodan |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|---|
| 7. 3 x vor ZK | Mae-Geri / Kizami-Mawashi-Geri Jodan / Ushiro-Geri (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-Tsuki (Wendung) |
| 9. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Ushiro-Geri / Gyaku-Tsuki (Wendung) |
| 10. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Uraken-Uchi / Gyaku-Tsuki (Wendung) |

Kumite – Jiyu-Ippon

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Mawashi-Geri Jodan
6. Ushiro-Geri Chudan

Kumite – Jiyu

1 Kampf

Kumite – Happo

Kumite – Goshin

Karatemäßige SV mit Partner, 10 Angriffe

Kata

Empi zzgl. 1 Kata nach Wahl des Prüfers
Bunkai kann geprüft werden

Theorie