

1. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zwei Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 1. Dan Shotokan- Ausrichtungen Kanku-dai, Jion</p> <p>Goju-ryu- Ausrichtungen San-chi, Se-san</p> <p>Wado-ryu- Ausrichtungen Seishan, Kushanku</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x</p>	<p>Demonstration von sechs Katasequenzen in Anwendung mit Partner aus den Pflichtkatas</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand, Einstiepp, Zweistepptechnik, Schrittechniken, Beintechniken, Fußfegetechniken, Würfe, Konterformen, Angriffsaktionen in Folge, Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/Besonderheit</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) Kenntnis der Wettkampfgeln in Theorie und Praxis (Kampfrichter bei 1-2 Kämpfen)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebigen Faustschlag Kombination Faustschläge beliebigen Fußtritt Kombination Fußtritte beliebiger Stockangriff</p> <p>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p>
Raum für stilrichtungsbedingte Ergänzungen			