

# 1.Dan – Schwarzgurt



## **Tzuki & Keri**

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Tobikomizuki
4. Nagashizuki
5. Mawashizuki (durchgezogen) – Urazuki Gyaku
6. Maegeri Kakato Jodan
7. Mawashigeri
8. Ushiromawashigeri
9. Otoshi Kakato Geri
10. Nidangeri
11. Sokutei Mawashi Uke – Sokuto

## **Renrakuwaza – Kombinationen**

Eine Kombination mit mindestens acht Techniken nach Wahl des Prüflings

## **Kata**

1. Neko Shodan
2. Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems
3. Eine Waffenkata

Zwei und drei nach Wahl des Prüflings

## **Kumite**

Fünf traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

## **Fallschule**

Fallschulkata

## **Selbstverteidigung**

Nach Wahl des Prüflings

1. Gegen zehn Angriffe mit Hand oder Fuß
2. Gegen fünf Umklammerungen auch Würger
3. Gegen fünf Angriffe mit Waffe
4. Gegen zwei Haltetechniken am Boden
5. Gegen zwei Haltetechniken gegen die Wand

## **Waffen**

Zehn Selbstverteidigungstechniken mit Waffe (außer Schußwaffen oder Messer) nach Wahl des Prüflings

## **Würfe auch Feger**

Fünfzehn Techniken nach Wahl des Prüflings

## **Freikampf**

Eine Minute gegen einen Gegner

Eine Minute gegen zwei Gegner

Tai Sabaki gegen 3 Gegner