Prüfungsprogramm KLVMV
Stand 15.11.2016

Prüfungsinhalte 1. Dan Senioren ab 30 Jahre

Vorbereitung : Wartezeit 6 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 1. Kyu. Einreichung der Selbsterstellten Kata in grafischer Form. Erläuterung und grafische Darstellung der Katabunkai.

Kihon:

1.) Seiken - Choku – Zuki (2 x li/re)
2.) Kizami – Zuki (2 x li/re)
3.) Gyaku – Zuki (2 x li/re)
4.) Oi – Zuki (2 x li/re)
5.) Kizami - Zuki, Gyaku - Zuki, Mae - Geri, Gyaku - Zuki, Oi - Zuki, Gyaku - Zuki (1 x li/re)
6.) Age-Uke, Gyaku-Zuki, Soto-Uke, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki, Uchi Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Gedan-Uke, Gyaku - Zuki, Shuto - Uke, Kizami - Mae - Geri, Gyaku - Yonhon - Nukite, Mae-Geri (hinten absetzen), Gyaku - Kumade, Gyaku - Zuki (Kiai) (1 x li/re)
7.) Shiho - Uraken – Uchi (1 x li/re)
8.) Shiho - Hiji – Uchi (1 x li/re)
9.) Shiho - Geri (Zenk. Dachi) (1 x li/re)
10.) Sanbon - Mae – Geri (2 x li/re)
11.) Sanbon - Yoko – Geri (2 x li/re)
12.) Sanbon - Mawashi – Geri (2 x li/re)
13.) Sanbon - Ushiro – Geri (2 x li/re)
14.) Sanbon - Uramawashi – Geri (2 x li/re)

Kata :

1.) Kata von 15 Kombinationen (mind. 30 Techniken) (Bunkai)
2.) Heian Shodan (Block rückwärts und Angriff vorwärts)
3.) Heian Nidan (von der letzten zur ersten Technik)
4.) Heian Sandan (Block und Angriff rückwärts)
5.) Heian Yondan (Block vorwärts und Angriff rückwärts)
6.) Heian Godan (von der letzten zur ersten Technik)
7.) Bassai Dai (3 x Bunkai)
8.) Kanku Dai (3 x Bunkai)
9.) Tomari Bassai (3 x Bunkai)

Kumite :
Kumite-Kata Azato 1 - 23