



Prüfungsprogramm Karate Kampfkunst



3. Dan

Vorbereitung:

Wartezeit 3 Jahre, beginnend mit der Prüfung zum 2. Dan.
Einreichung der selbsterstellten Kata in grafischer Form.
Erläuterung und grafische Darstellung der Katabunkai.
Teilnahme als Beisitzer für Kyu-Prüfungen innerhalb der letzten 12 Monate.

Kihon – Grundtechniken und Kombinationen (letzte Technik mit Kiai)

Kombination 1 (2 x li/re)

Beginn Kamae
Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Oi Zuki, Gyaku Zuki

Makiwara Techniken (die Techniken sollten gegen einen Medizinball geführt werden)

Zuki (Oi, Tate, Gyaku, Mawashi, Kagi, Ura) (2 x li/re)
Uchi (Uraken, Shuto, Haito, Hiji) (2 x li/re)
Geri (Mae, Yoko, Mawashi, Ura Mawashi, Ushiro) (2 x li/re)

Kata

- 1.) Kata von 30 Kombinationen (mind. 60 Techniken) & 15 x Bunkai
- 2.) Heian Sandan (von der letzten zur ersten Technik)
- 3.) Bassai Sho (1xBunkai)
- 4.) Kanku Sho (1xBunkai)
- 5.) Jitte (1xBunkai)
- 6.) Sochin (1xBunkai)
- 7.) Gangaku (1xBunkai)
- 8.) Chinte (1xBunkai)
- 9.) Chinto (1xBunkai)
- 10.) eine aus Pinan Shodan, Pinan Nidan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan
- 11.) eine der folgenden Kata und deren Bunkai:
Sepai, Seienchin, Shisochin, Kururunfa

Kumite Kata Azato

Technik 1 - 23