



## Prüfungsprogramm Karate Kampfkunst



# 4. Dan

### Vorbereitung:

Wartezeit 4 Jahre, beginnend mit der Prüfung zum 3. Dan.  
Einreichung der selbsterstellten Kata in grafischer Form.  
Erläuterung und grafische Darstellung der Katabunkai.  
Teilnahme als Beisitzer für Kyu- oder Dan-Prüfungen innerhalb der letzten 12 Monate.  
Trainer C Lizenz.

**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 40 Kombinationen (mind. 80 Techniken) & 20 x Bunkai
- 2.) Heian Yondan (von der letzten zur ersten Technik)
- 3.) Meikyo (1xBunkai)
- 4.) Gojushiho Sho (1xBunkai)
- 5.) Gojushiho Dai (1xBunkai)
- 6.) Unsu (1xBunkai)
- 7.) Nijushiho (1xBunkai)
- 8.) Wuankan (1xBunkai)
- 9.) Ji in (1xBunkai)
- 10.) eine der folgenden Kata und 1 x Bunkai:  
Nipai Po, Hanan, Hun Shu, Superinpei
- 11.) eine der folgenden Kata und 1 x Bunkai:  
Shisochin, Saifa, Sepai, Sanseru

### Kumite Kata Azato

Technik 1 - 23