

## Dan-Grade

### 1. Dan      schwarzer Gürtel

#### Kihon

1. ZK v      Oi-Zuki
2. ZK v      Sanbon-Zuki
3. ZK v      Ren-Zuki (Jodan - Chudan) / ZK r Age-Uke / Gyaku-Zuki / ZK v Uraken / Gyaku-Zuki
4. ZK v      Ren-Zuki (Jodan - Chudan) / KK r Morote-Uchi-Uke / ZK Gyaku-Zuki / ZK v Oi-Zuki Chudan
5. ZK v      Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
6. ZK v      Mawashi-Geri / Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki
7. ZK v      Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
8. KB s      Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der Drehung)
9. ZK v      Gyaku-Zuki (im Stand) / Ura-Mawaschi-Geri / Gyaku-Zuki  
(oder nach eigener Wahl) Gyaku-Zuki (im Stand) / Ashi-Barai / Gyaku-Zuki
10. ZK v      Ashi-Barai (vorderer Fuß) / Yoko-Uraken Jodan / Gyaku-Zuki / v Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki

#### Kata

Tokui Kata      Wahl aus Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, **nicht die Prüfungs-Kata zum 1. Kyu**

**Shitei Kata**      Heian 1-5, Tekki Shoden, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu

#### Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata.

**Praktische** Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

**Kumite**                      (Das Kumite zum 1. Dan ist das gleiche wie zum 1. Kyu)

**Jiyu Ippon Kumite**      (alle Angriffe 1 x rechts und 1 x links)

	<b>TORI</b>	<b>UKE</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
<b>1. Bewegung</b>	Schritt vor	frei
<b>Ablauf</b>	1. Oi-Zuki Jodan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt. <b>Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!</b>
	2. Oi-Zuki Chudan	
	3. Mae-Geri Chudan	
	4. Mawashi-Geri Chudan o. Jodan (mit dem vorderen oder hinteren Bein <u>ohne Ansage</u> des Beines)	
	5. Ushiro-Geri Chudan	

#### Jiyu Kumite

## **Dan-Grade**

### **Dan sein heißt, Vorbild sein!**

Bezogen auf die innere Reife, die sich auch in den Techniken ausdrückt, führt der Prüfling seine Ausbildung fort. Erlaubt der Prüfer eine Graduierung ohne diese Reife, dient dies weder dem Prüfling noch dem Karate.

In allen Prüfungsteilen muß der Prüfling eine vorbildliche Haltung und Ausführung zeigen können, um sich als Meister gegenüber den Schülern deutlich zu unterscheiden.

Dies drückt sich auch in dem schwindenden Anteil praktischer Prüfungsteile der höheren Dan-Grade aus.

## **JIYU KUMITE**

Im JIYU KUMITE der Prüfung soll der Kämpfer demonstrieren, daß er sich mit den gelernten Techniken frei bewegen und diese ohne eigene oder die Gefährdung des Gegners anwenden kann. Dabei ist unerheblich, wer den Prüfungskampf "gewinnt".

Sinnvolle Kampfhaltung, richtiges Abstandsgefühl, insbesondere für die ausgeführten Techniken, Erkennen und Ergreifen von "Gelegenheiten", die Fähigkeit einen "Ippon" (Kampfpunkt) zu erreichen, Konditionsstärke und nicht zuletzt Fairness sind Kriterien des Jiyu Kumite.