

## Prüfungsprogramm KLVMV

### Prüfungsinhalte 3. Dan Jugend



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- oder Danprüfungen innerhalb der letzten 12 Monate. Kampfrichter-Lizenz und Teilnahme als Kampfrichter an mindestens einem Wettkampf während der Vorbereitungszeit. Trainer C Lizenz.

#### Kihon:

- 1.) Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Oi Zuki, Gyaku Zuki ( 4 x li/re)
- 2.) Mae Geri chudan - jodan, Yoko Geri chudan - jodan, Mawashi Geri chudan - jodan, Ura Mawashi Geri chudan - jodan, Ushiro Geri chudan – jodan (1 x li/re)
- 3.) Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Ura Mawashi Geri, Ushiro Geri, 180° Wendung mit Kizami Mawashi Geri Tobi Geri ( kurze Schritte / Kombination ca. 1 Meter, keine Mae oder Yoko Tobi Geri ) (1 x li/re)
- 4.) Wahl einer Kombination von 10 Techniken durch die Prüfungskommission (max. 6 Techniken)

#### Kata :

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

#### Kumite :

Kumite Kata Azato 1 - 23

#### Kampfrichter :

Führen eines Kampfes und Bewertungskriterien für Kata.

#### Kumite :

2 x 1 Minute freies Kumite ( Jiyu Kumite )