



Prüfungsprogramm Karate Kampfkunst



5. Dan

Vorbereitung:

Wartezeit 5 Jahre, beginnend mit der Prüfung zum 4. Dan.

Einreichung der selbsterstellten Kata in grafischer Form. Erläuterung und grafische Darstellung der Kata Bunkai.

Erläuterung und grafische Darstellung der Kata Bunkai von der frei gewählten Kata aus Punkt 11.

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)

Geru (Mae, Yoko, Mawashi, Ura Mawashi, Ushiro) (2 x li/re)

Kata

- 1.) Kata von 50 Kombinationen (mind. 100 Techniken) & 25 x Bunkai
- 2.) Heian Godan (von der letzten zur ersten Technik)
- 3.) Matsumura no Rohai (1xBunkai)
- 4.) Gojushiho (1xBunkai)
- 5.) Hanan (1xBunkai)
- 6.) Hun Shu (1xBunkai)
- 7.) Ananku (1xBunkai)
- 8.) Kushanku (1xBunkai)
- 9.) Chinto (1xBunkai)
- 10.) eine der folgenden Kata und 1 x Bunkai:
Seienchin, Kururunfa, Superinpei
- 11.) eine der folgenden Kata und Bunkai:
Shisochin, Saifa, Sepai,

Kumite Kata Azato

Technik 1 - 23