

# 1. Kyu – Braungurt



## Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Maegeri Kakato*
4. *Maegeri Kekomi*
5. *Otoshi Kakato Geri*
6. *Ushiromawashigeri – Gyakuzuki*

## Renrakuwaza – Kombinationen

*Eine Kombination mit mindestens acht Techniken nach Wahl des Prüflings*

## Kata

*Eine Kata aus dem bisherigen Programm nach Wahl des Prüfers*

*Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems*

*Eine Waffenkata nach Wahl des Prüflings*

## Kumite

*Fünf traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings*

## Fallschule

*Fallschulkata*

## Selbstverteidigung

*Gegen zehn Angriffe nach Wahl des Prüfers*

*Verteidigung gegen mehrere Gegner (max. drei) nach Wahl des Prüflings*

## Würfe (auch Feger)

*Demonstration von fünfzehn verschiedenen Techniken nach Wahl des Prüflings*

## **Waffen**

*Zehn Selbstverteidigungstechniken mit Stock nach Wahl des Prüflings  
Verteidigung gegen Stock: von oben, der Seite, Stoß, Haken von unten*

*Fünf Selbstverteidigungstechniken mit ungewöhnlichen Waffen, z.B. Gürtel,  
Jacke oder Kugelschreiber nach Wahl des Prüflings*

## **Freikampf**

*Jiyu Kumite*

*Eine Minute Bodenkampf gegen zwei Gegner*

*Tai Sabaki gegen zwei Gegner*