

# 1. Dan Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 1 Jahr  
Schwarzer Gürtel mit einem goldenen Streifen am Gürtelende  
Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

## ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNG ZUR PRÜFUNGSTEILNAHME:

1. Besuch eines „Erste-Hilfe“-Lehrgangs
2. Besuch eines Kampfrichter-Lehrgangs
3. Gruppenhelferlizenz
4. Praxis als Trainer
5. Falls Alter unter 30 Jahre:  
Teilnahme an mindestens 5 offiziellen Turnieren  
(ausschließlich Kumite bzw. Kampfturniere)

## KIHON

Te Waza	Toho Uchi
Atama Waza	Atama Tsuki (Mae, Yoko, Ushiro)
Keri Waza	Tobi Ushiro Geri, Tobi Ushiro Mawashi Geri
Kata	Saifa, Tensho

## NAGE, NE, JIME

Nage Waza	Tawara Gaeshi, Seoi Nage
-----------	--------------------------

## KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff R Mawashi Uchi Jodan  
Konter L Hiji Uke Jodan - R Toho Uchi - R Seoi Nage
2. Angriff R Gyaku Tsuki Jodan  
Konter L Shotei Uke Jodan - R Haito Uchi Jodan - L Gyaku Maki Komi
3. Angriff Morote Gari  
Konter Tawara Gaeshi - Tate Shiho Gatame - Kata Ha Jime
4. Angriff R Mawashi Geri Jodan  
Konter (gleichzeitig mit dem Angriff) R Mawashi Geri Gedan - R Fuß Halbkreis nach hinten absetzen, L Seoi Nage (mit rechtem Arm des Angreifers) - R Oroshi Tsuki

## KUMITE

Knockdown	30 x 2 Minuten (1½ Minute Pause zwischen den Runden)
Ne Waza	5 x 3 Minuten (1½ Minute Pause zwischen den Runden)
Budo Kai	5 x 2 Minuten (mit Kickboxhelm und Fingerkampfhandschuhen; 1½ Minute Pause zwischen den Runden)
Jiyu Ippon Kumite	2 Minuten Nonstop gegen 8 Angreifer

## FITNESSTEST

1. 70 Liegestützen auf den Knöcheln
2. 150 Sit ups
3. 15 Doppelsprungtritte an den Sandsack
4. 100 Kniebeugen