

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 (1/2 Minute Pause zwischen den Runden)
Ne Waza	5 x 3 Minuten (1/2 Minute Pause zwischen den Runden)
Budo Kai	5 x 2 Minuten (mit Kickboxhelm und Fingerkampfhandschuhen; 1/2 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 Doppelsprungritte an den Sandsack
4. 100 Kniebeugen