

2. Dan Kyokushin Karate

*Mindestvorbereitungszeit: 2 Jahre
Schwarzer Gürtel mit zwei goldenen Streifen am Gürtelende
Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden*

ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNG ZUR PRÜFUNGSTEILNAHME:

1. Gültige C-Trainerlizenz
2. Praxis als selbständiger Trainer
3. Falls Alter unter 30 Jahre:
Teilnahme an mindestens 5 offiziellen Turnieren seit letzter Prüfung
(ausschließlich Kumite bzw. Kampfturniere)

KIHON

Te Waza	Ryoto Ken Uchi (C, J)
Keri	Kaiten Geri, Age Kakato Ushiro Geri
Kata	Seienchin, Kanku Dai, Seipai

KUMITE

Knockdown	40 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	3 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