

3. Dan Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 3 Jahre

*Schwarzer Gürtel mit drei goldenen Streifen am Gürtelende
Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden*

ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNG ZUR PRÜFUNGSTEILNAHME:

1. Gültige B-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 Naka Yubi Ippon Ken (C, J), Oya Yubi Ken (C, J), Hitosashi Yubi Ken (C, J)
Kata Gekesai Sho, Sushi Ho, Garyu

KUMITE

- Knockdown 50 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