

3.7 Prüfungsprogramm - Kyusho-Jitsu

Das Prüfungsprogramm Kyusho-Jitsu ist ein Entwurf, über den die Erkenntnisse des Kyusho-Jitsu in das Karate nach der Satzung des Deutschen Karate Verband (DKV) integriert werden sollen. Entsprechend wird prinzipiell auf erhöhte Trefferwirkung verzichtet.

Basis der Prüfungsordnung sind Kata und Kihon, die im so genannten Pflichtteil abgehandelt werden. Die theoretischen Grundlagen des Kyusho Jitsu, wie Kenntnis zu Lage, Aktivierungsart, Aktivierungsrichtung und wesentlicher Zusatzinformationen zu den Vitalpunkten, sowie Kuatsu und allgemeine Erkenntnisse zählen aufgrund der Wichtigkeit ebenfalls zum Pflichtteil der Prüfungsordnung. Im Wahlteil der Prüfung kann zwischen der Verwendung des Kyusho-Jitsu in Kata-Bunkai oder Selbstverteidigung gewählt werden.

Grundsätzlich sind die im Pflichtteil angesiedelten Theoretischen Grundlagen zu den Vitalpunkten eben nur als "Grundlage" zu sehen. Die praktische Anwendung in Bunkai und/ oder Selbstverteidigung ist das Ziel, bei dem zwingend Kenntnisse von Prinzipien einfacher und komplexer Natur erforderlich sind.

9. Kyu - weißer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
<p>1 Kata aus Stilrichtung</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen z. B. Taikyoku shodan</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Taikyoku shodan</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Kihon Kata</p> <p>5 Kihon-Sequenzen</p> <p>Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.</p>	<p>Allgemeine Erläuterungen zu den Bereichen</p> <p>5 Elemente 12 Meridiane 2 Gefäße Maßeinheit Cun</p>	<p>Bunkai-Umsetzung von</p> <p>2 Kata-Sequenzen</p> <p>1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime</p>	<p>1 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe</p> <p>Handgreifen von vorne Greifen von hinten</p> <p>Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p>

8. Kyu - gelber Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
<p>1 Kata aus Stilrichtung</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen z. B. Heian shodan</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Gesaidai ichi</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Pinan shodan</p> <p>6 Kihon-Sequenzen</p> <p>Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.</p>	<p>Lage und Aktivierungsinfo</p> <p>Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20</p> <p>3 Zyklen 1 Kuatsu-Variante</p>	<p>Bunkai-Umsetzung von</p> <p>3 Kata-Sequenzen</p> <p>1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime</p>	<p>1 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe</p> <p>Handgreifen von vorne Griff an Kleidung von vorne</p> <p>Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p>

7. Kyu - oranger Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
<p>1 Kata aus Stilrichtung</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen z. B. Heian nidan</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Gegsaidai ni</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Pinan nidan</p> <p>6-8 Kihon-Sequenzen</p> <p>Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.</p>	<p>Lage und Aktivierungsinfo</p> <p>Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20 Ma 02-03-05-06-07-09-11-12-15-18-25-34-36 MP 06-09-10-11-17-21</p> <p>3 Zyklen 2 Kuatsu-Varianten</p>	<p>Bunkai-Umsetzung von</p> <p>4 Kata-Sequenzen</p> <p>1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime</p>	<p>1 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe</p> <p>Armgreifen von vorne Greifen von hinten Faustschlag gerade Tritt gerade, mae-geri</p> <p>Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p>

6. Kyu - grüner Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Heian sandan Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Sai-fa Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Pinan sandan 6-8 Kihon-Sequenzen Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.	Lage und Aktivierungsinfo Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20 Ma 02-03-05-06-07-09-11-12-15-18-25-34-36 MP 06-09-10-11-17-21 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 3 Zyklen 3 Kuatsu-Varianten	Bunkai-Umsetzung von 4 Kata-Sequenzen 1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime	1-2 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe Greifen einseitig, beliebig Griff an Kleidung einseitig Umklammerung von hinten Faustschlag gerade Tritt gerade, mae-geri Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

5. Kyu - blauer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Heian yondan Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Gekisai Dai Ni Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Pinan yondan 6-8 Kihon-Sequenzen Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.	Lage und Aktivierungsinfo Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20 Ma 02-03-05-06-07-09-11-12-15-18-25-34-36 MP 06-09-10-11-17-21 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 Bi 02-10-13-14-15-23-55-56-57 Ni 01-02-06-23-27 3 Zyklen 4 Kuatsu-Varianten	Bunkai-Umsetzung von 5 Kata-Sequenzen 1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime	1-2 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe Arm-/ Handgreifen beidseitig Griff an Kleidung beidseitig Umklammerung von vorne Faustschlag gerade Tritt gerade, mae-geri Tritt Halbkreis, mawashi-geri Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

4. Kyu - blauer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Heian godan Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Seen-chin Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Pinan godan 6-8 Kihon-Sequenzen Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.	Lage und Aktivierungsinfo Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20 Ma 02-03-05-06-07-09-11-12-15-18-25-34-36 MP 06-09-10-11-17-21 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 Bi 02-10-13-14-15-23-55-56-57 Ni 01-02-06-23-27 KS 01-02-03-06-07-08 3E 03-10-11-12-15-17-21-23 3 Zyklen 5 Kuatsu-Varianten	Bunkai-Umsetzung von 5 Kata-Sequenzen 1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime	1-2 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe Arm-/ Handgreifen beliebig Griff an Kleidung beliebig Faustschlag gerade Faustschlag von außen Tritt gerade, mae-geri Tritt Halbkreis, mawashi-geri Tritt Seite, yoko-geri Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

3. Kyu - brauner Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Tekki shodan Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Tensho Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Naihanchi 6-8 Kihon-Sequenzen Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.	Lage und Aktivierungsinfo Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20 Ma 02-03-05-06-07-09-11-12-15-18-25-34-36 MP 06-09-10-11-17-21 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 Bi 02-10-13-14-15-23-55-56-57 Ni 01-02-06-23-27 KS 01-02-03-06-07-08 3E 03-10-11-12-15-17-21-23 Gb 02-08-09-13-14-15-20-21-22-24-25-31-32-34 Le 07-08-09-13-14 3 Zyklen 6 Kuatsu-Varianten	Bunkai-Umsetzung von 6 Kata-Sequenzen 1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime	2 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe Stoß beliebig Greifen beliebig Umklammerung beliebig Faustschlag beliebig Kombination Faustschlag Tritt beliebig, hinteres Bein Stockangriff von oben Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

2. Kyu - brauner Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Bassai-Dai Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. San-seru Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Naihanchi 6-8 Kihon-Sequenzen Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.	Lage und Aktivierungsinfo Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20 Ma 02-03-05-06-07-09-11-12-15-18-25-34-36 MP 06-09-10-11-17-21 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 Bi 02-10-13-14-15-23-55-56-57 Ni 01-02-06-23-27 KS 01-02-03-06-07-08 3E 03-10-11-12-15-17-21-23 Gb 02-08-09-13-14-15-20-21-22-24-25-31-32-34 Le 07-08-09-13-14 LG 20-26-27 KG 03-04-05-12-14-17-24 3 Zyklen 7 Kuatsu-Varianten	Bunkai-Umsetzung von 6 Kata-Sequenzen 1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime	2 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe Würgen von vorne Greifen beliebig Umklammerung beliebig Kombination Faustschlag Tritt beliebig, vorderes Bein Stockangriff von oben Stockangriff von außen Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

1. Kyu - brauner Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Jion, Kanku-Dai, Empi Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. San-seru, Sanchin Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Chinto 6-8 Kihon-Sequenzen Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.	Lage und Aktivierungsinfo Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20 Ma 02-03-05-06-07-09-11-12-15-18-25-34-36 MP 06-09-10-11-17-21 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 Bi 02-10-13-14-15-23-55-56-57 Ni 01-02-06-23-27 KS 01-02-03-06-07-08 3E 03-10-11-12-15-17-21-23 Gb 02-08-09-13-14-15-20-21-22-24-25-31-32-34 Le 07-08-09-13-14 LG 20-26-27 KG 03-04-05-12-14-17-24 Drittes Auge - Mentaler Nerv 3 Zyklen 8 Kuatsu-Varianten	Bunkai-Umsetzung von 6 Kata-Sequenzen 1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime	2 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe Würgen von vorne Würgen von hinten Greifen beliebig Umklammerung beliebig Kombination Faustschlag Kombination Tritt Stockangriff von oben Stockangriff von außen Stockangriff Rückhand Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

1. Dan - schwarzer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
<p>2 Kata aus Stilrichtung</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen z. B. Jion, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Empi, Hangetsu</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. San-chin, Se-san</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Kushanku, Naihanchi</p> <p>6-8 Kihon-Sequenzen</p> <p>Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.</p>	<p>Lage und Aktivierungsinfo</p> <p>Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20 Ma 02-03-05-06-07-09-11-12-15-18-25-34-36 MP 06-09-10-11-17-21 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 Bi 02-10-13-14-15-23-55-56-57 Ni 01-02-06-23-27 KS 01-02-03-06-07-08 3E 03-10-11-12-15-17-21-23 Gb 02-08-09-13-14-15-20-21-22-24-25-31-32-34 Le 07-08-09-13-14 LG 20-26-27 KG 03-04-05-12-14-17-24</p> <p>Drittes Auge - Mentaler Nerv</p> <p>3 Zyklen 9 Kuatsu-Varianten</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata, sowie Bunkai-Umsetzung von</p> <p>6 Kata-Sequenzen</p> <p>1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime</p>	<p>1 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe</p> <p>Greifen beliebig Umklammerung beliebig Würgen beliebig Faustschlag beliebig Tritt beliebig Kombination Faustschlag Kombination Tritt Stockangriff beliebig</p> <p>Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p>
		zwingende Verwendung der Prinzipien	
		einfach	Zerstörung/ Schwächung - yin-yang
		komplex	Stände und Töne - go-ju

2. Dan - schwarzer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
<p>2 Kata aus Stilrichtung</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen z. B. Kanku Sho, Nijushiho Jiin, Empi, Tekki Nidan, Bassai Dai</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Ten-sho, Kurunfa</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Chinto, Seishan</p> <p>6-8 Kihon-Sequenzen</p> <p>Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.</p>	<p>Lage und Aktivierungsinfo</p> <p>Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20 Ma 02-03-05-06-07-09-11-12-15-18-25-34-36 MP 06-09-10-11-17-21 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 Bi 02-10-13-14-15-23-55-56-57 Ni 01-02-06-23-27 KS 01-02-03-06-07-08 3E 03-10-11-12-15-17-21-23 Gb 02-08-09-13-14-15-20-21-22-24-25-31-32-34 Le 07-08-09-13-14 LG 20-26-27 KG 03-04-05-12-14-17-24</p> <p>Drittes Auge - Mentaler Nerv</p> <p>3 Zyklen 9 Kuatsu-Varianten</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata, sowie Bunkai-Umsetzung von</p> <p>6 Kata-Sequenzen</p> <p>1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime</p>	<p>1 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe</p> <p>Greifen beliebig Umklammerung beliebig Würgen beliebig Faustschlag beliebig Tritt beliebig Kombination Faust/ Fuß Stockangriff beliebig</p> <p>Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Prüfung zusätzlicher Formen, auch gegen mehrere Angreifer, möglich.</p>
		zwingende Verwendung der Prinzipien	
		einfach	Zerstörung/ Schwächung - yin-yang
		komplex	Stände - Töne - go-ju - Symetriebruch

3. Dan - schwarzer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
<p>2 Kata aus Stilrichtung</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen z. B. Sochin, Bassai Sho, Jitte, Gangaku, Gojushiho Sho, Kanku Dai</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Ten-sho, Superimpei</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Bassai, Wanshu</p> <p>6-8 Kihon-Sequenzen</p> <p>Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.</p>	<p>Lage und Aktivierungsinfo</p> <p>Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20 Ma 02-03-05-06-07-09-11-12-15-18-25-34-36 MP 06-09-10-11-17-21 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 Bi 02-10-13-14-15-23-55-56-57 Ni 01-02-06-23-27 KS 01-02-03-06-07-08 3E 03-10-11-12-15-17-21-23 Gb 02-08-09-13-14-15-20-21-22-24-25-31-32-34 Le 07-08-09-13-14 LG 20-26-27 KG 03-04-05-12-14-17-24</p> <p>Drittes Auge - Mentaler Nerv</p> <p>3 Zyklen 9 Kuatsu-Varianten</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata, sowie Bunkai-Umsetzung von</p> <p>6 Kata-Sequenzen</p> <p>1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime</p>	<p>1 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe</p> <p>Greifen beliebig Umklammerung beliebig Würgen beliebig Faustschlag beliebig Tritt beliebig Kombination Faust/ Fuß Stockangriff beliebig</p> <p>Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Prüfung zusätzlicher Formen, auch gegen mehrere Angreifer, möglich.</p>
		zwingende Verwendung der Prinzipien	
		einfach	Zerstörung/ Schwächung - yin-yang
		komplex	Stände - Töne - go-ju - Symetriebruch - Reizüberflutung

4. Dan - schwarzer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien Kata-Bunkai - Selbstverteidigung
<p>2 Kata aus Stilrichtung</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen z. B. Tekki sandan, Bassai Sho, Jitte, Sochin, Wankan, Meikyo</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Shisochin, Sepai</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Rohai, Niseishi</p> <p>6-8 Kihon-Sequenzen</p> <p>Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.</p>	Nachweis der Kenntnisse aller bisherigen Prüfungen	<p>Vom Prüfling gewähltes freies Thema. Das Thema soll eine umfangreiche praktische Demonstration beinhalten. Die Themen können folgenden Bereichen entnommen werden</p> <p>Geschichte/ Philosophie Beschreibung von Technikabläufen Beschreibung von Trainingsformen Karatespezifische Untersuchungen</p> <p>Verpflichtend müssen alle bisherigen einfachen und komplexen Prinzipien beinhaltet sein. Zusätzlich müssen weiterführende Inhalte präsentiert werden.</p>

5. Dan schwarzer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien Kata-Bunkai - Selbstverteidigung
<p>2 Kata aus Stilrichtung</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen z. B. Unsu, Gojushiho Dai, Meikyo, Chinte, Jiin, Gangaku</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Shisochin, Seiyunchin</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Jion, Jitte</p> <p>6-8 Kihon-Sequenzen</p> <p>Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.</p>	Nachweis der Kenntnisse aller bisherigen Prüfungen	<p>Vom Prüfling gewähltes freies Thema. Das Thema soll eine umfangreiche praktische Demonstration beinhalten. Die Themen können folgenden Bereichen entnommen werden</p> <p>Geschichte/ Philosophie Beschreibung von Technikabläufen Beschreibung von Trainingsformen Karatespezifische Untersuchungen</p> <p>Verpflichtend müssen alle bisherigen einfachen und komplexen Prinzipien beinhaltet sein. Zusätzlich müssen weiterführende Inhalte präsentiert werden.</p>

6. Dan schwarzer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien Kata-Bunkai - Selbstverteidigung
2 Kata nach eigener Wahl	Nachweis der Kenntnisse aller bisherigen Prüfungen	<p>Vom Prüfling gewähltes freies Thema. Das Thema soll eine umfangreiche praktische Demonstration beinhalten. Die Themen können folgenden Bereichen entnommen werden</p> <p>Geschichte/ Philosophie Beschreibung von Technikabläufen Beschreibung von Trainingsformen Karatespezifische Untersuchungen</p> <p>Verpflichtend müssen alle bisherigen einfachen und komplexen Prinzipien beinhaltet sein. Zusätzlich müssen weiterführende Inhalte präsentiert werden.</p>

7. Dan schwarzer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien Kata-Bunkai - Selbstverteidigung
2 Kata nach eigener Wahl	Nachweis der Kenntnisse aller bisherigen Prüfungen	<p>Vom Prüfling gewähltes freies Thema. Das Thema soll eine umfangreiche praktische Demonstration beinhalten. Die Themen können folgenden Bereichen entnommen werden</p> <p>Geschichte/ Philosophie Beschreibung von Technikabläufen Beschreibung von Trainingsformen Karatespezifische Untersuchungen</p> <p>Verpflichtend müssen alle bisherigen einfachen und komplexen Prinzipien beinhaltet sein. Zusätzlich müssen weiterführende Inhalte präsentiert werden.</p>

8. Dan schwarzer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien Kata-Bunkai - Selbstverteidigung
1 Kata nach eigener Wahl	Nachweis der Kenntnisse aller bisherigen Prüfungen	<p>Vom Prüfling gewähltes freies Thema. Das Thema soll eine umfangreiche praktische Demonstration beinhalten. Die Themen können folgenden Bereichen entnommen werden</p> <p>Geschichte/ Philosophie Beschreibung von Technikabläufen Beschreibung von Trainingsformen Karatespezifische Untersuchungen</p> <p>Verpflichtend müssen alle bisherigen einfachen und komplexen Prinzipien beinhaltet sein. Zusätzlich müssen weiterführende Inhalte präsentiert werden.</p>