

Prüfungsprogramm zum 4. KYU (violetter Gürtel)

KIHON

Arm- und Bein-Kombinationen

2 Kombinationen basierend auf den 2 Kombinationen zum 5. Kyu sind diese um mindestens 4 Techniken zu erweitern. Zu zeigen sind mehrfache Richtungswechsel, sowie Vor-, Seit- und Rückwärtsbewegungen / -Wendungen. Die Kombinationen müssen links und rechts gezeigt werden und sie müssen in schriftlicher Form dem Prüfer 1 Woche vorher vorliegen.

KATA / BUNKAI

Pflicht-Kata: Heian Godan (Bunkai)
Kür-Kata: "höhere" Kata,
keine Tekki oder Heian-Kata

KUMITE 1

die 2 oben beschriebenen Kombinationen sind mit Partnern in einer Gesamt-Kumiteform zu zeigen, jeweils rechts + links vor

KUMITE 2

3 x 2 Minuten Freikampf.

Ab 35 Jahren kann stattdessen
a) eine 10-Minuten-Lehrprobe mit einer Gruppe gezeigt werden. Thema, Zeit (nicht am Prüfungstag) und Ort sind mit dem jeweiligen Prüfer mindestens 1 Woche vorher abzustimmen oder

b) der Prüfling hat über mindestens 3 Monate eine feste Gruppe trainiert (Bestätigung durch seinen Trainer)

SV gegen

Würgen, Kleidung greifen, Schläge von vorne und von der Seite, Fußtritte von vorne und von der Seite, Messerangriff von vorn und 3 SV-Kombinationen nach Vorgabe der Prüfer aus voran gegangenen Prüfungen

Abwehr / Konter sind frei