

3. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zwei Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 3. Dan</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen Auswahl aus folgenden Kata Unsu, Gojushiho-dai, Sochin Nijushiho, Chinte, Bassai-sho</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen Ten-sho, Superimpei</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen Bassai, Wanshu</p> <p>6-8 Tech. oder Komb. aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata nach Ansage des Prüfers (Im Shotokan aus den nebenstehenden Gruppe)</p> <p>Demonstration von sechs Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand, Einstiepp, Zweistepptechnik, Schrittechniken, Beintechniken, Fußfegetechniken, Würfe, Konterformen, Angriffsaktionen in Folge, Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/Besonderheit</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) Kenntnis der Wettkampfgeln in Theorie und Praxis</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebige Faustschläge beliebige Fußtritte Kombination Fußtritte/Faustschläge beliebiger Stockangriff</p> <p>Alle gezeigten Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden. Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich. Kenntnis der Verteidigung gegen mehrere Angreifer.</p>
Raum für stilrichtungsbedingte Ergänzungen			