

Prüfungsprogramm 1.Dan (Schwarzgurt)

Prüfungsfächer :

Prüfling kann erreichen :

Prüfling muß erreichen :

Altersbeschränkung :

Vorbereitungszeit :

Anzahl der Prüfer : (Die Prüfer sollten mindestens den Grad besitzen, den der Prüfling erwerben will.)

Prüfungsinhalte : a) Vorkenntnisse
Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade (Stichproben)

b) Standtechnik

- 1.) Beherrschung aller Gokyu-Wurftechniken aus der Bewegung (Yakusoku geiko).
- 2.) Fünf Wurftechniken nach eigener Wahl sind beidseitig wettkampfbezogen im Yakusoku geiko vorzuführen.
- 3.) Demonstrieren von zwei Kontertechniken.

c) Bodentechnik

- 1.) Demonstrieren aller unten aufgeführten Haltetechniken.
- 2.) Demonstrieren von je zwei Techniken aus allen Würgetechnikgruppen.
- 3.) Demonstrieren von je zwei Techniken aus allen Hebeltechnikgruppen.

d) Kata

Vorführen der Nage-no-kata oder der Goshin-jitsu-no-kata.

Hinweise : Werden im Prüfungsfach "Kata" nicht mindestens 3 Punkte erreicht (Durchschnitt aller Prüfer), ist die Prüfung abzubrechen.

Haltetechniken :

Kesa gatame Gruppe	Yoko shiho gatame Gruppe	Kami shiho gatame Gruppe	Tate shiho gatame Gruppe
Hon kesa gatame Kuzure kesa gatame Gyaku kesa gatame Uki gatame Makura kesa gatame Kata gatame	Yoko shiho gatame Kuzure yoko shiho g. Kata osae gatame Mune gatame	Kami shiho gatame Kuzure kami shiho g. Ura (kami) shiho gatame Kami sankaku gatame	Tate shiho gatame Kuzure tate shiho g. Tate sankaku gatame