

**DTKV-Prüfungsprogramm**

**3. Kyu Brauner Gürtel**

**KIHON**

1. Zk v: Jodan Oi-Zuki
2. Zk r: Age-Uke / Gyaku-Zuki
  
3. Zk v: Chudan Ren-Zuki
4. Zk r: Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
  
5. Zk v: Sanbon-Zuki
6. Zk r: Soto-Uke / Yoko-Enpi-Uchi (Kb)/ Gyaku-Zuki
  
7. Zk v: Gedan-Barai / Uraken-Uchi (selber Arm) / Gyaku-Zuki
8. Kk r: Shuto-Uke / Jodan Shuto-Uchi (Zk)
  
9. Zk v: Mae-Geri / Jodan Jyun-Zuki **Wdg.**
10. Zk v: Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
  
11. Zk v: Ushiro-Ashi-Mae-Geri – Mawashi-Geri, **Wdg.**
12. Zk v: Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki, **Wdg. in Kb**
  
13. Kb s: Yoko-Geri-Kekomi (3 x je Seite)
14. Kb s: Yoko-Geri-Keage (3 x je Seite)

**Standübung**

**Je 1 x rechts und links**

Aus (Hs): Chudan Mae-Geri / Yoko-Geri-Kekomi (gleiches Bein, ohne absetzen)

Kriterien: sicheres Gleichgewicht, Pendelbewegung der Hüfte, Arme Kamae

**DTKV-Prüfungsprogramm**

**KUMITE**

**Jiyu –Ippon Kumite**

**Angriff: je 1 x, freie Seitenwahl**

1. Jodan Oi-Zuki
2. Chudan Oi-Zuki
3. Chudan Mae-Geri
4. Chudan Yoko-Geri
5. Jodan **oder** Chudan Mawashi Geri
6. Ushiro Geri

**Abwehr:**

GO-NO-SEN (nach dem Angriff)

mit UKE-WAZA ;eindeutiger, sicherer Block (UKE)  
- Zurückweichen – Konter **oder**  
- Schritt zurück / seitwärts - Konter

**KATA**

**Tekki 1, Bassai-Dai**

**(Pflichtkata)**

Heian 1 – 5

(Nach Wahl des Prüfers)

## 2. Kyu Brauner Gürtel

### KIHON

1. Zk v: Sanbon-Zuki
2. Zk r: Age-Uke / Gyaku-Zuki
3. Zk v: Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
4. Zk r: Soto-Uke / Yoko-Enpi-Uchi (Kb) / Gyaku-Zuki
5. Zk v: Gedan-Barai / Uraken-Uchi (selber Arm) / Gyaku-Zuki
6. Kk r: Shuto-Uke / Kizami-Geri / Gyaku-Nukite (Zk)
7. Kb s: Teisho-Uke (Kata Jion), **Wdg. In Kb**
8. Kb s: Fumi-Komi / Chudan Otoshi-Uke (Jion), **Wdg**
9. Zk v: Mae-Geri / Jyun-Zuki, **Wdg.**
10. Zk v: Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
11. Zk v: Mae-Geri – Mawashi-Geri (3 x), **Wdg.**
12. Zk v: Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
13. Kb s: Yoko-Geri-Kekomi (3 x je Seite)
14. Kb s: Yoko-Geri-Keage (3 x je Seite)

### Standübung

#### je 1 x rechts und links

Aus (Hs):  
Chudan Mae-Geri / Yoko-Geri-Kekomi /  
Mawashi-Geri (selbes Bein, ohne absetzen)

Kriterien: sicheres Gleichgewicht, Pendel-  
bewegung der Hüfte, Arme Kamae

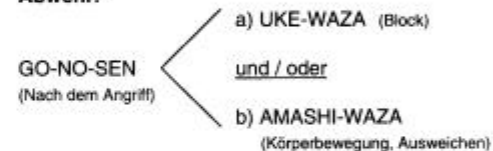
### KUMITE

#### Jiyu –Ippon Kumite

#### Angriff: je 1 x, freie Seitenwahl

1. Jodan Oi-Zuki
2. Chudan Gyaku-Zuki
3. Chudan Mae-Geri
4. Chudan Yoko-Geri-Kekomi
5. Jodan **oder** Chudan Mawashi Geri
6. Ushiro Geri

#### Abwehr:



### KATA

**Jion**  
Heian 1 – 5, Tekki 1  
Bassai-Dai

**(Pflichtkata)**  
(Nach Wahl des Prüfers)

**1. Kyu Brauner Gürtel**

**KIHON**

1. Zk v: Sanbon-Zuki ( 5 x )
2. Zk r: - Age-Uke / Gyaku-Zuki  
 - Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki  
 - Soto-Ude-Uke / Yoko-Enpi / Gyaku-Zuki  
 - Gedan-Barai/ Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki  
 - Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / Nukite  
 ( 5 Schritte rückwärts )
3. Zk v: Mae-Geri / Jyun-Zuki / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
4. Zk v: Yoko-Geri-Kekomi / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
5. Zk v: Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi, **Wdg.**
6. Zk v: Ushiro-Geri / Uraken-Uchi /Gyaku-Zuki, **Wdg**
7. Zk v: Mae-Geri – Yoko-Geri-Kekomi, ( 3 x ), **Wdg.**
8. Zk v: Mawashi-Geri – Yoko-Geri-Kekomi, ( 3 x )  
**Wdg. in Kb**
9. Kb s: Yoko-Geri-Keage (3 x je Seite)

**Standübung**

**je 1 x rechts und links**

Aus (Hs):  
 Mae-Geri / Yoko-Geri-Kekomi / Ushiro-Geri  
 (gleiches Bein, ohne absetzen)

Kriterien: sicheres Gleichgewicht, Pendel-  
 bewegung der Hüfte, Arme Kamae

**KUMITE**

**Jiyu –Ippon  
 Kumite**

**Angriff: je 1 x, freie Seitenwahl  
 mit Sasoi-Waza (Finte)**

1. Jodan Kizami-Zuki
2. Chudan Gyaku-Zuki
3. Chudan Mae-Geri **oder** Kizami-Mae-Geri
4. Mawashi Geri **oder** Kizami-Mawashi-Geri
5. Yoko-Geri-Kekomi **oder** Kizami-Yoko-Geri
6. Ushiro Geri

**Abwehr: SEN**

- a) TAI-NO-SEN (während des Angriffs)  
**oder**
- b) KAKE-NO-SEN (vor dem Angriff)

**oder  
 GO-NO-SEN**

**Jiyu-Kumite**

Freikampf gegen gleichgraduierte Gegner

**KATA**

**Kanku-Dai oder Enpi (Pflichtkata)**  
 Heian 1 – 5, Tekki 1 (Nach Wahl des Prüfers)  
 Bassai-Dai, Jion