

Prüfungstechniken für den 1. Dan, wie sie am 29.12.2015 verlangt wurden.

Diese Liste dient nur der Orientierung, weil sich der Ablauf ändern kann.

Erster Block

1. - 8. Form: irimi nage
8. Form: verschiedene irimi-nage
8. Form: shiho-nage omote-wasa
8. Form: kotegaeshi
7. Form: shiho-nage ura-wasa
7. Form: verschiedene irimi-nage
7. Form: verschiedene kotegaeshi
7. Form: kaiten-nage
7. Form: tenchi-nage
7. Form: ikkyo omote- & ura-wasa
7. Form: nikyo omote- & ura-wasa
7. Form: sankyo omote- & urawasa
7. Form: yonkyo omote- & ura-wasa
8. Form: ikkyo omote- & ura-wasa
8. Form: nikyo omote- & ura-wasa
8. Form: yonkyo omote- & ura-wasa

Aus suwari-wasa:

shomen-uchi ikkyo omote- & ura-wasa
yokomen - freie Technik

kochi-nage - Angriff aus 5. Form

tanto-dori: gokyo aus 5. und 6. Form

Zweiter Block - Stocktechniken:

1. choku-tsuki jodan-gaeshi
2. kaeshi-tsuki jodan-gaeshi
3. choku-tsuki gedan-gaeshi, 1 & 2
4. kaeshi-tsuki gedan-gaeshi, 1 & 2
5. gyaku-tsuki shiho-tsuki
6. shomen-uchi hasso
7. shomen-uchi hasso in 4 Richtungen
8. shomen-uchi hasso gyaku-tsuki hasso ushiro-tsuki
9. shomen-uchi katate gedan-gaeshi
10. shomen-uchi katate gedan-gaeshi Variation
11. katate hachi-no-ji gaeshi hasso
12. toma katate-uchi
13. nagare gaeshi
14. 25iger kata

Zum Abschluß

randori mit zwei ukes