

# 1. Dan – Shodan – Schwarz – Meistergrad

## Traditionelle Schwarzgurtprüfung

Auf dieser Basis wird erst eine Fortentwicklung und Spezifizierung erfolgen. Intellektuelle, physische und charakterliche Eignung müssen erfüllt sein. Eine DAN Prüfung vor dem 18. Lebensjahr ist zu vermeiden. Der 1. DAN nimmt eine große Gewichtung im traditionellen Shotokan ein, da er unabwiesbar als Meisterprüfung gilt und den höchsten und schwierigsten Prüfungsstellenwert einnimmt. Zeremonie, Etikette Formen und Erklärungen werden vorausgesetzt.

Min. 2 DAN-Vorbereitungslehrgänge (letzte 12 Monate) sowie KR Lehrgänge (mind. C-Lizenz IBF), sind besucht worden. Ein gültiger erste Hilfe Nachweis ist zu erbringen.

Einzureichen sind mind. 6 Wochen vorher (Poststempel): Schriftliche Arbeit (mind. 10 S. + Deckblatt + Literaturliste) über ein Thema mit Karate-Bezug, das Anmeldeformular mit den entsprechenden Nachweisen.

## Kihon

### Grundschule

5 x vor	ZK Sanbon-Tsuki
5 x rückw.	ZK Age-Uke, Gyaku-Tsuki Chudan, Uchi-Uke, (gleicher Arm) Kizami-Tsuki
5 x vor	ZK Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Mae-Geri (hinten absetzen), ZK Gyaku-Tsuki
5 x rückw.	KK Shuto-Uke, Kizami Mae-Geri, ZK Shuto-Uchi, Gyaku-Haito-Uchi
5 x vor	ZK Renegeri (gleiches Bein ohne Absetzen) Keage/Kekomi, 2 Höhen
5 x rückw.	ZK Gyaku-Tsuki, Ashi-Barai, Uraken Jodan, Gyaku-Tsuki Chudan, Chudan Kamae
5x vor	ZK Oi-Tsuki Jodan, Gyaku-Tsuki Chudan, zurück Gedan-Barai, Kizami-Mawashi-Geri, Oi-Tsuki Jodan
5x rückw.	KK Nagashi-Sukui-Uke, Uraken Jodan, ZK Gyaki-Tate-Tsuki
5 x vor	Hangetsu-Dachi Nakadaku Ken (beidseitig), ZK Uchi-Ude-Uke (beidseitig), Hangetsu-Dachi Shuto-Uchi (beidseitig)
5 x rückw.	ZK Age-Enpi, Hiza-Geri (hinteres Bein), KI Enpi (n. hinten), Uraken (n. hinten), ZK Chudan-Kamae (n. vorn)

### Kombinationen

- mit Vor und Rückwärtsstellungen, verschiedenen Ständen, je 2 x (links und rechts), frei
- mit Vor und Rückwärtsstellungen, verschiedenen Ständen, je 2 x (links und rechts), frei
- nach Wahl des Prüfers, Zusammenstellung

## Kumite

### Jiyu-Ippon-Kumite

- Oi-Tsuki Chudan
- Oi-Tsuki Jodan
- Mae-Geri Chudan
- Yoko-Geri-Kekomi Chudan
- Mawashi-Geri Jodan
- Ushiro-Geri
- Ashi-Barai

Jiyu-Kumite

2 Kämpfe, 3 Minuten

Happo-Kumite

Verteidigung im Kreis (mind. 6 Partner)

Goshin-Kumite

Karate-mäßige Selbstverteidigung, freie Selbstverteidigung

## Kata

Prüfungskata

- Hangetsu, Kanku-Dai
- 2 Katas nach Wahl des Prüfers

Bunkai

Auslegung der Prüfungskata

## Theorie

Erste Hilfe Abfrage

Rückfragen zur DAN-Arbeit