

Shodan

Ab diesem Grad muss ein Schüler in der Lage sein Führungsverantwortung zu übernehmen, Karate Unterricht selbstständig vorzubereiten und abzuhalten. Nachweis über ausreichende Turnier Erfahrung und Platzierungen bei öffentlichen Wettkämpfen.

Schwarzgurt 1. Dan

- Kata - Seiunchin
-

- Kumite Goshin Jitsu:
 - Defend against knife
 - Head Lock
 - Charge
 - Defend against gun
 - Front Choke
 - Rear Grab
 - Hand Grab control
 - Grappling

Setsumai: Understanding theory

Bunkai: The visual demonstration with a partner

Teach class: Internship apprenticeship

opportunity (zwei Jahre Minimum)

-
- Wissen/Sonstiges
 - Erste Hilfe Schein
 - Paper on karate physiology (nerve center and vital organs) paper
 - “The Urban A-B-C-D sector with references”
 - A - Head
 - B - Heart
 - C - Belly

D - Suspension and mobility body parts -
legs

Optional: - Urban Suparempai

Die hier aufgezählten Prüfungsanforderungen stellen einen Auszug aus der offiziellen Prüfungsordnung der SOHF dar. Jedem Sensei steht es bei der Prüfung offen von diesen Kernanforderungen abzuweichen. So können zum Beispiel jederzeit Prüfungsinhalte aus vorausgegangenen Gürtelprüfungen geprüft werden.