

Braungurt

Das primäre Ziel vom 3. Bis zum 1.Kyu auf physischer Seite ist es, die Grundschultechniken weiter zu verfeinern. Der Schwerpunkt liegt hierbei darauf, Techniken gleichmäßig, kraftvoll, präzise und energiesparend auszuführen, was zur Entwicklung von Ki führen soll.

Braungurt 1. Kyu

Ab diesem Grad sollte die Fitness sehr hoch sein und der Einsatz von Ki offensichtlich sein. Der Schüler sollte in der Lage sein das Wachstum von Karate zu fördern.

-
- Kata - Kaku Ha

-
- Kumite Cat Foot Stance Training

F Front Kick
F Back Fist
R Yoko Geri

F Front Kick
F Back Fist
R Spin Back Kick
R Reverse Punch

R Front Kick
F Back Fist (Shika Dachi)
R Spin Back Fist
F Hook Kick

F Jab
R Reverse Punch
R Reverse Punch

F Back Fist (Shika Dachi)
R Spinning Back Fist
R Spin Back Kick

Goshin Jitsu:
Fortgeschrittene SV Techniken

Jui Kumite
1 – 5 Gegner

-
- Wissen/Sonstiges
 - Aufsatz mit dem Titel: „Was mir Karate bedeutet?“
 - Sempai Rolle

-
- Optional:**
- Empi Ha
 - Gekkisai no Tonfa

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