

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 2. Kyu

Ab diesem Grad sollten die Bewegungen des Schülers kraftvoll, schnell und weich sein. Er sollte weiterhin Kenntnisse über effektive Trainingsmethoden und Ki haben, wie auch ein Bewusstsein für die Ziele die Karate beinhaltet.

-
- Kata/Bunkai
 - Verschiedene Selbstverteidigungs Techniken

-
- Kumite Cat Foot Stance Training

R Round House
F Back Fist
R Reverse Punch

F Double Round (L/H)
R Spin Kick
R Reverse Punch

- Kennen der verschiedenen Take Downs
- Kumite gegen mehrere Personen
- Demonstrate understanding of combat and tournament style sparring
- Verstehen von Strategien im Kumite

-
- Wissen/Sonstiges
 - Abhandlung zur Karate Geschichte (schriftlich)
 - Sempai Rolle

-
- Optional:**
- Urban Tensho
 - Ashi Barai (16pt kicking)
 - Shodan no kun
-

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.