



TECHNIKEN 1.DAN DOJO DÄNIKON



Prüfung	nach SSKA in Stans	
Bedingungen	Mindestalter: 16 Jahre Es muss mindestens 1 Jahr Erfahrung seit der letzten Prüfung nachgewiesen werden.	
Handtechniken	Haito-Uchi Morote-Haito-Uchi	Chudan/Jodan/Gedan Chudan/Jodan
Blockbewegungen	Morote-Kake-Uke Osai-Uke	Jodan
Fusstechniken	Kake-Geri Chusoku Kake-Geri-Kakato Ushiro-Mawashi-Geri	Chudan/Jodan/Gedan Chudan/Jodan/Gedan Chudan/Jodan/Gedan
Kata	Tsuki No Kata Yantsu Tensho	
Renraku	1.Dan	
Kondition	50 Liegestützen / 100 Rumpfbeugen / 100 Kniebeugen	



TECHNIKEN 2.DAN

DOJO DÄNIKON



Prüfung	nach SSKA in Stans	
Bedingungen	Mindestalter: 20 Jahre Es müssen mindestens 2 Jahre Erfahrung seit der letzten Prüfung nachgewiesen werden.	
Handtechniken	Toho-Uchi Keiko-Uchi Ippon-Nukite	Jodan
Blockbewegungen	Hiji-Uke Shuto-Morote-Uke Shotei-Morote-Uke	Chudan/Gedan Gedan Gedan
Fusstechniken	Tobi-Ushiro-Geri Tobi-Ushiro-Mawashi-Geri Tobi-Mawashi-Geri Age-Kakato-Ushiro-Geri	Heisoku/Chusoku
Kata	Gekisai-Dai Gekisai-Sho Garyu	
Kondition	50 Liegestützen / 100 Rumpfbeugen / 100 Kniebeugen	