

**Prüfungsordnung  
der  
Karate Shotokan  
Akademie  
Berlin & Brandenburg  
e.V.**





## **Vorwort**

Die Prüfungsordnung gilt für die Karate Shotokan Akademie Berlin & Brandenburg e.V. (KSA B&B e.V.).

Die Kyu-Prüfungen können nur von bevollmächtigten Prüfern (Mindestgraduierung 3. Dan und Ernennung durch die Mitgliederversammlung) vorgenommen werden.

Für Dan-Prüfungen gelten spezifische internationale Regelungen.

Das Prüfungsprogramm dient insbesondere als Lehrprogramm für die Schüler, um deren kontinuierliche Entwicklung vom Anfänger zum Dan-Träger zu gewährleisten.

Der Prüfer entscheidet über den Umfang und die Reihenfolge der einzelnen Prüfungsbestandteile.

## **Anforderungen an den Prüfling**

Der Prüfling muss sich in altersgerechter, guter gesundheitlicher Verfassung befinden.

Regelmäßige jährliche sportärztliche Untersuchungen werden empfohlen.

Die Prüfung hat in einem sauberen weißen Karate-Gi zu erfolgen.

Ausreichende Körperhygiene für Kampfsportarten wird vorausgesetzt (kurz geschnittene Fuß- und Fingernägel); lange Haare werden mit einem Haargummi zusammengehalten; Plaste- oder andere harte Substanzen müssen aus den Haaren entfernt werden. Brillen müssen mindestens beim Kumite abgenommen werden.

Spätestens ab Prüfungen zum 8. Kyu (Kinder) ist ein ordnungsgemäß geführter Budopass vorzulegen, d. h. im Pass klebt ein Passbild, der Budopass muss eigenhändig (Nachname) ab ca. 9 Jahren unterschrieben sein, die Jahreslizenzmarken sind vollständig geklebt und frühere Prüfungen sind eingetragen.

Ab der Prüfung zum 5. Kyu (Kinder) sind Turnier- (Startbuch) und Trainingslagerteilnahmen nachzuweisen.

Die Prüfungsgebühr ist vor Beginn der Prüfung in bar zu entrichten.

## Prüfungsgebühren

Kinder bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres zahlen für eine Prüfung:

9. Kyu	15 €
Kindergürtel 8. - 5. Kyu	5 €
Reguläre Gürtel 8. - 5. Kyu	10 €
4. Kyu	15 €
ab 3. Kyu	25 €

Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahre zahlen für eine Prüfung:

9. - 4. Kyu	15 €
3. - 1. Kyu	25 €
1. Dan	75 €
2. Dan	90 €
ab 3. Dan	100 €

Eine Rückerstattung der Prüfungsgebühr bei nicht bestandener Prüfung erfolgt nicht.

Des Weiteren kann der Prüfer in Ausnahmefällen festlegen, dass bei nicht bestandener Prüfung nur ein Teil der Prüfung zu wiederholen ist und keine erneuten Prüfungsgebühren dafür anfallen.

Die Dan-Prüfungen werden oft auch im internationalen Rahmen durchgeführt. Dann richten sich die Gebühren nach den internationalen Gegebenheiten.

## Durchführung der Prüfung

Die Prüfung wird altersgerecht abgestuft und gewertet.  
Der 9. Kyu (weißer Gürtel) ist für alle die erste Prüfung.

**Kinder bis 7 Jahre** demonstrieren ein verkürztes Prüfungsprogramm. Die Prüfung erfolgt in der Gruppe und durch Nachahmung eines Demonstrierenden. Die Kinder müssen (für den 9. Kyu und 8. Kyu-Kinder) noch nicht allein vormachen.

**Kinder von 8 - 13 Jahren** müssen in der Lage sein, ihr Prüfungsprogramm allein, ohne Hilfe zu demonstrieren. Vom 8. - 5. Kyu werden für die Kinder unter 14 Jahren Kindergürtel-Prüfungen als Vorstufe zum regulären Kyu durchgeführt. Bei diesen Zwischen-Prüfungen wird kein Kumite vorgeführt. Kindergürtel werden durch einen 1- 2 cm breiten weißen Streifen quer um den Gürtel (5 cm vom Rand entfernt) gekennzeichnet.

**Bei Jugendlichen ab 14 Jahren und Erwachsenen** finden auch die altersspezifischen Besonderheiten Berücksichtigung, auf körperliche (durch das Wachstum bedingte) Besonderheiten/Probleme der Pubertierenden wird Rücksicht genommen.

**Frauen ab 40 Jahre und Männer ab 50 Jahre** müssen keinen Freikampf vorführen.

## Prüfungsintervalle

Bei jedem Karateka sind die Voraussetzungen sehr unterschiedlich, manche lernen schneller, manche brauchen wesentlich länger. Deshalb sind die nachfolgend genannten Zeiten auch nur Mindestwartezeiten und Richtwerte.

### **Kinder**

5 – 7 Jahre

Trainingsintensität – ein Mal pro Woche.  
Erste Prüfung nach frühestens einem Jahr Training.  
Danach pro Jahr eine Prüfung möglich.

8 – 13 Jahre

**Bei 2 - 3maligem Training pro Woche**, können maximal **2 Prüfungen pro Jahr** durchgeführt werden.  
**Bei einem Mal Training pro Woche**, kann jedes Jahr nur **eine Prüfung** erfolgen.

### **Jugendliche und Erwachsene**

Ab 14 Jahre

Bei regelmäßigem **3maligem Training pro Woche** gelten folgende **Mindestwartezeiten**

Anfänger	1 Monat bis zur 1. Prüfung
9. – 7. Kyu	jeweils 3 Monate
6. – 4. Kyu	jeweils 4 Monate
3. und 2. Kyu	jeweils 6 Monate
1. Kyu	1 Jahr
1. Dan	2 Jahre
2. Dan	3 Jahre
3. Dan	4 Jahre
4. Dan	5 Jahre
5. Dan	6 Jahre

# **Prüfungsprogramme** **für Kyu- und Dan-Grade** **Shotokan Karate**

## **Prüfungsgruppen**

### **1. Unterstufe 9. – 7. Kyu**

In der Unterstufe werden die Grundtechniken und Grundstellungen erlernt und müssen erkennbar bei der Prüfung demonstriert werden. Die Hüftarbeit wird begonnen. Athletische Voraussetzungen werden trainiert und fließen in die Ausführung der Karate-Techniken ein.

### **2. Mittelstufe 6. – 4. Kyu**

Mit dem Ablegen des 6. Kyu wird der Übergang in die Mittelstufe erreicht. Das heißt, die Grundformen der Techniken sind bekannt und können demonstriert werden. Der Prüfling verfügt über einen sauberen, aufrechten und sicheren Stand und macht korrekte Techniken mit sauberen Ausholbewegungen und gutem Hüfteinsatz. Weiterhin beachtet er in Kihon, Kata und Kumite Distanz, Zielfunktion und Spannung/ Entspannung in Ansätzen.

In der Mittelstufe werden die Grundtechniken zu Kombinationen weiterentwickelt. Schwerpunkte liegen auf der Bodenarbeit (sauberes Laufen), Feinkoordination der Bewegungen und der detaillierten Ausführung (saubere Finger-, Hand- und Fußhaltung; punktgenaue Trefferfläche) unter Beachtung von Rhythmus und Spannung/ Entspannung in Ansätzen.

Ab der Mittelstufe sollten sich die Karatekas auch mit theoretischem Wissen über Form und Inhalt der Techniken/ Kata`s/ des Kumites und den geschichtlichen Hintergründen der Kampfkünste beschäftigen.

Weiterhin sollten sie beginnen, über ihr eigenes Training, ihre Erkenntnisse und ihre Fragen Aufzeichnungen zu führen (Trainingstagebuch).

Ganz wichtig für die Weiterentwicklung ist die regelmäßige Teilnahme an Trainingslagern (mindestens einmal pro Jahr an einem großen Trainingslager - Sommer oder Herbst bzw. Kinder-TL und an den örtlichen TL`n) und Turnieren.

### **3. Oberstufe 3. - 1. Kyu**

In der Oberstufe geht es zielgerichtet um die Vorbereitung zum Dan.

Das Mindestalter zum Ablegen des 3. Kyu beträgt 14 Jahre.  
Ausnahmeregelungen bedürfen der Zustimmung des Vorstandes.

Entsprechend der Gedanken als Budoka gehört dazu mehr als nur die formvollendete Ausführung von Techniken. Insbesondere zählen dazu vorbildliches Verhalten im Training und in der Teilnahme an Trainingslagern, Turnieren und sonstigen Veranstaltungen, die die KSA B & B und ihre Vereine anbieten.

Weiterhin ist die Umsetzung der Zielstellung im Shotokan Karate nach Gichin Funakoshi - sich um charakterliche Vervollkommnung zu bemühen - anzustreben.  
Die Karateka der Oberstufe sollten sich auch aktiv, als Übungsleiter oder Assistenten oder/und als Organisatoren oder Helfer bei Veranstaltungen in das Vereinsleben einbringen, um die KSA B & B und ihre Mitgliedsvereine zu unterstützen.

Und - spätestens - ab der Oberstufe muss der Karateka sein eigenes/ individuelles Training forcieren. Zusätzlich zu 2 - 3maligem wöchentlichem Training im Verein sollte mindestens ein eigenes Training pro Woche absolviert werden.

In dieser Entwicklungsphase geht es darum, mit der inneren Arbeit zu beginnen, Techniken zu hinterfragen und nach innen in den Körper spüren zu lernen.

Neben der weiteren Verbesserung aller erlernten Grundtechniken und Katas, Entwicklung von Kombination und Rhythmus in den Techniken, Anwendung von Spannung und Entspannung, Demonstration der Zielfunktion, Kontrolle der Feinmotorik u. v. a. m. müssen Braungurte auch Kampferfahrungen bei Turnieren mit verschiedenen Gegnern sammeln.

### **4. Dan - Grade/ Meistergrade**

Das Mindestalter zum Ablegen des I. Danes beträgt 18 Jahre.  
Ausnahmeregelungen bedürfen der Zustimmung des Vorstandes.

Mit dem Ablegen des I. Danes, des ersten Meistergrades, erfolgt der Abschluss der Schule/ des Abiturs und es beginnt das Studium.

In der Meisterstufe sollte der Karateka Karate bereits in sein Leben integriert haben.  
Dan Träger nutzen alle sich ihnen bietenden Möglichkeiten, um Karate im Detail zu studieren und anzuwenden. Dazu gehört auch die Beschäftigung mit theoretischen Schriften sowohl über Techniken, Katas, Kampfstrategien und -taktiken, als auch über historische Entwicklungen der verschiedenen Kampfkünste und ihrer Vertreter.

I. und II. Dane sind traditionell "Kampfdane". Sie müssen sich auf verschiedensten Territorien bewähren, sollten Erfahrungen - auch in fremden Vereinen/ Verbänden - sammeln und sich einen eigenen Stil/ Kampfstil erarbeiten.

Mit dem Ablegen des III. Meistergrades beginnt die Trainerstufe.

In diesem Entwicklungsstadium verfügen die Dan-Träger über das notwendige Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, die Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen, eigene Vereine zu führen, sich für deren Fortbestand einzusetzen und die traditionellen Werte der Kampfkunst zu bewahren und weiterzugeben.

Auch III. und höhere Dane lernen/ studieren immer weiter, es ist ein lebenslanger, nie endender Prozess.

Der VI. Dan gilt traditionell als die Stufe des internationalen Trainers/ Meisters.

## **9. Kyu                    weißer Gürtel**

---

**Bis 7 Jahre – verkürztes Programm –**

### **KIHON**

(5x vw/ rw laufen in ZKD)

- Oi-Zuki Chudan
- Age-Uke
- Mae-Geri Keage
- Gedan-Barai

### **KATA**

- Taikyoku Shodan

### **KUMITE**

(Gohon Kumite, laufen in ZKD, 5x Angriff/ 5x Block und Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan)

- Angriff        Oi-Zuki Jodan
- Abwehr       Age-Uke

**Ab 8 Jahre - Erwachsene**

### **KIHON**

(5x vw/ rw laufen in ZKD)

- Oi-Zuki Chudan
- Age-Uke
- Soto-Ude-Uke
- Uchi-Ude-Uke
- Mae-Geri Keage (aus Chudan-Kamae)
- Gedan-Barai

### **KATA**

- Taikyoku Shodan

### **KUMITE**

(Gohon Kumite, laufen in ZKD 5x Angriff/ 5x Block und Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan)

- Angriff        Oi-Zuki Jodan        - Abwehr        Age-Uke
- Angriff        Oi-Zuki Gedan       - Abwehr        Gedan-Barai

## **8. Kyu                    gelber Gürtel**

---

### **KIHON**

(5x vw/ rw laufen in ZKD)

- Oi-Zuki Jodan
- Gyaku-Zuki Chudan
- Age-Uke/ Gyaku-Zuki
- Soto-Ude-Uke/ Gyaku-Zuki
- Uchi-Ude-Uke/ Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/ Gyaku-Zuki

(aus Chudan-Kamae)

- Mae-Geri Keage
- Mae-Geri Kekomi

(5x laufen in KoD)

- Shuto-Uke

### **KATA**

- Heian Shodan

### **KUMITE**

(Gohon Kumite, laufen in ZKD, 5x Angriff/ 5x Block und beim 5. Block einen Gegenangriff Gyaku-Zuki Jodan oder Chudan)

- |           |                |          |              |
|-----------|----------------|----------|--------------|
| - Angriff | Oi-Zuki Jodan  | - Abwehr | Age-Uke      |
| - Angriff | Oi-Zuki Chudan | - Abwehr | Soto-Ude-Uke |
| - Angriff | Oi-Zuki Chudan | - Abwehr | Uchi-Ude-Uke |
| - Angriff | Oi-Zuki Gedan  | - Abwehr | Gedan-Barai  |

## **7. Kyu                    oranger Gürtel**

---

### **KIHON**

(5x vw/ rw laufen in ZKD)

- Sanbon-Zuki (Jodan/ Chudan/ Chudan)
- Gyaku-Zuki Chudan
- Age-Uke/ Gyaku-Zuki
- Soto-Ude-Uke/ Gyaku-Zuki
- Uchi-Ude-Uke/ Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/ Gyaku-Zuki

(aus Chudan-Kamae)

- Mae-Geri Keage
- Mae-Geri Kekomi

(5x laufen in KoD)

- Shuto-Uke
- Shuto-Uke/ (umsetzen in ZKD) Gyaku-Nukite

(3x laufen in KiD)

- Yoko-Geri Keage

### **KATA**

- Heian Nidan

### **KUMITE**

(Gohon Kumite, laufen in ZKD, 5x Angriff/ 5x Block und beim 5. Block einen Gegenangriff Gyaku-Zuki Jodan oder Chudan)

- |           |                 |          |                          |
|-----------|-----------------|----------|--------------------------|
| - Angriff | Oi-Zuki Jodan   | - Abwehr | Age-Uke                  |
| - Angriff | Oi-Zuki Chudan  | - Abwehr | Soto-Ude-Uke             |
| - Angriff | Oi-Zuki Chudan  | - Abwehr | Uchi-Ude-Uke             |
| - Angriff | Mae-Geri Kekomi | - Abwehr | Gedan-Barai (45° in ZKD) |

## **6. Kyu                    grüner Gürtel**

---

### **KIHON**

(5x vw/ rw laufen in ZKD)

- Sanbon-Zuki Jodan/ Chudan/ Chudan
- Ren-Zuki (Oi-Zuki Jodan/ Gyaku-Zuki Chudan)
- Kizami-Zuki Jodan
- Age-Uke/ Gyaku-Zuki
- Soto-Ude-Uke/ Gyaku-Zuki
- Uchi-Ude-Uke/ Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/ Gyaku-Zuki

(aus Chudan-Kamae)

- Mae-Geri Keage
- Mae-Geri Kekomi

(5x laufen in KoD)

- Shuto-Uke
- Shuto-Uke/ (umsetzen in ZKD) Gyaku-Nukite

(3x laufen in KiD, aus Chudan-Kamae)

- Yoko-Geri Keage
- Yoko-Geri Kekomi

### **KATA**

- Heian Sandan

### **KUMITE**

(Kihon Ippon Kumite, laufen in ZKD, 1 Angriff/ 1 Block und Gegenschlag Gyaku-Zuki Jodan oder Chudan)

- |           |                 |          |                                |
|-----------|-----------------|----------|--------------------------------|
| - Angriff | Oi-Zuki Jodan   | - Abwehr | Age-Uke                        |
| - Angriff | Oi-Zuki Chudan  | - Abwehr | Soto-Ude-Uke oder Uchi-Ude-Uke |
| - Angriff | Mae-Geri Kekomi | - Abwehr | Gedan-Barai (45° ausweichen)   |

## **5. Kyu                    blauer Gürtel**

---

### **KIHON**

(5x vw/ rw laufen in ZKD)

- Sanbon-Zuki Jodan/ Chudan/ Chudan
- Age-Uke/ Gyaku-Zuki
- Soto-Ude-Uke/ (umsetzen in KiD) Yoko-Empi-Uchi/ (umsetzen in ZKD) Gyaku-Zuki
- Uchi-Ude-Uke/ Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki

(aus Chudan-Kamae)

- Mae-Ren-Geri (Ashi-Mae-Geri Keage Jodan/ Mae-Geri Kekomi Chudan)
- Mawashi-Geri

(5x laufen in KoD)

- Shuto-Uke/ (umsetzen in ZKD) Gyaku-Nukite

(3x laufen in KiD, aus Chudan-Kamae)

- Yoko-Geri Keage
- Yoko-Geri Kekomi

(aus Jiyu-Kamae/ Freikampfhaltung)

- (mit Yori-Ashi/ Gleitschritt) Kizami-Zuki Jodan
- (mit Yori-Ashi) Uraken-Uchi Jodan

### **KATA**

- Heian Yondan
- Heian Shodan Ura
- 2 Anwendung Heian Shodan
- Demonstration nach Wahl des Prüflings Tekki Shodan oder Bassai Dai

### **KUMITE**

(Kihon Ippon Kumite, laufen in ZKD, 1 Angriff/ 1 Block und Gegenschlag Gyaku-Zuki Jodan oder Chudan)

- |           |                               |          |                                |
|-----------|-------------------------------|----------|--------------------------------|
| - Angriff | Oi-Zuki Jodan                 | - Abwehr | Age-Uke                        |
| - Angriff | Oi-Zuki Chudan                | - Abwehr | Soto-Ude-Uke oder Uchi-Ude-Uke |
| - Angriff | Mae-Geri Kekomi               | - Abwehr | Gedan-Barai (45° ausweichen)   |
| - Angriff | Yoko-Geri Kekomi<br>(aus KiD) | - Abwehr | Gedan-Uke                      |

Jiyu- Kumite

## **4. Kyu                    violetter Gürtel**

---

### **KIHON**

(5x vw/ rw laufen in ZKD)

- Sanbon-Zuki Jodan/ Chudan/ Chudan
- Age-Uke/ Gyaku-Zuki
- Soto-Ude-Uke/ (umsetzen in KiD) Yoko-Empi-Uchi/ (umsetzen in ZKD) Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
- Uchi-Ude-Uke/ Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki

(aus Chudan-Kamae)

- Mae-Ren-Geri (Ashi-Mae-Geri Keage Jodan/ Mae-Geri Kekomi Chudan)
- Mawashi-Geri
- Ushiro-Geri

(5x laufen in KoD)

- Shuto-Uke/ Ashi-Mae-Geri/ (umsetzen in ZKD) Gyaku-Nukite

(3x laufen in KiD, aus Chudan-Kamae)

- Yoko-Geri Keage
- Yoko-Geri Kekomi

(aus Jiyu-Kamae/ Freikampfhaltung)

- (mit Yori-Ashi/ Gleitschritt) Kizami-Zuki Jodan
- (mit Yori-Ashi) Uraken-Uchi Jodan

### **KATA**

- Heian Godan
- Heian Nidan Ura
- 2 Applikationen/ Anwendung Heian Nidan
- Demonstration nach Wahl des Prüflings Jion oder Kanku Dai

### **KUMITE**

(Jiyu Ippon Kumite, 1 vorgeschriebener und angesagter Angriff/ 1 Block nach Wahl und 1 Gegenschlag oder Tritt nach Wahl)

- Angriffe        Oi-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan, Mae-Geri Chudan, Yoko-Geri Kekomi Chudan, Mawashi-Geri

Jiyu Kumite

### **3. Kyu brauner Gürtel**

---

#### **KIHON**

(5x vw/ rw laufen in ZKD)

- Sanbon-Zuki Jodan/ Chudan/ Chudan
- Age-Uke/ Gyaku-Zuki
- Soto-Ude-Uke/ (umsetzen in KiD) Yoko-Empi-Uchi/ (umsetzen in ZKD) Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
- Uchi-Ude-Uke/ Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki

(aus Chudan-Kamae)

- Mae-Geri/ Oi-Zuki
- Mae-Geri/ Gyaku Zuki
- Yoko-Geri Keage
- Yoko-Geri Kekomi
- Mawashi-Geri
- Ushiro-Geri

(5x laufen in KoD)

- Shuto-Uke/ Ashi-Mae-Geri/ (umsetzen in ZKD) Gyaku-Nukite

(aus Jiyu-Kamae/ Freikampfhaltung)

- (mit Yori-Ashi/ Gleitschritt) Kizami-Zuki Jodan/ Gyaku-Zuki Chudan
- (mit Yori-Ashi) Uraken-Uchi Jodan/ Gyaku-Zuki Chudan
- (mit Tsugi-Ashi) Ashi-Mae-Geri/ Gyaku-Zuki

#### **KATA**

- Tekki Shodan, Bassai Dai
- Heian Sandan Ura
- Heian Shodan Go
- 2 Applikationen/ Anwendungen Heian Sandan

#### **KUMITE**

(Jiyu Ippon Kumite, 1 vorgeschriebener und angesagter Angriff/ Abwehr und Gegenangriff frei)

- Angriffe Oi-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan, Mae-Geri Chudan, Yoko-Geri Kekomi Chudan, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri

Jiyu Kumite

## **2. Kyu                    brauner Gürtel**

---

### **KIHON**

(5x vw/ rw laufen in ZKD)

- Sanbon-Zuki Jodan/ Chudan/ Chudan
- Age-Uke/ Gyaku-Zuki
- Soto-Ude-Uke/ (umsetzen in KiD) Yoko-Empi-Uchi/ (umsetzen in ZKD) Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
- Uchi-Ude-Uke/ Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki

(aus Chudan-Kamae)

- Mae-Geri/ Oi-Zuki
- Mae-Geri/ Gyaku-Zuki
- Yoko-Geri Keage/ Uraken-Uchi
- Yoko-Geri Kekomi
- Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki
- Ura-Mawashi-Geri
- Ushiro-Geri

(5x laufen in KoD)

- Shuto-Uke/ Ashi-Mae-Geri/ (umsetzen in ZKD) Gyaku-Nukite

(aus Jiyu-Kamae/ Freikampfhaltung)

- (mit Yori-Ashi/ Gleitschritt) Kizami-Zuki Jodan/ Gyaku-Zuki Chudan
- (mit Yori-Ashi) Uraken-Uchi Jodan/ Gyaku-Zuki Chudan
- (mit Tsugi-Ashi) Ashi-Mae-Geri/ Gyaku-Zuki

### **KATA**

- Jion, Kanku Dai
- Heian Yondan Ura
- Heian Nidan Go
- 2 Applikationen/ Anwendungen Heian Yondan

### **KUMITE**

(Jiyu Ippon Kumite, 1 vorgeschriebener und angesagter Angriff/ Abwehr und Gegenangriff frei)

- Angriffe        Oi-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan, Mae-Geri Chudan, Yoko-Geri Kekomi Chudan, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri

Jiyu Kumite

## **1. Kyu brauner Gürtel**

---

### **KIHON**

(5x vw laufen in ZKD)

- Sanbon-Zuki Jodan/ Chudan/ Chudan

(5x rw laufen in ZKD bzw. KoD, je 1 Kombination)

- Age-Uke/ Gyaku-Zuki
- Uchi-Ude-Uke/ Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki
- Soto-Ude-Uke/ (umsetzen in KiD) Yoko-Empi-Uchi/ (umsetzen in ZKD) Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
- Shuto-Uke/ Ashi-Mae-Geri/ (umsetzen in ZKD) Gyaku-Nukite

(aus Chudan-Kamae, vorgehen in ZKd, je 1 Kombination)

- Mae-Geri/ Oi-Zuki/ Gyaku Zuki
- Yoko-Geri Kekomi/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
- Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki/ Uraken-Uchi
- Ushiro-Geri/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki

(Alle Kombinationen links und rechts vorführen)

(im Stand, mit einem Bein und absetzen)

- Mae-Geri/ Yoko-Geri/ Ushiro-Geri/ Mawashi-Geri

**Es können auch alle Techniken/ Katas aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen geprüft werden.**

### **KATA**

- Tekki Shodan, Bassai Dai, Jion, Kanku Dai
- Heian Godan Ura
- Heian Sandan Go
- 2 Applikationen/ Anwendungen Heian Godan

### **KUMITE**

(Jiyu Ippon Kumite, 1 vorgeschriebener und angesagter Angriff/ Abwehr und Gegenangriff frei)

- Angriffe Oi-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan, Mae-Geri Chudan, Yoko-Geri Kekomi Chudan, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri

Jiyu Ippon Kumite, mehrfache Angriffe - nur Oi-Zuki-Chudan/ freie, kreative Abwehr und Gegentechnik

Jiyu Kumite

## **1. Dan                    schwarzer Gürtel**

---

### **KIHON**

(5x vw laufen in ZKD)

- Sanbon-Zuki Jodan/ Chudan/ Chudan

(5x rw laufen in ZKD bzw. KoD, je 1 Kombination)

- Age-Uke/ Gyaku-Zuki
- Uchi-Ude-Uke/ Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki
- Soto-Ude-Uke/ (umsetzen in KiD) Yoko-Empi-Uchi/ (umsetzen in ZKD) Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
- Shuto-Uke/ Ashi-Mae-Geri/ (umsetzen in ZKD) Gyaku-Nukite

(aus Chudan-Kamae, vorgehen in ZKd, je 1 Kombination)

- Mae-Geri/ Oi-Zuki/ Gyaku Zuki
- Yoko-Geri Kekomi/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
- Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki/ Uraken-Uchi
- Ushiro-Geri/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki

(im Stand, mit einem Bein und absetzen)

- Mae-Geri/ Yoko-Geri/ Ushiro-Geri/ Mawashi-Geri

**Es können auch alle Techniken/ Katas aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen geprüft werden.**

### **KATA**

- Tekki Shodan, Bassai Dai, Jion, Kanku Dai
- Eine Heian Kata Ura (nach Wahl des Prüfers)
- Eine Heian Kata Go (nach Wahl des Prüflings)
- 3 Applikationen/ Anwendungen aus 3 verschiedenen Heian Katas (nach Wahl des Prüflings)

### **KUMITE**

(Jiyu Ippon Kumite, 1 vorgeschriebener und angesagter Angriff/ Abwehr und Gegenangriff frei)

- Angriffe      Oi-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan, Mae-Geri Chudan, Yoko-Geri Kekomi Chudan, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri

Jiyu Ippon Kumite, mehrfache Angriffe - nur Oi-Zuki-Chudan/ freie, kreative Abwehr und Gegentechnik

Jiyu Kumite