

SHOTOKAN - PRÜFUNGSORDNUNG des DKV

Endgültige Fassung vom 18.4.98

Vorwort zur Prüfungsordnung

Die Prüfungsordnung gliedert die Trainingsinhalte in der Entwicklung eines Karateka vom Anfänger bis zum Meister und die Prüfungskriterien zu den verschiedenen Schüler- und Meisterprüfungen. Durch langfristiges und beständiges Training soll der Übende, gleichzeitig mit der körperlichen Ausbildung, den verantwortungsbewußten Umgang mit Partnern im Karate erlernen. Dazu dienen die Regeln und Etikette des Karate - Do, die unverzichtbarer Bestandteil des traditionellen Shotokan-Karate wie auch dieser Prüfungsordnung sind.

Die unterschiedlichen Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausgangsbasis für das breite Spektrum des Karate.

In der Prüfungsordnung wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit auf das Hinzufügen von weiblichen Endungen verzichtet. Entsprechende Begriffe sind nicht geschlechtsspezifisch gemeint.

Die Prüfungsordnung ist in vier Gruppen aufgeteilt. In jeder Gruppe werden besondere Schwerpunkte in der Ausbildung gesetzt. Es sind dies:

Unterstufe **9. - 7. Kyu**

In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken. Den Abschluß dieser Stufe bildet der 7. Kyu, der den Übergang zur Mittelstufe vorbereiten soll.

Prüfer und Prüfling achten vor allem auf sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen. Die aufrechte Haltung des Oberkörpers ist ein wichtiges Merkmal. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae ist die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu beachten.

In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert.

Die Selbstverteidigung ist ein natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Sportart soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel muß bei der Ausbildung berücksichtigt werden, wird jedoch nicht als zu prüfender Teil in die Prüfungsordnung aufgenommen.

Mittelstufe **6. - 4. Kyu**

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln.

Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, daß sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf. Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewußter Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karateka!

In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im Verständnis (BUNKAI) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

Oberstufe 3. - 1. Kyu

Die Grundschole der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei sind Qualität in den Einzeltechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit und nicht zuletzt Ausdauer zu zeigen. Sie spiegelt den Fleiß und die Intensität des Trainings wider.

Im Kumite wird sowohl das Jiyu - Ippon - Kumite, als auch der Freie Kampf (Jiyu Kumite) geprüft. Beides stellt höchste Anforderungen an den Prüfling. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle paart, erfüllt die hier gesetzten Anforderungen. Sieg oder Niederlage ist beim Jiyu Kumite nicht prüfungsentscheidend.

In Kata und im Bunkai muß der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von Kata und sinnvollen Anwendungen zeigen können. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsstoff.

Dan - Grade

Dan sein heißt, Vorbild sein!

Bezogen auf die innere Reife, die sich auch in den Techniken ausdrückt, führt der Prüfling seine Ausbildung fort. Erlaubt der Prüfer eine Graduierung ohne diese Reife, dient dies weder dem Prüfling noch dem Karate.

In allen Prüfungsteilen muß der Prüfling eine vorbildliche Haltung und Ausführung zeigen können, um sich als Meister gegenüber den Schülern deutlich zu unterscheiden.

Dies drückt sich auch in dem schwindenden Anteil praktischer Prüfungsteile der höheren Dan - Grade aus.

Die folgenden Grundsätze sind bei den Prüfungen zu beachten:

KIHON

- Alle Keri-Techniken werden grundsätzlich (wenn nichts anderes vorgeschrieben ist) Jodan ausgeführt. Dabei sind die körperlichen und altersbedingten Gegebenheiten zu berücksichtigen und dadurch Ausführungen in einer anderen Stufe möglich..
- Armtechniken werden grundsätzlich (wenn nichts anderes vorgeschrieben ist) Chudan ausgeführt.
- Techniken und Kombinationen werden, wenn nichts anderes vorgeschrieben ist, 5x gezeigt.
- Die Ausführung der Techniken richtet sich grundsätzlich nach dem Buch "KARATE-DO" von M.Nakayama.

PARTNERÜBUNGEN ZUM FREIKAMPF

- Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen. Dies soll möglichst aus der Bewegung erfolgen.
- Der Angreifer muß jedes Mal die Angriffstechnik und -stufe ansagen.

SONSTIGES

- Das Hinzuziehen eines Kampfrichters beim Jiyu-Kumite, darf nur ordnenden Charakter haben, die Punktevergabe steht nicht im Vordergrund.
- Ausrichter und Prüfer haben für einen "würdigen" Rahmen bei der Prüfung zu sorgen (Kleidung usw.)

9.Kyu weißer Gürtel**Kihon**

- | | | |
|-------|---|--------------------------------------|
| 1. ZK | v | Oi-Zuki |
| 2. ZK | v | Gyaku-Zuki |
| 3. ZK | v | Age-Uke |
| 4. ZK | v | Soto-Ude-Uke |
| 5. ZK | v | Gedan-Barai |
| 6. ZK | v | Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae) |

Kata

Taikyoku Shodan

Die Taikyoku-Shodan entspricht der Heian-Shodan jedoch nur mit den Techniken Gedan-Barai und Oi-Zuki. Tettsui-Uchi, Age-Uke und Shuto-Uke kommen nicht vor. Die letzten vier Techniken werden wie die ersten vier Techniken geradlinig ausgeführt.

Kumite

Gohon Kumite

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	links zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 5x	Age-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 5x	Soto-Ude-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

8.Kyu gelber Gürtel**Kihon**

-
- | | | | |
|-------|---|------------------|---|
| 1. ZK | v | Oi-Zuki | |
| 2. ZK | v | Gyaku-Zuki | |
| 3. ZK | r | Age-Uke | |
| 4. ZK | v | Uchi-Ude-Uke | |
| 5. ZK | r | Soto-Ude-Uke | |
| 6. ZK | v | Gedan-Barai | |
| 7. KK | v | Shuto-Uke | |
| 8. ZK | v | Mae-Geri Jodan | |
| 9. KB | s | Yoko-Geri Kekomi | 3x links, 3x rechts mit Übersetzschrift |

Kata

Heian Shodan

Kumite**Gohon Kumite**

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	rechts zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki 5x	Age-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 5x	Soto-Uke-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

7.Kyu oranger Gürtel**Kihon**

1. ZK	v	Oi-Zuki	
2. ZK	v	Sanbon-Zuki	
3. ZK	r	Age-Uke	
4. ZK	v	Soto-Ude-Uke	
5. KK	r	Gedan-Nagashi-Uke	
6. ZK	v	Uchi-Ude-Uke	
7. KK	v	Shuto-Uke	
8. ZK	v	Mae-Geri	(aus Chudan - Kamae)
9. ZK	v	Mawashi-Geri	
10. KB	s	Yoko-Geri Kekomi	(3x rechts u. links, mit Übersetzschrift)

Kata

Heian Nidan

Kumite**Sanbon Kumite**

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	links zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 3x	Age-Uke 3x Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan	Soto-Uke-Uke 3x Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Mae-Geri Chudan 3x	Nagashi-Uke 3x Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

6.Kyu grüner Gürtel

Kihon

1.	ZK	v	Sanbon-Zuki	
2.	ZK	r	Age-Uke / Gyaku-Zuki	
3.	ZK	v	Yoko-Uraken Jodan	
4.	KK	r	Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite	
5.	ZK	v	Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki	
6.	ZK	v	Mae-Geri Jodan	
7.	ZK	v	Mawashi - Geri	
8.	ZK	v	Yoko-Geri Kekomi	
9.	KB	s	Yoko-Geri Keage	(3x rechts und links, mit Übersetzungsschritt)

Kata

Heian Sandan

Kumite

Kihon Ippon Kumite

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung Ablauf	rechts vor 1. Oi-Zuki Jodan	Jeweils nach Angabe Age-Uke 1x rechts und 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan	Soto-Ude-Uke 1x rechts und 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Mae-Geri Chudan	Gedan-Barai rechts 45° in ZK und Nakashi-Uke links 45° in KK jeweils Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

Partnerübung zum Freikampf

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vorn
1. Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK	Suri-Ashi zurück in KK
Ablauf	Kizami-Zuki Jodan	Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

5.Kyu blauer Gürtel**Kihon**

- | | | | |
|----|----|---|---|
| 1. | ZK | v | Ren-Zuki (Jodan/Chudan) |
| 2. | ZK | r | Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| 3. | ZK | v | Soto-Ude-Uke / Gyaku-Mae-Empi |
| 4. | KK | r | Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki |
| 5. | KK | v | Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan |
| 6. | ZK | v | Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen) |
| 7. | ZK | v | Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki |
| 8. | KB | s | Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung)
(3x zu beiden Seiten) |

Kata**Heian Yondan**

Heian Shodan bis Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Kumite**Kaeshi Ippon Kumite**

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts in Kamae
1. Bewegung	Schritt rechts vor	frei
Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan b. Abwehr Age-Uke c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 2.a. Oi-Zuki Chudan b. Abwehr Soto-Ude-Uke c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 3. a. Mae-Geri Chudan b. Abwehr Nagashi-Uke c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Age-Uke danach b. Angriff: Oi-Zuki Jodan a. Soto-Ude-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki Chudan a. Nagashi-Uke, danach b. Angriff: Mae-Geri Chudan

Partnerübungen zum Freikampf

Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen.

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK	Sabaki 45° in KK
Ablauf	Gyaku-Zuki Jodan	Soto-Ude-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan oder Uraken-Uchi

4.Kyu blauer Gürtel

Kihon

1.	ZK	v	Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
2.	ZK	v	Sanbon-Zuki
3.	ZK	r	Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) -Gyaku-Zuki
4.	ZK	v	Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan
5.	KK	r	Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki
6.	KK	v	Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite
7.	ZK	v	Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri
8.	ZK	v	Ushiro-Geri
9.	KB	s	Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung) (3x zu beiden Seiten)

Kata

Heian Godan

Heian Shodan bis Yondan kann nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Kumite

Kaeshi Ippon Kumite

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts in Kamae	1x links und 1x rechts in Kamae
1. Bewegung	rechts vor	frei
Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan b. Abwehr Soto-Ude-Uke c. Konter Gyaku-Zuki 2.a. Oi-Zuki Chudan b. Abwehr Nagashi-Uke c. Konter Gyaku-Zuki 3.a. Mae-Geri Chudan b. Abwehr Age-Uke c. Konter Gyaku-Zuki	a. Age-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki Chudan a. Soto-Ude-Uke, danach b. Angriff: Mae-Geri Chudan a. Gedan-Barai, danach b. Angriff: Oi-Zuki Jodan

Partnerübungen zum Freikampf

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri.Ashi	Sabaki 45° in KK
Ablauf	Mae-Mawashi-Geri Jodan oder Chudan	Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki oder Uraken Jodan

Kihon

1.	ZK	v	Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
2.	ZK	v	Oi-Zuki Jodan / ZK r Gedan-Barai / ZK v Oi-Zuki Chudan
3.	ZK	v	Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai/Gyaku - Zuki
4.	KK	r	Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Shuto- Uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-Zuki
5.	ZK	v	Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan/ ZK Gyaku-Zuki
6.	KK	r	Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite
7.	ZK	v	Mae-Ashi-Geri /Mawashi - Geri
8.	ZK	v	Ushiro - Geri
9.	KB	s	Yoko-Geri Kekomi/ ZK Gyaku-Mae-Empi/ KB Gedan-Barai 3x links 3x rechts)

Kata

Tekki Shodan

Heian Shodan bis Godan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan

Praktische Demonstration eines Ablaufes der Heian Godan mit Partner nach Wahl des Prüflings.

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	TORI	Uke
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
1. Bewegung	Schritt vor	frei
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 2. Oi-Zuki Chudan 3. Mae-Geri Chudan 4. Ushiro-Geri Chudan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgenommen.

Partnerübung zum Freikampf

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri-Ashi	Suri-Ashi
Ablauf	Kisami-Zuki Jodan Seitenverkehrte Ausgangsstellung Uraken-Jodan	De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan

2.Kyu brauner Gürtel

Kihon

- | | | |
|-------|---|---|
| 1. ZK | v | Sanbon-Zuki |
| 2. ZK | v | Oi-Zuki Jodan / r. Gedan-Barai / v. Ren-Zuki (Jodan - Chudan) |
| 3. ZK | r | Age-Uke / Soto-Ude-Uke / Gyaku - Zuki |
| 4. KK | r | Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan |
| 5. ZK | v | Mae-Geri /Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki |
| 6. ZK | v | Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki Chudan |
| 7. ZK | v | Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
(oder nach eigener Wahl) Ashi-Barai / Gyaku-Zuki |
| 8. KB | s | Yoko - Geri Keage (ohne Absetzen - gleiches Bein) /Yoko - Geri Kekomi
(3x zu beiden Seiten) |

Kata

Bassai Dai

Heian Shodan bis Godan und Tekki Shodan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Bassai-Dai

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
1. Bewegung	Suri-Ashi, dann ZK	frei
Ablauf	1. Kisami-Zuki Jodan 2. Oi-Zuki Chudan 3. Mae-Geri Chudan 4. Mawashi-Geri Chudan oder Jodan mit dem vorderen oder hinteren Bein. 5. Ushiro-Geri Chudan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewe- gung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgenommen. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!

Jiyu Kumite

1.Kyu brauner Gürtel

Kihon (aus Kamae)

- | | | | |
|----|----|---|--|
| 1 | ZK | v | Kizami-Zuki / v Ren-Zuki (Jodan - Chudan) |
| 2. | ZK | v | Oi-Zuki / (v. Bein zurück in Neko-Ashi-Dachi) NK Te-Otoshi-Uke / Mae-Ashi Geri / ZK Gyaku-Zuki. |
| 3. | KK | r | Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Zuki |
| 4. | ZK | v | Shuto-Uchi (von innen) / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan |
| 5 | ZK | v | Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki |
| 6. | ZK | v | Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri
(oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki |
| 7 | ZK | v | Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (2x je Richtung) |
| 8 | KB | s | Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) / Yoko-Geri Kekomi |
| 9. | ZK | v | Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki |

Kata

Tokui Kata Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, **nicht Bassai Dai**

Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan und Bassai Dai können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
1. Bewegung	Schritt vor in ZK	frei
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 2. Oi-Zuki Chudan zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. 4. Mawashi-Geri Chudan oder Jodan mit dem vorderen oder mit dem hinteren Bein. 5. Ushiro-Geri Chudan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewe- gung) und Kai-Ashi (Schritt)zu 3. Mae-Geri Chudan Chudan
		Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!

Jiyu Kumite

1.Dan schwarzer Gürtel**Kihon**

-
- | | | |
|--------|---|---|
| 1. ZK | v | Oi-Zuki |
| 2. ZK | v | Sanbon-Zuki |
| 3. ZK | v | Ren-Zuki (Jodan - Chudan) / ZK r Age-Uke / Gyaku-Zuki/
ZK v Uraken / Gyaku-Zuki |
| 4. ZK | v | Ren-Zuki (Jodan - Chudan) / KK r Morote-Uchi-Uke / ZK Gyaku-Zuki/
ZK v Oi-Zuki Chudan |
| 5. ZK | v | Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan) |
| 6. ZK | v | Mawashi-Geri / Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki |
| 7. ZK | v | Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki |
| 8. KB | s | Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der Drehung) |
| 9. ZK | v | Gyaku-Zuki / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
(oder nach eigener Wahl) Gyaku-Zuki / v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki |
| 10. ZK | v | Ashi-Barai (vorderer Fuß) Yoko-Uraken Jodan / Gyaku-Zuki / Mawashi-
Geri / Gyaku-Zuki |

Kata

-
- | | |
|--------------------|---|
| Tokui Kata | Wahl aus Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu,
nicht die Prüfungs Kata zum 1. Kyu |
| Shitei Kata | nach Wahl der Prüfer aus den Heian - Kata, Tekki Shodan, Bassai Dai,
und der Tokui Kata zum 1. Kyu |

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

Das Kumite zum 1. Dan ist das gleiche wie zum 1. Kyu

2.Dan schwarzer Gürtel

Dan - Grade

Kihon

- | | | |
|-----------|---|--|
| 1. ZK | v | Kizami-Zuki / Sanbon-Zuki |
| 2. ZK | v | Ren-Zuki (Jodan - Chudan) / ZK r Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen)
Gyaku-Zuki/ ZK v ZK Gyaku-Zuki |
| 3. ZK | v | Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / KK r Shuto - Uke /
ZK v Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki |
| 4. ZK | v | Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan) |
| 5. ZK | v | Mae-Geri / Mawashi-Geri (mit dem gleichen Bein) / Uraken / Gyaku-Zuki |
| 6. ZK | v | Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
(oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki |
| 7. KB | s | Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der Drehung) |
| 8. und 9. | | Nach Angabe der Prüfer |

Kata

- | | |
|----------------------|--|
| Tokui Kata | freie Wahl. Nicht Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, Heian-Kata und Tekki Shodan |
| 2 Shitei Kata | nach Wahl der Prüfer aus Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Hangetsu den Heian - Kata und Tekki Shodan |

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

Das Kumite zum 2. Dan ist das gleiche wie zum 1. Kyu

3.Dan schwarzer Gürtel**Kihon**

1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar unten)
5. - 7. Überprüfung aus dem gesamten Programm bis 2.Dan
8. - 9. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kata

- Tokui Kata** **freie Wahl. Nicht** Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, Heian-Kata und Tekki 1
- 2 Shitei Kata** nach Wahl der Prüfer aus Heian-Kata und Tekki 1, Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Hangetsu, Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Sochin, Jitte, Tekki Nidan,

Bunkai

Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu - Kumite**Kommentar zu Kihon 1.-4.**

Dem Prüfling soll dadurch die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** innerhalb des Grundschulprogramms für den 3. Dan zeigen.

4.Dan schwarzer Gürtel**Kihon**

- 1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings
- 5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kata

Tokui Kata **freie Wahl.** **Nicht** Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, Heian-Kata und Tekki 1 und die Tokui Kata der 2. und 3. Danprüfung

2 Shitei Kata nach Wahl der Prüfer aus Heian-Kata und Tekki 1, Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Hangetsu, Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Sochin, Jitte, Tekki Nidan, Nijushiho, Gankaku, Chinte

Bunkai

Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer
Fragen zu einzelnen Bewegungen einer vom Prüfling gezeigten Kata

Kumite

Jiyu Ippon Kumite
nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu - Kumite

Kihon

- 1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings
- 5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kata

Tokui Kata **freie Wahl. Nicht** Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, Heian-Kata und Tekki 1 und die Tokui Kata der 2. bis 4. Danprüfung

2 Shitei Kata nach Wahl der Prüfer aus Heian-Kata und Tekki 1, Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Hangetsu, Meikyo, Sochin, Jitte, Tekki Nidan, Bassai Sho, Kanku Sho, Nijushiho, Gankaku, Chinte, Tekki Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Unsu.

Sandan,

Bunkai

Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer
Fragen zu einzelnen Bewegungen einer vom Prüfling gezeigten Kata

Kumite

Jiyu Ippon Kumite
nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu-Kumite

6.Dan schwarzer Gürtel

Dan - Grade

Kihon

4 Techniken nach Wahl des Prüfers

Kata

Tokui Kata **freie Wahl. Nicht** Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, Heian-Kata und Tekki 1 und die Tokui Kata der 2. bis 5. Danprüfung

1 Shitei Kata Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Sochin, Jitte, Tekki Nidan, Nijushiho, Gankaku, Chinte, Tekki Sandan, Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Unsu

Bunkai

Erklären des gesamten Ablaufes der vorgeführten Kata

Kumite

Formen nach Wahl des Prüflings

7.Dan schwarzer Gürtel

Dan - Grade

Kata

2 Tokui Kata

Bunkai

Nach Wahl des Prüflings

