

3.1 Prüfungsordnung Shotokan



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 Grundschule 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.)

Legende zu Grundschule und Kumite

- ⇒ bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
- ⇐ bedeutet Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen
- ⇔ bedeutet Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen
- / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

wird bei einer neuen Technik keine andere Stellung angegeben, gilt die ursprüngliche Stellung

9.Kyu weißer - Gürtel

Kihon

1. ZK ⇒ Oi-Zuki
2. ZK ⇒ Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ Age-Uke
4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke
5. ZK ⇒ Gedan-Barai
6. ZK ⇒ 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. Tetsui-Uchi, Age-Uke und Shuto-Uke kommen nicht vor. Die letzten vier Techniken werden wie die ersten vier Techniken geradlinig ausgeführt.

Kumite (9. Kyu)

Gohon Kumite

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)	
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai	
1. Bewegung	rechts vor	<u>links</u> 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 | ⇒ | Oi-Zuki | |
| 2. ZK | ⇒ | Gyaku-Zuki | |
| 3. ZK | ⇐ | Age-Uke | |
| 4. ZK | ⇒ | Uchi-Ude-Uke | |
| 5. ZK | ⇐ | Soto-Ude-Uke | |
| 6. ZK | ⇒ | Gedan-Barai | |
| 7. KK | ⇒ | Shuto-Uke | |
| 8. ZK | ⇒ | Mae-Geri Jodan | |
| 9. KB | ⇔ | Yoko-Geri Kekomi | 3x links, 3x rechts mit Übersetzschrift |

Kata

 Heian Shodan
Kumite (8. Kyu)**Gohon Kumite**

	TORI	UKE	
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai	
1. Bewegung	rechts vor	<u>rechts</u> 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 ⇒ Oi-Zuki
 - 2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
 - 3. ZK ⇐ Age-Uke
 - 4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke
 - 5. KK ⇐ Gedan-Nagashi-Uke
 - 6. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke
 - 7. KK ⇒ Shuto-Uke
 - 8. ZK ⇒ Mae-Geri (aus Chudan - Kamae)
 - 9. ZK ⇒ Mawashi-Geri
 - 10. KB ⇔ Yoko-Geri Kekomi (3x rechts u. links, mit Übersetzschrift)

Kata

Heian Nidan

Kumite (7. Kyu)

Sanbon Kumite

Ausgangsstellung	TORI	UKE
1. Bewegung	links Zenkutsu-Dachi rechts vor	Shizentai links zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 3x ⇒	Age-Uke 3x ⇐ Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 3x ⇒	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 | ⇒ | Sanbon-Zuki |
| 2. | ZK | ⇐ | Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| 3. | ZK | ⇒ | Yoko-Uraken Jodan (aus Chudan-Kamae mit zurückschnappen) |
| 4. | ZK | ⇒ | Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki |
| 5. | ZK | ⇒ | Mae-Geri Jodan |
| 6. | KK | ⇐ | Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. | ZK | ⇒ | Mawashi - Geri |
| 8. | ZK | ⇒ | Yoko-Geri Kekomi |
| 9. | KB | ⇔ | Yoko-Geri Keage (3x rechts und links, mit Übersetzschrift) |

Kata

Heian Sandan

Kumite (6. Kyu)**Kihon Ippon Kumite**

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	Jeweils nach Angabe
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒	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 (linker Arm), ⇐ rechts 45° in ZK und Nagashi- Uke (linker Arm) rechts zurück 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 ⇒ Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
2. ZK ⇐ Age-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke / Gyaku-Mae-Empi
4. KK ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
5. KK ⇒ Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
6. ZK ⇒ Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen)
7. ZK ⇒ Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
8. KB ⇔ 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 (5. Kyu)**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		a. Age-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Jodan ⇒
	2.a. Oi-Zuki Chudan ⇒ b. Abwehr Soto-Ude-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan		a. Soto-Ude-Uke, danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Chudan ⇒
	3. a. Mae-Geri Chudan ⇒ b. Abwehr Nagashi-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-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 (mit Suri Ashi) 45° in KK ⇐
Ablauf	Gyaku-Zuki Jodan		Soto-Ude-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki Chudan oder Uraken Jodan

4.Kyu blauer Gürtel**Kihon**

-
- | | | | |
|----|----|---|--|
| 1. | ZK | ⇒ | Ren-Zuki (Jodan/Chudan) |
| 2. | ZK | ⇒ | Sanbon-Zuki |
| 3. | ZK | ⇐ | Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) -Gyaku-Zuki |
| 4. | ZK | ⇒ | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan |
| 5. | KK | ⇐ | Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan/Gyaku Zuki |
| 6. | KK | ⇒ | Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. | ZK | ⇒ | Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri |
| 8. | ZK | ⇒ | Ushiro-Geri (ohne Umsetzen) |
| 9. | KB | ⇔ | 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 (4. Kyu)**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 (z.B. zur Seite!)	
Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan	⇒	a. Age-Uke,danach	⇐
	b. Abwehr Soto-Ude-Uke	⇐	b. Angriff: Oi-Zuki Chudan	⇒
	c. Konter Gyaku-Zuki			
	2.a. Oi-Zuki Chudan	⇒	a. Soto-Ude-Uke, danach	⇐
	b. Abwehr Nagashi-Uke	⇐	b. Angriff: Mae-Geri Chudan	⇒
	c. Konter Gyaku-Zuki			
	3.a. Mae-Geri Chudan	⇒	a. Gedan-Barai	⇐
			oder Nagashi-Uke danach	
	b. Abwehr Age-Uke	⇐	b. Angriff: Oi-Zuki Jodan	⇒
	c. Konter Gyaku-Zuki			

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	

3.Kyu brauner Gürtel**Kihon**

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

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 (mehrere Techniken) der Heian Godan nach Wahl des Prüflings.

Kumite (3. Kyu)**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	⇒	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt.
	2. Oi-Zuki Chudan	⇒	
	3. Mae-Geri Chudan	⇒	
	4. Ushiro-Geri Chudan	⇒	

Partnerübung zum Freikampf

	TORI		UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung		Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri-Ashi	⇒	Suri-Ashi
Ablauf	Kizami-Zuki Jodan Seitenverkehrte Ausgangs- stellung 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 ⇒ Sanbon-Zuki
 2. ZK ⇐ Age-Uke / Soto-Ude-Uke (mit dem gleichen Arm) / Gyaku-Zuki
 3. ZK ⇒ Oi-Zuke Jodan ⇐ Gedan-Barai ⇒ Ren-Zuki (Jodan-Chudan)
 4. KK ⇐ Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan

(ab 5. aus Chudan Kamae)

5. ZK ⇒ Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki
 6. ZK ⇒ Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki Chudan
 7. ZK ⇒ Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
 (oder nach eigener Wahl) Ashi-Barai / Gyaku-Zuki
 8. KB ⇔ 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	frei
Ablauf	1. Kisami-Zuki Jodan ⇒	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt.
	2. Oi-Zuki Chudan ⇒	
	3. Mae-Geri Chudan ⇒	
	4. Mawashi-Geri Chudan ⇒ oder Jodan (mit dem vorderen oder hinteren Bein <u>ohne Ansage</u> des Beines)	Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!
	5. Ushiro-Geri Chudan ⇒	

Jiyu Kumite

1.Kyu brauner Gürtel**Kihon** (aus Chudan Kamae)

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

Kata

Tokui Kata Wahl aus Jion, Kanku Dai, Enpi, 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 (1. Kyu)

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe 1x rechts und 1 x links)

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

Jiyu Kumite

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

1.Dan schwarzer Gürtel**Kihon**

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

Kata

-
- Tokui Kata** frei, aber nicht die zum 1. Kyu
- Shitei Kata** Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

Kihon

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

Kata

Tokui Kata frei, nicht eine bisher gezeigte

Shitei Kata Kanku Sho, Nijushiho, Tekki Nidan, Jiin, Bassai Dai, Empi

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

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 frei, nicht eine bisher gezeigte

Shitei Kata Sochin, Bassai Sho, Gojushiho Sho, Jitte, Kanku Dai, Gankaku

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.

Kihon

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

Kata

Tokui Kata frei, nicht eine bisher gezeigte

Shitei Kata Unsu, Gojushiho Dai, Meikyo, Chinte, Jiin, Gankaku

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 frei, nicht eine bisher gezeigte

Shitei Kata Tekki Sandan, Bassai Sho, Sochin, Meikyo, Jitte, Wankan

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 Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

Bunkai

Erklären des gesamten Ablaufes der vorgeführten Kata

Kumite

Formen nach Wahl des Prüflings

7.Dan schwarzer Gürtel

Dan - Grade

Kata

Tokui Kata Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

Bunkai

Nach Wahl des Prüflings