



Deutscher
Karate Verband e.V.



Offene Stilrichtung

Prüfungsprogramm

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Das Prüfungsprogramm für die offene Stilrichtung ist eine neuer Entwurf, mit dem verschiedene Zielgruppen und Entwicklungsstufen (Kinder-Erwachsene) im Deutschen Karate Verband berücksichtigt werden. Es bietet die Möglichkeit der Differenzierung, durch ein Kinderprüfungsprogramm, auf der Grundlage des „Multimedia-Karate“ und ein Erwachsenenprüfungsprogramm mit einem Pflichtteil und mehreren Wahlteilen.

Im stilrichtungsübergreifende Prüfungsprogramm für Jugendliche und Erwachsene wird die Kata als grundlegendes Element im Karate betrachtet. Das Üben der Kata dient zum Erlernen der zentralen Bewegungs- und Technikmuster. Die Wahlteile ergänzen dieses wichtige Element, um den heutigen Anforderungen, die an unseren Sport gestellt werden, gerecht zu werden. Hierzu gehört ein methodischer sinnvoller langfristiger Aufbau im Kumite, der eine grundlegende Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme im Wettkampfsport ist, ebenso wie die Selbstverteidigung, die als weiteres wichtiges Element des Karate wieder in das Prüfungsprogramm hinzugenommen wurde. Hier wurde auf eine sinnvolle Abfolge von festgelegten zu freien Angriffen und von einfachen zu komplexen Aufgaben geachtet.

Die Prüfung besteht aus einem Pflichtteil mit der Vorführung der Kata und Techniken aus der Kata in Kihonform. Im Anschluss daran muss **ein** Wahlteil gezeigt werden. Dieser wird in der Unterstufe vom Trainer festgelegt. In der Mittelstufe bestimmte der Prüfling in Absprache mit dem Trainer den Wahlteil. In der Oberstufe legt der Prüfling den Wahlteil selbst fest.

Zur Dan-Prüfung kann der Prüfling einen Partner mitbringen!
Gegebenenfalls sind die Techniken erst langsam und dann schnell zu zeigen!

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>In dem Pflichtteil wird die Kata der jeweiligen Stilrichtung, entsprechend der Graduierung gezeigt.</p> <p>Anschließend bestimmt der Prüfer Einzeltechniken und Kombinationen aus der Kata, die dann vom Prüfling vorgeführt werden müssen.</p> <p>Die aufgeführten Techniken dienen als Beispiel. Es steht dem Prüfer frei eigene Techniken und Kombinationen aus der jeweiligen Kata auszuwählen.</p>	<p>Im Katabunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner zu zeigen.</p> <p>Diese werden vom Prüfer bestimmt!</p> <p>Die aufgeführten Techniken dienen als Beispiel. Es steht dem Prüfer frei eigene Techniken und Kombinationen aus der jeweiligen Kata auszuwählen.</p>	<p>Im Kumite ist die wettkampfmäßige Ausführung der Karate-techniken gefordert.</p> <p>In der Unterstufe erfolgt die Ausführung aus dem festen Stand. Ab der Mittelstufe aus dem Steppen.</p> <p>Alle Kumitetechniken werden am Partner gezeigt!</p> <p>Die aufgeführten Techniken müssen gezeigt werden. Ab dem 6. Kyu ist die Abwehr/Kontertechnik frei.</p> <p>Das Wettkampf-Shiai ab dem 5.Kyu (Blaugurt) erfolgt nach den gültigen Wettkampfgeln. (Faustschutz/ Zahnschutz/ etc.)</p>	<p>In der Selbstverteidigung müssen Abwehrtechniken gegen verschieden Angriffe mit Partner gezeigt werden.</p> <p>Es sollten dabei auch Techniken aus der im Pflichtteil gezeigten Kata zum Einsatz kommen.</p> <p>Die aufgeführten Techniken dienen als Beispiel. Es steht dem Prüfer frei eigene Selbstverteidigungstechniken auszuwählen.</p> <p>Auf die Verhältnismäßigkeit ist zu achten!</p>

Prüfungsprogramm - Offene Stilrichtung

9. Kyu – weißer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Taikyoku Shodan</p> <p>Techniken aus Kata 5 Techniken Kihon, 3-5 Techniken in Folge</p> <p>Beispiel: ZK Oi-tsuki ZK Age-uke ZK Oi-tsuki ZK Gedan-barai ZK Mae-geri chudan</p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Taikyoku jodan</p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 9. Kyu</p>	<p>Zwei Katatechniken mit Partner</p> <p>Beispiel Shotokan: vor ZK Oi-tsuki jodan - zurück Age-uke</p> <p>vor Oi-tsuki chudan - zurück Gedan-barai</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung)</p> <p>Gyaku-tsuki im Stand</p> <p>Kizami-tsuki im Stand</p> <p>Mawashi-geri im Stand seitliche Form chudan</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: Handgreifen von vorne Fassen von hinten</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Beispiel: Handgreifen von vorne - Gedan-barai Fassen von hinten - Age-uke aus der Drehung</p>

8. Kyu – gelber Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Heian Shodan</p> <p>Techniken aus Kata 6 Techniken Kihon, 3-5 Techniken in Folge</p> <p>Beispiel: ZK Oi-tsuki ZK Age-uke ZK Oi-tsuki ZK Gedan-barai KK Shuto-uke ZK Mae-geri</p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Taikyoku chudan und gedan</p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Pinan Nidan</p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 8. Kyu</p>	<p>Drei Katatechniken mit Partner</p> <p>Beispiel Shotokan: vor ZK Oi-tsuki jodan - zurück Age-uke</p> <p>vor Oi-tsuki chudan - zurück Gedan-barai</p> <p>vor ZK Mae-geri chudan - zurück Gedan-barai(Nagashi-uke)</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung)</p> <p>Uraken-uchi im Stand</p> <p>Kizami-tsuki mit Ausfallschritt - mit Abwehr: Nagashi-uke/ Gyaku-tsuki</p> <p>Gyaku-tsuki mit Ausfallschritt (Einstepf) - mit Abwehr: Nagashi-uke/ Gyaku-tsuki</p> <p>Mawashi-geri im Stand seitliche Form jodan</p> <p>Mawashi-geri mit Beisetzschritt vorderes Bein - mit Abwehr: Nagashi-uke/ Gyaku-tsuki</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: Handgreifen von vorne Fassen von vorne (Kleidung)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Beispiel: Handgreifen von vorne - Gedan-barai Fassen von vorne (Kleidung) - mit beiden Händen Age-uke</p>

7. Kyu – orangener Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Heian Nidan</p> <p>Techniken aus Kata 6-8 Techniken Kihon, 3-5 Techniken in Folge</p> <p>Beispiel: ZK Nukite KK Shuto-uke/ Gyaku-tsuki ZK Oi-tsuki jodan/ Gyaku-tsuki KK Uchi-uke /Gyaku-tsuki ZK ZK Age-uke/Gyaku-tsuki/Age-uke KI Yoko-geri keage (Beisetzschrift, nicht übersetzen!)</p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Gegsaidai-ichi</p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Pinan Shodan</p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 7. Kyu</p>	<p>Vier Katatechniken mit Partner</p> <p>Beispiel Shotokan: vor ZK Nukite (Oi-tsuki) zurück KK Shuto-uke/ Gyaku-tsuki</p> <p>vor Oi-tsuki chudan zurück KK Uchi-uke /Gyaku-tsuki</p> <p>vor Mae-geri/Gyaku-tsuki zurück ZK Gedan-barai (nur Abwehr Mae-geri)</p> <p>vor Oi-tsuki chudan zurück Gedan-barai/Age-uke (Age-uke als Kontertechnik)</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) Spiegelbildliche Ausgangsstellung</p> <p>Uraken-uchi mit Ausfallschritt - mit Abwehr (SB): Nagashi-uke/ Gyaku-tsuki</p> <p>Uraken-uchi (Ausfallschritt)/Gyaku-tsuki (Stand)</p> <p>Gyaku-tsuki (Einstiepp) - mit Abwehr (GS): Nagashi-uke/ Gyaku-tsuki</p> <p>Mawashi-geri vorderes Bein (Beisetzschrift)</p> <p>Mawashi-geri hinteres Bein (Mae-geri-Ansatz) - mit Abwehr (SB): Nagashi-uke/ Gyaku-tsuki</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>Armgreifen von vorne Fassen von hinten gerader Faustschlag gerader Fusstritt (Mae-geri)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Beispiel: Armgreifen von vorne - Morote-uke Fassen von hinten - Doppelblock (erste Technik Heian Nidan) gerader Faustschlag - vor Age-uke/ Gyaku-tsuki gerader Fusstritt (Mae-geri) - Gedan-barai/Mae-geri gedan</p>

6. Kyu – grüner Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Heian Sandan</p> <p>Techniken aus Kata 6-8 Techniken Kihon, 3-5 Techniken in Folge</p> <p>Beispiel: ZK Uraken-uchi jodan KI Gedan-barai/ Gyaku-tsuki KI Uraken-uchi jodan/Gyaku-tsuki chudan ZK KO Morote-uke/Gyaku-tsuki ZK Mawashi-geri KI Yoko-geri (Beisetzen)</p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Gegsaidai-ni</p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Pinan Sandan</p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 6. Kyu</p>	<p>Vier Katatechniken mit Partner</p> <p>Beispiel Shotokan: Vor Oi-tsuki chudan - zurück KO Morote-uke/Gyaku-tsuki</p> <p>vor ZK Uraken-uchi jodan/ - zurück ZK Uchi-uke/Gyaku-tsuki</p> <p>vor ZK Mawashi-geri - zurück Ki Gedan-barai/ Gyaku-tsuki</p> <p>vor ZK Mae-geri chudan -zurück KI Nagashi-uke/Gyaku-tsuki</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen auf der Stelle Gleichseitige Ausgangsstellung 6 x Angriff 3 locker,3 schnell 6 x Abwehr/Konter 3 locker,3 schnell</p> <p>Kizami-tsuki</p> <p>Gyaku-tsuki</p> <p>Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki jodan - Zweistepptechnik (Gleitschritt)</p> <p>Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki - Schritttechnik vorne-hinten</p> <p>Mawashi-geri vorderes Bein</p> <p>Ura-mawashi-geri vorderes Bein jodan</p> <p>Randori mit Aufgabenstellung Technikvorgabe</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen</p> <p>einarmiges Greifen Rever/ bzw. Kleidung</p> <p>Körperumklammerung von hinten</p> <p>gerader Faustschlag</p> <p>gerader Fusstritt (Mae-geri)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>2 x freie Verteidigung („Randori“) gegen - einen Angreifer</p>

5. Kyu – blauer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Heian Yondan</p> <p>Techniken aus Kata 6-8 Techniken Kihon, 3-5 Techniken in Folge</p> <p>Beispiel: ZK Shuto-uchi KK Shuto-uke gedan/ Shuto-uchi ZK Mae-geri/Oi-tsuki/Gyaku-tsuki KK Shuto-uke/Yoko-geri/ZK Empi ZK Yoko-geri ZK Yoko-geri/Empi <i>Ushiro-geri im Stand nach hinten</i></p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Sai-fa</p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Pinan Yondan</p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 5. Kyu</p>	<p>Fünf Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p> <p>Beispiel Shotokan: Vor Shuto-uchi - zurück KK Shuto-uke/Gyaku-tsuki</p> <p>vor Oi-tsuki/Gyaku-tsuki - zurück Soto-uke/Gedan- barai/Gyaku-tsuki</p> <p>vor ZK Mae-geri/Oi-tsuki/Gyaku- tsuki - zurück ZK Gedan-barai/Age- uke/Soto-uke/Gyaku-tsuki</p> <p>vor Oi-tsuki - zurück KK Morote-uke/Gyaku-tsuki</p> <p>vor Yoko-geri - zurück Shuto-uke gedan/Shuto-uchi</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem rhythmischen Steppen vor und zurück Spiegelbildliche Ausgangsstellung 6 x Angriff 3 locker, 3 schnell 6 x Abwehr/Konter 3 locker, 3 schnell</p> <p>Uraken-uchi/Gyaku-tsuki <i>Zweisteppe</i></p> <p>Uraken-uchi/Mawashi-geri v.B.</p> <p>Gyaku-tsuki</p> <p>Gyaku-tsuki/Kizami-tsuki <i>Schritttechnik hinten-vorne</i></p> <p>Ura-mawshi-geri v.B/ Gyaku-tsuki</p> <p>Yoko-geri/ Mawashi-geri</p> <p>Randori mit Aufgabenstellung Technikvorgabe</p> <p>Wettkampfs Shiai 1-3 Kämpfe</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>beidhändiges Arm- /Handgreifen</p> <p>zweihändiges Greifen Rever/ Kleidung</p> <p>Körperumklammerung von vorne</p> <p>gerader Faustschlag</p> <p>gerader Fusstritt (Mae-geri)</p> <p>Halbkreistritt (Mawashi-geri)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>1-3 x freie Verteidigung („Randori“) gegen einen Angreifer</p> <p>Hier soll der Angreifer mit den oben aufgeführten Techniken frei angreifen.</p>

4. Kyu – blauer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Heian Godan</p> <p>Techniken aus Kata 6-8 Techniken Kihon, 3-5 Techniken in Folge</p> <p>Beispiel: KK Uchi-uke/ZK Gyaku-tsuki KO Morote-uke/ZK Kizami-tsuki/ Gyaku-tsuki ZK Tate-shuto-uke/Gyaku-tsuki KI Gedan-barai/ZK Empi KK Doppelblock/ ZK Shuto-uchi <i>KI Ushiro-geri</i></p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Seen-chin</p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Pinan Godan</p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 4. Kyu</p>	<p>Fünf Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p> <p>Beispiel Shotokan: vor Oi-tsuki - zurück KK Uchi-uke/Gyaku-tsuki</p> <p>vor ZK Oi-tsuki jodan/Gyaku-tsuki chudan - zurück Juji-uke/Tate-shuto- uke/Gyaku-tsuki</p> <p>vor Mae-geri/Oi-tsuki/Gyaku-tsuki - Mikazuki-geri/Soto-uke/Uchi- uke/Ura-tsuki</p> <p>vor Mae-geri - vor Juji-uke gedan/Wurf(Morote- uke)</p> <p>vor ZK Mawashi-geri chudan - zurück Shuto-uke gedan/Shuto- uchi</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem rhythmischen Steppen vor und zurück Gleichseitige Ausgangsstellung 6 x Angriff 3 locker, 3 schnell 6 x Abwehr/Konter 3 locker, 3 schnell</p> <p>Kizami-tsuki</p> <p>Zweisteppe Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki chudan/ Mawashi-geri v.B</p> <p>Schritttechnik Kizami-tsuki/Gyaku- tsuki/ Einsteppe Gyaku-tsuki</p> <p>Mawashi-geri doppelt chudan/jodan vorderes Bein</p> <p>Mawashi-geri/Gyaku-tsuki</p> <p>Mawashi-geri/Ura-mawashi-geri v.B (mit Absetzen)</p> <p>Randori mit Aufgabenstellung Technikvorgabe</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Arm- bzw. Handgreifen</p> <p>gegen Greifen Rever/ bzw.Kleidung</p> <p>gerader Faustschlag</p> <p>Faustschlag - Schwinger</p> <p>gerader Fusstritt (Mae-geri)</p> <p>Halbkreistritt (Mawashi-geri)</p> <p>Seittritt (Yoko-geri)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>1-3 x freie Verteidigung („Randori“) gegen einen Angreifer</p> <p>Hier soll der Angreifer mit den oben aufgeführten Techniken frei angreifen.</p>

3. Kyu – brauner Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Tekki Shodan (Enpi)</p> <p>Techniken aus Kata 6-8 Techniken Kihon, 3-5 Techniken in Folge</p> <p>Beispiel: KI Tate-shuto-uke/ZK Empi ZK Gedan-barai/KI Kagi-tuki ZK Uchi-uke/ Ura-tsuki KI Soto-uke/ Kagi-tsuki KI (KO) Morote-uke/KI Tate-uraken-uchi Ashi-barai/Gyaku-tsuki ZK Ushiro-geri</p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Shi-so-chin</p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Naihanchi</p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 3. Kyu</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Technikkette mit Partner in Bahnen (eine Technikfolge!) <i>Einstep-Zweistep, Einstep-Schritt</i> <i>Einstep-Kick</i> Gyaku-tsuki -> Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki jodan; -> Gyaku-tsuki/Gyaku-tsuki; -> Mawashi-geri</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen Spiegelbildliche Ausgangsstellung 6 x Angriff 3 locker, 3 schnell 6 x Abwehr/Konter 3 locker, 3 schnell</p> <p>Uraken-uchi/ Ura-mawashi-geri v.B.</p> <p>Schritttechnik /Gyaku-tsuki/ Kizami-tsuki/ Mawashi-geri v.B.</p> <p>Mawashi-geri h.B./ Gyaku-tsuki</p> <p>Ura-mawashi-geri</p> <p>Ashi-barai v.B von außen/Gyaku-tsuki</p> <p>Wurf - über vorderes Bein umdrücken</p> <p>Randori mit Aufgabenstellung 1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>Stoßen von vorne/ Stoßen von hinten</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>beliebigen Faustschlag</p> <p>Kombination Faustschläge</p> <p>beliebige Fusstritte hinteres Bein</p> <p>Stockangriff von oben</p> <p>3 x freie Verteidigung („Randori“) gegen 2 x einen Angreifer 1 x zwei Angreifer</p> <p>Hier soll der/die Angreifer mit den oben aufgeführten Techniken frei angreifen.</p>

2. Kyu – brauner Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Jion</p> <p>Techniken aus Kata 6-8 Techniken Kihon, 3-5 Techniken in Folge</p> <p>Beispiel: Sanbon-tsuki Age-uke/ Gyaku-tsuki KK Doppelblock/ZK Shuto-uchi Uchi-uke/Oi-tsuki KI Taisho/ZK Gyaku-tsuki Mae-geri/Sanbon-tsuki Mawashi-geri/Gyaku-tsuki ZK Ushiro-geri</p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Se-pai</p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Kushanku</p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 2. Kyu</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Technikkette mit Partner in Bahnen (eine Technikfolge!) <i>Schritt-Step-> Schritt-Zweistep -></i> <i>>Schritt-Kick</i> Schritt Gyaku-tsuki/Kizami-tsuki- ->Gyaku-tsuki,-> Uraken-uchi/Gyaku-tsuki-> Mawashi-geri</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen Gleichseitige Ausgangsstellung 6 x Angriff 3 locker, 3 schnell 6 x Abwehr/Konter 3 locker, 3 schnell</p> <p>Kizami-tsuki/ Mawashi-geri v.B.</p> <p>Schritttechnik Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki/ Mawashi-geri h.B.</p> <p>Mawashi-geri h.B. /Schritt Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki</p> <p>Ushiro-geri</p> <p>Ashi-barai v.B von innen/Gyaku-tsuki</p> <p>Wurf- O-soto-otoshi</p> <p>Randori mit Aufgabenstellung 1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>Würgertechnik von vorne</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>Kombination Faustschläge</p> <p>beliebigen Fusstritt mit dem vorderen Bein</p> <p>Stockangriff von oben</p> <p>Stockangriff von außen nach innen</p> <p>3 x freie Verteidigung („Randori“) gegen 2 x einen Angreifer 1 x zwei Angreifer</p> <p>Hier soll der/die Angreifer mit den oben aufgeführten Techniken frei angreifen.</p>

1. Kyu – brauner Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Kanku-dai</p> <p>Techniken aus Kata 6-8 Techniken Kihon, 3-5 Techniken in Folge</p> <p>Beispiel: KK Shuto-uke KK Shuto-uke/ZKNukite ZK Uchi-uke/Gyaku-tsuki/Kizami-tsuki ZK Mae-geri chudan/Mae-geri jodan KK Doppelblock/ZKShuto-uchi gedan ZK Yoko-geri/Empi</p> <p><i>Mae-geri/Mawashi-geri</i> <i>ZK Ushiro-geri</i></p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>San-seru</p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Chinto</p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 1. Kyu</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Technikverkettung mit Partner in Bahnen (eine Technikfolge!) <i>Zweistep-Einstep-> Zweistep-Schritt-> Zweistep-Kick</i></p> <p>Uraken-uchi/Gyaku-tsuki chudan - > Kizami-tsuki -> Schritt Kizami-Tsuki/Gyaku-tsuki -> Ura-mawashi-geri</p> <p>Angriff/Abwehr und Konter (AS frei- Angriff) <i>Freie Steppbewegung:</i> Direkter Angriff auf eine Zeit Direkter Angriff auf zwei Zeiten Beintechniken vorderes Bein Beintechniken hinteres Bein Ashi-barai h.B/Gyaku-tsuki Wurf O-soto-gari (Außensichel)</p> <p>Randori mit Aufgabenstellung 1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>Würgertechnik von vorne</p> <p>Würgertechnik von hinten</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>Kombination Faustschläge</p> <p>Kombination Fußtritte</p> <p>Stockangriff von oben</p> <p>Stockangriff von außen nach innen</p> <p>Stockangriff von innen nach außen</p> <p>3 x freie Verteidigung („Randori“) gegen 1 x einen Angreifer mit Stock 2 x zwei Angreifer</p> <p>Hier soll der/die Angreifer mit den oben aufgeführten Techniken frei angreifen.</p>

1. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Jion Kanku-dai</p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>San-chin Se-san</p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Seishan Kushanku</p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 1. Dan</p> <p>Es sind zwei Kata zu zeigen</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata nach Ansage des Prüfers</p>	<p>Demonstration von sechs Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Vier Techniken (Programm 9-1. Kyu)</p> <p>Komplexübung 1) AS -gleichseitig Vor Einstepp Gyaku-tsuki Vor Zweistepp Gyaku-tsuki Zurück Mawashi-geri im Stand Vor Schritt Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki</p> <p>2) AS -Spiegelbildlich Vor Ura-mawashi-geri v.B Vor Einstepp Gyaku-tsuki Zurück Schritt mit Kreisabwehr Gyaku-tsuki im Stand vor Zweistepp Uraken-uchi/Gyaku-tsuki</p> <p>2 Spezialtechniken</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>beliebiges Würgen</p> <p>beliebigen Faustschlag</p> <p>Kombination Faustschläge</p> <p>beliebigen Fußtritt</p> <p>Kombination Fußtritte</p> <p>beliebiger Stockangriff</p> <p>3 x freie Verteidigung („Randori“) gegen 1 x einen Angreifer unbewaffnet 1 x einen Angreifer mit Waffe (Stock)</p> <p>1 x zwei Angreifer unbewaffnet 1 x zwei Angreifer einer bewaffnet</p> <p>Hier soll der Angreifer mit den oben aufgeführten Techniken frei angreifen.</p>

2. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Bassai-dai Empi Gankaku Kanku-sho Gojushiho-sho</p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Ten-sho Kurunfa</p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Bassai Seishan</p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 2. Dan</p> <p>Es sind zwei Katas zu zeigen Im Shotokan aus den oben angegebenen Kata</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata nach Ansage des Prüfers</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata (Im Shotokan aus der nebenstehenden Gruppe)</p> <p>Demonstration von sechs Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Vier Techniken (Programm 9-1. Kyu)</p> <p>Komplexübung 1) AS -gleichseitig Vor Schritt Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki Vor Kizami-tsuki Zurück Ura- Mawashi-geri im Stand Vor Mawashi-geri hinteres Bein</p> <p>2) AS -Spiegelbildlich Vor Schritt Gyaku-tsuki/Kizami-tsuki vor Mawashi-geri v.B zurückgleiten Gyaku-tsuki im Stand vor Zweistepp Uraken-uchi/Gyaku-tsuki</p> <p>2 Spezialtechniken</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebige Faustschläge beliebiger Fußtritte</p> <p>Kombination Faustschläge/Fußtritte beliebiger Stockangriff</p> <p>5 x freie Verteidigung („Randori“) gegen 1 x einen Angreifer unbewaffnet 1 x einen Angreifer mit Waffe (Stock)</p> <p>1 x zwei Angreifer unbewaffnet 1 x zwei Angreifer einer bewaffnet 1 x zwei Angreifer bewaffnet</p> <p>Hier soll der Angreifer mit den oben aufgeführten Techniken frei angreifen.</p>

3. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Unsu Gojushiho-dai Nijushiho Sochin Chinte</p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Ten-sho Superimpei</p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>Bassai Wanshu</p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 3. Dan</p> <p>Es sind zwei Katas zu zeigen Im Shotokan aus den oben angegebenen Kata</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata (Im Shotokan aus den nebenstehenden Gruppe)</p> <p>Demonstration von sechs Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Vier Techniken (Programm 9-1. Kyu)</p> <p>Komplexübung 1) Vor Mawashi-geri h.B Vor Gyaku-tsuki zurück Schritt Kreisabwehr Gyaku-tsuki im Stand Vor Schritt Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki</p> <p>2) vor Zweistepp Uraken-Gaku-tsuki vor Schritt Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki zurück Mawashi-geri im Stand vor Gyaku-tsuki/Mawashi-geri h.Bein</p> <p>2 Spezialtechniken</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebige Faustschläge beliebige Fußtritte</p> <p>Kombination Fußtritte/Faustschläge beliebiger Stockangriff</p> <p>5 x freie Verteidigung („Randori“) gegen 1 x einen Angreifer unbewaffnet 1 x einen Angreifer mit Waffe (Stock)</p> <p>1 x zwei Angreifer unbewaffnet 1 x zwei Angreifer einer bewaffnet 1 x zwei Angreifer bewaffnet</p> <p>Hier soll der Angreifer mit den oben aufgeführten Techniken frei angreifen.</p>

4. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil
	Katabunkai – Kumite – Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Bassai-sho Chinte Tekki 2 und 3 Jitte Jiin Mekyu Hangetsu Wankan</p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p>oder Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 4. Dan</p> <p>Es sind zwei Katas zu zeigen Im Shotokan aus den oben angegebenen Kata</p>	<p>Vom Prüfling gewähltes freies Thema. Das Thema soll eine praktische Demonstration beinhalten.</p> <p>Die Themen können aus folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geschichte/ Philosophie - Beschreibung von Technikabläufen - Beschreibung von Trainingsformen - karatespezifische Untersuchungen

5. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil
	Katabunkai – Kumite – Selbstverteidigung
<p>Demonstration von zwei Kata, davon eine stilrichtungsfremde Kata</p>	<p>Vom Prüfling gewähltes freies Thema. Das Thema soll eine praktische Demonstration beinhalten</p> <p>Die Themen können aus folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geschichte/ Philosophie - Beschreibung von Technikabläufen - Beschreibung von Trainingsformen - karatespezifische Untersuchungen

Ab 6. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil
	Katabunkai – Kumite – Selbstverteidigung
<p>Demonstration von einer Kata</p>	<p>Vom Prüfling gewähltes freies Thema. Das Thema soll eine praktische Demonstration beinhalten</p> <p>Die Themen können aus folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geschichte/ Philosophie - Beschreibung von Technikabläufen - Beschreibung von Trainingsformen - karatespezifische Untersuchungen