



SHOTOKAN

Prüfungsordnung



Beschlossen am 18.04.1998,
geändert durch Beschluss am
18.11.2000.

Neu gefasst am 17.11.2011 und in
Kraft getreten am 01.02.2012.

Geändert und beschlossen am
13.09.2019, in Kraft getreten am
01.01.2020.

3.1 Prüfungsordnung Shotokan

Vorwort zur Prüfungsordnung

Die Prüfungsordnung gliedert die Trainingsinhalte in der Entwicklung eines Karatekas 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 sind 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 Karatekas!

In der Kata soll sich das weiter entwickelte Können des Prüflings sowohl im Verständnis

(BUNKAI) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Katas gehören mit zum Prüfungstoff.

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei ist Qualität in den Einzeltechniken, im Rhythmus in den Verbindungen, in der Standfestigkeit und nicht zuletzt in der 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 der 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.

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

Weitere Anmerkungen zu den Dan-Prüfungen siehe Seite 13 ff.

Die folgenden Grundsätze sind bei den Prüfungen zu beachten:

- Die körperlichen und altersbedingten Fähigkeiten in allen Altersstufen: Kinder, Jugendliche, Erwachsene sowie Senioren, sind zu berücksichtigen.
- Die Prüflinge sind für ihren körperlichen und gesundheitlichen Zustand selbst verantwortlich.
- Prüflinge mit nicht ausgeheilten Verletzungen, grippalen Infekten oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen am Tage der Prüfung, können an der Prüfung nicht teilnehmen.
- Eine grundsätzliche Berücksichtigung in der Ausführung der Techniken für Menschen mit Behinderung muss durch die Prüfer vorgenommen werden und wird erwartet.
- Alle Keri-Techniken werden grundsätzlich (wenn nichts anders vorgeschrieben ist) Jodan ausgeführt (Abweichungen auf Grund körperlicher Einschränkungen sind möglich).
- Armtechniken werden grundsätzlich (wenn nichts anders vorgeschrieben ist) Chudan ausgeführt.
- Techniken und Kombinationen werden, wenn nichts anders vorgeschrieben ist, 5x gezeigt.
- In den Kumiteteilen ist das „ZANSHIN“ ein wichtiges Kriterium.
- Die Ausführung der Techniken richtet sich grundsätzlich nach dem Buch „KARATE-DO“ von M. Nakayama.

SONSTIGES

- Das Hinzuziehen eines Kampfrichters beim Jiyu-Kumite, darf nur ordnenden Charakter haben, eine Punktevergabe soll nicht erfolgen.
- 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 |
| / v | bedeutet | nächste Technik mit Schritt vorwärts ausführen |
| / r | bedeutet | nächste Technik mit Schritt rückwärts ausführen |
| ZK | bedeutet | Zenkutsu Dachi |
| KK | bedeutet | Kokutsu-Dachi |
| KB | bedeutet | Kiba-Dachi |
| NA | bedeutet | Neko-Ashi-Dachi |
| SD | bedeutet | Sochin-Dachi |

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

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Prüfungen immer Kihon, Kata und Kumite in der jeweiligen Prüfung beinhalten müssen.

Zuwiderhandlungen können zur Ungültigkeitserklärung der Prüfung und zum Entzug der Prüferlizenz des/der Prüfers/in führen.

9. Kyu (weißer Gürtel)

Kihon

- | | |
|--------------|--|
| 1. Shizentai | 6 x Choku-Zuki |
| 2. Shizentai | 6 x Age-Uke |
| 3. Shizentai | 6 x Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block) |
| 4. Shizentai | 6 x Gedan-Barai |
| 5. Shizentai | 6 x Mae Geri im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich) |

Kumite

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------|---|--|
| Ausgangsstellung | Shizentai | Shizentai |
| Bewegung | ohne (Technik im Stand) | ohne (Technik im Stand) |
| Ablauf | 6 x Choku-Zuki Jodan letzter Angriff mit Kiai | Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai |
| | 6 x Choku-Zuki Chudan letzter Angriff mit Kiai | Soto Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai |

8. Kyu (gelber Gürtel)

Kihon

- | | |
|---------|---|
| 1. ZK ⇒ | 5 x Oi-Zuki (Wendung) |
| 2. ZK ⇒ | 5 x Gyaku-Zuki |
| 3. ZK ⇐ | 5 x Age-Uke (Wendung) |
| 4. ZK ⇐ | 5 x Soto-Ude-Uke (Wendung) |
| 5. ZK ⇐ | 5 x Gedan-Barai (Wendung) |
| 6. KK ⇐ | 5 x Shuto-Uke |
| 7. ZK ⇒ | 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) |

Kata

Heian Shodan

Kumite: Gohon-Kumite

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------|---|--|
| Ausgangsstellung | Gedan-Barai ZK | Shizentai |
| Bewegung | Schritt vor | Schritt zurück |
| Ablauf | Ausgangsstellung L V: 5 x Oi-Zuki Jodan ⇒ Ausgangsstellung R V: 5 x Oi-Zuki Chudan ⇒ | Ausgangsstellung Shizentai: R. zurück. Age-Uke L. zurück. Soto-Uke |

Nach der 5. Abwehrtechnik wird G.-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

7. Kyu (orangener Gürtel)

Kihon

- | | |
|---------|---|
| 1. ZK ⇒ | 5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan |
| 2. ZK ⇐ | 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung) |
| 3. ZK ⇐ | 5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung) |
| 4. KK ⇐ | 5 x Shuto-Uke (Wendung) |
| 5. ZK ⇒ | 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae, Wendung) |
| 6. KB ⇒ | 3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links, Beistellschritt) |

Kata

Heian Nidan

Kumite: Sanbon-Kumite

| | | |
|-------------------------|----------------------------------|--|
| Ausgangsstellung | Gedan-Barai ZK, freie Seitenwahl | Shizentai |
| Bewegung | Schritt vor | Schritt zurück |
| Ablauf | | |
| | 3 x Oi-Zuki Jodan | R. zurück. Age-Uke |
| | 3 x Oi-Zuki Chudan | L. zurück. Soto-Uke |
| | 3 x Mae-Geri Chudan | R. zurück Gedan-Nagashi-Uke oder Gedan-Barai |

Nach der 3. Abwehrtechnik wird G.-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

6. Kyu (grüner Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / ZK Nukite vor

3. ZK ⇒ 5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki

5. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki
6. ZK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki

7. ZK ⇒ 5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)

8. KB↔ 3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts in KB, Beistellschritt (Wendung)
3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links, Beistellschritt

Kata

Heian Sandan

Anwendung: Es ist eine Verteidigungs-Anwendung mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.

Kumite: (Kihon-Ippon Kumite)

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| Ausgangsstellung | Zenkutsu-Dachi | Shizentai |
| Bewegung | Schritt vor | Schritt zurück, freie Seitenwahl |
| Ablauf | 2 x Oi-Zuki Jodan re/li | Age-Uke/Gyaku-Zuki |
| | 2 x Oi-Zuki Chudan re/li | Uchi-Uke / Gyaku-Zuki |
| | 2 x Mae-Geri re/li | Nagashi-Uke / Konter frei |
| | 2 x Mawashi-Geri re/li | Te-Nagashi-Uke / Konter frei |

Bei den Abwehrtechniken ist seitliches Ausweichen zu zeigen.

5. Kyu (blauer Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki / Oi-Zuki (aus Kamae, Wendung)
2. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) / v Gyaku-Zuki (mit Schritt)
3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung)
4. ZK ⇐ 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung)
5. KK ⇐ 5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
6. KK ⇒ 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi-Geri / v Mawashi-Geri (aus Kamae)
8. ZK ⇐ 5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

Kata

Heian Yondan

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Yondan zu zeigen.

Kumite: Kaeshi Kumite

| | Kumite | |
|-------------------------|---|---|
| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
| Ausgangsstellung | Kamae | Kamae |
| Bewegung | Schrittbewegung vorwärts | Schrittbewegung zurück |
| Ablauf | Ausgangsstellung L V: 1 x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück)/Gykau-Zuki | Ausgangsstellung L V: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor) |
| | Ausgangsstellung L V: 1 x Chudan-Zuki(vor)Soto- Ude Uke (zurück)/Gykau-Zuki | Ausgangsstellung L V: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor) |
| | Ausgangsstellung L V: 1 x Mae-Geri (vor)Gedan- Barai (zurück)/Gykau-Zuki | Ausgangsstellung L V: 1 x Gedan-Barai (zurück) Mae-Geri (vor) |

4. Kyu (blauer Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)

3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ 5 x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)

5. ZK ⇒ 5 x Uraken / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-Zuki
6. ZK ⇒ 5 x Ushiro-Geri

7. KB ⇒ 5 x Ura-Mawashi-Geri (übersetzen, oder wahlweise Ashi-Barai, aus ZK)

Kata

Heian Godan

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Godan zu zeigen.

Kumite: Kaeshi Kumite

| | Kumite | |
|-------------------------|--|---|
| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
| Ausgangsstellung | Kamae | Kamae |
| Bewegung | Schrittbewegung vorwärts | Schrittbewegung zurück (es sind Tai Sabaki (seitliche Ausweichbewegungen) zu zeigen) |
| Ablauf | Ausgangsstellung L V: 1 x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück)/Konter frei | Ausgangsstellung L V: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor) |
| | Ausgangsstellung L V: 1 x Chudan-Zuki(vor)Soto-Ude Uke (zurück)/Konter frei | Ausgangsstellung L V: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor) |
| | Ausgangsstellung L V: 1 x Mae-Geri (vor)Gedan-Barai (zurück)/Konter frei | Ausgangsstellung L V: 1 x Gedan-Barai (zurück) Mae-Geri (vor) |
| | Ausgangsstellung L V: 1 x Mawashi-Geri (vor)Te-Nagashi-Uke (zurück)/Konter frei | Ausgangsstellung L V: 1 x Te-Nagashi-Uke (zurück) Mawashi-Geri (vor) |

3. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / r Gedan-Barai / v Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) / Gyaku-Zuki (aus Kamae)

3. KK ⇐ 5 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (Wendung)

5. ZK ⇒ 5 x Mae- Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)
6. KB ⇐ 2 x Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / Kekomi (Beistellschritt) (Wendung)

7. ZK ⇒ 5 x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki oder, alternativ 5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki

Kata

Tekki Shodan

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Tekki Shodan zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------|--------------------------------|---|
| Ausgangsstellung | | freie Seitenwahl aus Kamae |
| Bewegung | Yori-Ashi | Frei |
| Ablauf | 2 x Kizami-Zuki Jodan (re/li) | Abwehr und Gegenangriff sind frei. |
| | 2 x Gyaku-Zuki Chudan (re/li) | Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. |
| | 2 x Mae-Geri Chudan (re/li) | Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. |
| | 2 x Mawashi-Geri (re/li) | |
| | 2 x Ushiro-Geri Chudan (re/li) | |

Jiyu-Kumite

2. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. NA ⇐ 5 x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite (Wendung)

3. ZK ⇐ 5 x Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / ZK-Gyaku-Zuki (Wendung)
4. SD ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki ZK
(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)
5. ZK ⇒ 5 x Ashi-Barai (vorderes Bein) / Uraken-Uchi / Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Kizami- / Gyaku-Zuki / Ura-Mawashi oder Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / Ashi-Barai / Gyaku-Zuki
7. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki

Kata

Bassai Dai

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Bassai Dai zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon

Ausgangsstellung

freie Seitenwahl aus Kamae

Bewegung

Yori-Ashi vor

Frei

Ablauf

2 x Kizami-Zuki Jodan/Gyaku-Chudan (re/li)

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

2 x Gyaku-Zuki/Gyaku-Zuki Jodan (re/li)

Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.

2 x Ura-Mawashi-Geri (wahlweise Ushiro-Geri) (re/li)

Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen

2 x Kizami-Zuki Jodan / Mawashi-Geri mit dem vorderen Bein (re/li)

Jiyu-Kumite

1. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon (aus Kamae)

1. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki v Oi-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Gedan-Barai / Uraken (ZK) / Gyaku-Zuki

3. SD ⇒ Age-Uke / Gyaku-Zuki, v Soto-Uke / Gyaku-Zuki, v Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki, v Tate-Shuto-Uke / Gyaku-Zuki, v Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
4. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / Shuto-Uchi (gleicher Arm, ZK) / Mae-Geri (hinten Absetzen)/ Gyaku-Haito-Uchi (ZK)

5. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / Jodan Te-Nagashi-Uke (Yori-Ashi, NA) / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)

6. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko-Geri)

Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der gewählten Kata zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon (alle Angriffe jeweils 2x)

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------|--|---|
| Ausgangsstellung | | freie Seitenwahl aus Kamae |
| Bewegung | Schritt oder Yori-Ashi vor | frei |
| Ablauf | 2 x Oi-Zuki Jodan/Schritt (re/li) | Abwehr und Gegenangriff sind frei. |
| | 2 x Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li) | Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. |
| | 2 x Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Yori-Ashi (re/li) | Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. |
| | 2 x Mawashi-Geri mit dem vorderen oder hinteren Bein (wahlweise nach Ansage) (re/li) | |
| | 2x Ushiro-Geri oder Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage) (re/li) | |

Hinweise zur Prüfung der Dan-Grade

Kihon:

Im Kihon der Prüfungen ab 1. Dan wird bewusst auf eine größere Technikvielfalt verzichtet, um den Schwerpunkt wieder auf die Einzeltechnik zu lenken. Liegt bei den Kyu-Prüfungen der Schwerpunkt noch in der Technikvielfalt und dem Abdecken der stilbestimmenden Techniken, soll der Prüfling nun zeigen, dass er die geforderten Kombinationen mit erkennbar starkem Kime, Abschluss, Timing, korrekter Arm- Fußhaltung sowie vollständigem Hüfteinsatz ausführen kann.

Auf diese genannten Anforderungen ist bei der Prüfung besonders zu achten!

Kata:

Neben der gewählten Tokui-Kata müssen auch die genannten Shitei Katas so gezeigt werden können, dass die für das Kihon geforderten Kriterien erfüllt werden.

Verteidigungs-/Bunkai-Anwendungen:

Die vom Prüfling gezeigten Verteidigungs-/Bunkai-Anwendungen sind aus dem jeweiligen Kihon bzw. der Tokui Kata frei wählbar. Der Prüfling soll demonstrieren, dass er die gewählten Techniken/Kombinationen realitätsnah einsetzen/anwenden kann.

Kumite:

Im Jiyu-Ippon Kumite sowie im Jiyu Kumite soll der Prüfling zeigen, dass er die geforderten/gewählten Techniken/Kombination mit dem richtigen Timing, der korrekten Distanz und maximalem Kime sowie Schnelligkeit am Partner anbringen kann. Zum Schutz des Partners ist darüber hinaus in jeder Situation die Kontrolle über die Technik zu wahren.

1. Dan Schwarzer Gürtel**Kihon** (aus Kamae)

1. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
2. ZK ⇐ 2 x Age-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Soto-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ 2 x Mae-Geri, 2x Mawashi-Geri
4. ZK ⇐ 2 x Uchi-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
5. ZK ⇒ 2 x Yoko-Geri, 2x Ushiro-Geri
6. KK ⇐ 2 x Shuto-Uke / Nukite (ZK), 2 x Shuto-Uke / Haito-Uchi (ZK)
7. ZK ⇒ 2 x Kizami / Gyaku-Zuki (2 x links, Seitenwechsel, 2 x rechts)
(Wendung)
8. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri (Chudan) / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
9. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) / Ashi-Barai / Gyaku-Zuki

Kata

- Tokui Kata** frei aus Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu (nicht eine bisher gezeigte Kata)
- Shitei Kata** Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi

Anwendung: Es sind drei Verteidigungs-/Bunkai-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus der Tokui Kata zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon (alle Angriffe 2 x)

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|------------------|--|--|
| Ausgangsstellung | freie Seitenwahl aus Kamae | |
| Bewegung | Schritt oder Yori-Ashi vor | frei |
| Ablauf | 1.) Kizami-Zuki Jodan, Yori-Ashi | |
| | 2. Gyaku-Zuki Chudan, Yori-Ashi | Abwehr und Gegenangriff sind frei. |
| | 3.) Oi-Zuki Jodan | Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen |
| | 4.) Mae-Geri) | |
| | 5.) Mawashi-Geri | |
| | 6.) Ushiro-Geri (alternativ Ura- Mawashi-Geri) | |

Jiyu-Kumite

2. Dan Schwarzer Gürtel**Kihon**

1. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki v Ren-Zuki
 2. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Soto-Uke (gleicher Arm) / Gyaku-Zuki
 3. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
 4. ZK ⇔ 4 x Mae-Geri / Mawashi-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (2x dann Wendung)
 5. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / r Gedan-Barai KB / Ushiro-Geri / Uraken (Wendung)
 6. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
 (oder nach eigener Wahl)
 Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
 7. ZK ⇔ 5 x Yoko-Geri Kekomi (vord. Bein) / Ushiro-Geri
 8. ZK ⇒ 4 x Kizami-Zuki / Mawashi-Geri (vorderes Bein) Gyaku-Zuki
 (2xSchrittwechsel) (Wendung)
 9. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / r gleiten Te-Nagashi Uke Jodan
 (NA) / Gyaku-Zuki / Ura-Mawashi-Geri (alternativ Mae-Geri) / Gyaku-Zuki

Kata

| | |
|----------------------|--|
| Tokui Kata | frei, nicht eine bisher gezeigte Kata |
| 1 Shitei Kata | Nijushiho, Tekki Nidan, Jiin, Bassai Sho, Hangetsu, Empi |

Anwendung: Es sind drei Verteidigungs-/Bunkai-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus der Tokui Kata zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon (alle Angriffe 2 x)

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|------------------|--|--|
| Ausgangsstellung | freie Seitenwahl aus Kamae | |
| Bewegung | Schritt oder Yori-Ashi vor | frei |
| Ablauf | 1.) Kizami-Zuki Jodan, Yori-Ashi 2.) Gyaku-Zuki Chudan, Yori-Ashi 3.) Oi-Zuki Jodan 4.) Mae-Geri 5.) Mawashi-Geri 6.) Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (alternativ Ushiro-Geri) | Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen |

Jiyu-Kumite

3. Dan Schwarzer Gürtel**Kihon**

1. - 4. Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar unten)
 5. - 7. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kata

- Tokui Kata** frei, nicht eine bisher gezeigte
1 Shitei Kata Sochin, Kanku-Sho, Gojushiho Sho, Jitte, Kanku Dai

Anwendung: Es sind vier Verteidigungs-/Bunkai-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm und aus der Tokui Kata zu zeigen.

Kumite

Jiyu Ippon Kumite
 nach Wahl und Ansage der Prüfer

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

Dem Prüfling soll 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. Kombinationen nach Ansage des Prüflings
5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kata

- Tokui Kata** frei, nicht eine bisher gezeigte
1 Shitei Kata Unsu, Gojushiho Dai, Meikyo, Chinte, Jiin, Gankaku

Anwendung: Es sind vier Verteidigungs-/Bunkai-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm und aus der Tokui Kata zu zeigen.

Kumite

Jiyu Ippon Kumite
nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu - Kumite

5. Dan Schwarzer Gürtel**Kihon**

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

Kata

- Tokui Kata** frei, nicht eine bisher gezeigte
2 Shitei Kata Tekki Sandan, Bassai Sho, Sochin, Meikyo, Jitte, Wankan

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm und das Bunkai der Tokui Kata zu zeigen.

Kumite

Jiyu Ippon Kumite
nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu-Kumite

6. Dan Schwarzer Gürtel

Kihon

6 x Kombinationen nach Wahl des Prüfers

Kata

Tokui Kata Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

Anwendung: Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem geforderten Kihon-Programm und das Bunkai einer Tokui Kata (frei wählbar) zu zeigen.

Kumite

Formen nach Wahl des Prüflings

Dan - Grade

7. Dan Schwarzer Gürtel

Kata

Tokui Kata Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

Anwendung: Es ist das gesamte Bunkai einer Tokui Kata (frei wählbar) zu zeigen.

Dan - Grade

8. Dan Schwarzer Gürtel

Kata

Tokui Kata Es ist eine Kata nach eigener Wahl zu zeigen

Anwendung: Es ist das gesamte Bunkai der Tokui Kata (frei wählbar) zu zeigen.

