



壘太利國際松濤館空手道連盟

SHOTOKAN KARATEDO INTERNATIONAL AUSTRIAN FEDERATION

試 驗

PRÜFUNGSPROGRAMM

© 2017 Shotokan Karatedo International Austrian Federation
10. überarbeitete Auflage (gültig ab Mai 2016)

Inhalt

Prüfungsrichtlinien

Allgemeines	3
Mindestvorbereitungszeiten	3
Kyū-Prüfungen	4
Dan-Prüfungen	4 f.
Grade von anderen Karate-Organisationen	5

Erläuterungen

Allgemeines	6
<i>Kihon</i>	6
<i>Kumite</i>	6
Prüfertisch	6

Kyū-Prüfungen

9. <i>Kyū (Kukyū)</i> , weißer Gürtel	7
8. <i>Kyū (Hachikyū)</i> , gelber Gürtel	9 f.
7. <i>Kyū (Shichikyū)</i> , oranger Gürtel	11 f.
6. <i>Kyū (Rokukyū)</i> , grüner Gürtel	13 f.
5. <i>Kyū (Gokyū)</i> , violetter Gürtel	15 f.
4. <i>Kyū (Yonkyū)</i> , violetter Gürtel	17 f.
3. <i>Kyū (Sankyū)</i> , brauner Gürtel	19 f.
2. <i>Kyū (Nikyū)</i> , brauner Gürtel	21 f.
1. <i>Kyū (Ikkyū)</i> , brauner Gürtel	23 f.

Dan-Prüfungen

1. <i>Dan (Shodan)</i> , schwarzer Gürtel	25 f.
2. <i>Dan (Nidan)</i> , schwarzer Gürtel	27 f.
3. <i>Dan (Sandan)</i> , schwarzer Gürtel	29 f.
ab 4. <i>Dan (Yondan)</i> , schwarzer Gürtel	31 f.

Prüfungsrichtlinien

Allgemeines

Für die Ablegung einer **Kyū- oder Dan-Prüfung** müssen grundlegend folgende Punkte erfüllt sein:

1. Die Anwärter müssen körperlich, geistig und technisch bereit sein, die Prüfung im Sinne des traditionellen *Shōtōkan Karatedō* abzulegen.
2. Der **Karate-Ausweis mit gültiger Jahresmarke** (oder vollständig ausgefülltem Dan-Antragsformular) muss bei der Anmeldung abgegeben werden. Sollte der Ausweis vergessen worden sein, muss ein zweiter Lehrgangs-Anmeldezettel ausgefüllt und abgestempelt werden (= Prüfungsbestätigung). Es liegt in der Verantwortung des Dōjō-Leiters, dass die Prüfung ehest möglich im Karate-Ausweis nachgetragen wird.

Mindestvorbereitungszeiten

9. Kyū (<i>Kukyū</i>), weißer Gürtel:	3 Monate
8. Kyū (<i>Hachikyū</i>), gelber Gürtel:	5 Monate
7. Kyū (<i>Shichikyū</i>), oranger Gürtel:	7 Monate
6. Kyū (<i>Rokukyū</i>), grüner Gürtel:	9 Monate
5. Kyū (<i>Gokyū</i>) + 4. Kyū (<i>Yonkyū</i>), violetter Gürtel:	11 Monate
3. Kyū (<i>Sankyū</i>) + 2. Kyū (<i>Nikyū</i>) + 1. Kyū (<i>Ikkyū</i>), brauner Gürtel:	11 Monate
1. Dan (<i>Shodan</i>), schwarzer Gürtel:	1 Jahr
2. Dan (<i>Nidan</i>), schwarzer Gürtel:	3 Jahre
3. Dan (<i>Sandan</i>), schwarzer Gürtel:	4 Jahre
4. Dan (<i>Yondan</i>), schwarzer Gürtel:	5 Jahre

Die Mindestvorbereitungszeiten müssen unbedingt eingehalten werden! Diese sind keine „Wartezeiten“ (ein bloßer Zeitraum zwischen den Prüfungen), sondern es geht hierbei darum, in dieser Zeit regelmäßig das Training zu besuchen und an den Dingen zu arbeiten, die bei der letzten Prüfung und im Training als Defizite aufgezeigt wurden.

Kyū-Prüfungen

1. Prüfungen zum **9. kyū bis 4. kyū** dürfen nur nach einem vollständig besuchten Tageslehrgang abgelegt werden.
2. Prüfungen zum **3. kyū bis 1. kyū** dürfen nur im Rahmen eines Bundeslehrganges (2-Tages-Lehrgang im Frühjahr und im Herbst) oder am *natsu gasshuku* (Sommertrainingslager) abgelegt werden.
3. Ein Dōjō-Leiter, welcher einen seiner Schüler zur Prüfung schickt, hat folgende Pflichten:
 - Nur diejenigen Schüler anzumelden, welche er als bereit einschätzt – ein Prüfungsanspruch besteht nicht.
 - Ihre Prüfungsvorbereitung zu verfolgen und zu unterstützen.
 - Dafür zu sorgen, dass es nicht das Ziel ist, möglichst schnell den nächsten Gürtel zu bekommen (Einhalten der Mindestvorbereitungszeit!).
4. Sämtliche Kyū-Prüfungen werden unter der Aufsicht der Technischen Kommission der SKIAF abgenommen.

Dan-Prüfungen

Diese liegen im Verantwortungsbereich der Technischen Kommission der SKIAF.

1. Dan-Prüfungen dürfen ausschließlich während eines *natsu gasshuku* (Sommertrainingslager im Juli) abgelegt werden. Diese Prüfungen werden nur unter der Aufsicht von japanischen *sensei* der SKIF abgenommen.
2. Wenn ein Dōjō-Leiter einen (oder mehrere) Schüler hat, welche(n) er für eine Prüfung bereit hält, muss er den (die) Dan-Anwärter bis 31. Oktober der Technischen Kommission der SKIAF schriftlich melden (per E-Mail an office@karate.at). Die Entscheidung liegt bei dieser. Es liegt jedoch in der Verantwortung eines jeden Dōjō-Leiters, mögliche Prüfungskandidaten sorgfältig auszuwählen und auf die Dan-Prüfung vorzubereiten!
3. Dōjō-Leiter: Wenn die Technische Kommission der SKIAF einen Dōjō-Leiter selbst für die nächste Prüfung bereit hält, informiert sie ihn von ihrer Entscheidung.

4. Für Dan-Prüfungen müssen zusätzlich folgende Bedingungen erfüllt sein:
 - Das Erreichen der geforderten Punkteanzahl – 5 Punkte im Jahr der anberaumten Prüfung sowie zusätzlich 10 Punkte im Jahr vor dem Prüfungsjahr. Wird im Jahr vor dem Prüfungsjahr die geforderte Punkteanzahl nicht erreicht, werden mit einem weiteren Jahr insgesamt 15 Punkte verlangt (Verlängerung der Vorbereitungszeit um 1 Jahr). Bei beruflicher oder körperlicher Einschränkung entscheidet die Mindestvorbereitungszeit bzw. die Technische Kommission der SKIAF.
 - Der Besuch beider (!) Bundeslehrgänge wird von der SKIAF empfohlen. Bei der Aufstellung zum Training sollen sich die Prüflinge in die erste (bzw. erste und zweite) Reihe stellen (ebenso beim *natsu gasshuku*).
5. Das Mindestalter für die Prüfung zum *1. Dan (shodan)* beträgt 16 Jahre.

Anmerkungen

- a. Es ist nicht an einem Schüler oder am Dōjō-Leiter für sich selbst zu fragen, ob eine Prüfung abgelegt werden darf.
- b. Für 1 besuchten Tageslehrgang werden 1 Punkt, für 1 besuchten Bundeslehrgang 2 Punkte und für 1 besuchtes *natsu gasshuku* 3 Punkte vergeben (gilt auch für Lehrgänge im Ausland mit einem japanischen *sensei* der SKIF).
- c. Ab einem Alter von 40 Jahren des Prüfungskandidaten, kann das Prüfungskomitee das Programm nach seinem Ermessen anpassen.

Gürtelgrade von anderen Karate-Organisationen

1. Entspricht das technische Niveau einer Person dem Standard der SKIAF, kann diese Person ihren Grad behalten. Ist das Niveau niedriger, muss dieses durch entsprechendes Training aufgeholt und mit einer Prüfung bestätigt werden. Die Einstufung des Niveaus ist Sache der Technischen Kommission.
2. Dan-Grade von unbekanntem Organisationen können nicht akzeptiert werden.
3. Dan-Träger müssen ihren Grad auf jeden Fall bei der SKIAF registrieren lassen, da dieser sonst nicht offiziell anerkannt wird.

Erläuterungen

Allgemeines

1. Die Ausführung der Techniken richtet sich grundsätzlich nach den Vorgaben der Shotokan Karatedo International Federation (SKIF) bzw. ist in den Büchern von Hirokazu Kanazawa *sōke* nachzulesen.
2. Ausgangsstellungen
 - *Gedan gamae*: Ausgangsstellung *zenkutsu dachi* mit *gedan barai*
 - *Shūto gamae*: Ausgangsstellung *kokutsu dachi* mit *shūto uke*
 - *Ryōwan gamae*: Ausgangsstellung *zenkutsu dachi* mit *ryō yoko gedan barai*
 - *Kiba dachi*: Ausgangsstellung *kiba dachi* mit freier Haltung der Arme
 - *Jiyu gamae*: Freikampfhaltung
3. Alle Ausgangsstellungen sind grundsätzlich aus *hidari gamae* (linkes Bein vorne) auszuführen.

Kihon

1. Die Techniken bzw. Kombinationen sind – sofern nicht anders angegeben – 3x auszuführen.
2. Jeweils die letzte Technik (in einer Kombination) ist mit *kiai* auszuführen.

Kumite

1. Bei *sanbon kumite*, *kihon ippon kumite* und *jiyū ippon kumite* muss der Angreifer jedes Mal die Angriffsstufe bzw. -technik ansagen.
2. Das Hinzuziehen eines Kampfrichters beim *jiyū kumite* darf nur ordnenden Charakter haben, die Punktevergabe steht nicht im Vordergrund.

Prüfertisch

Am Prüfertisch dürfen sich nur die vom Hauptprüfer zugelassenen Personen aufhalten – im Normalfall der Organisator der Prüfung oder der Dōjō-Leiter.

9. Kyū (Kukyū), weißer Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *gedan barai* (zk).
– Wendung –
Vor mit *chūdan oi zuki* (zk).

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *jōdan oi zuki* (zk).
– Wendung –
Vor mit *age uke* (zk).

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *soto ude uke* (zk).
– Wendung –
Vor mit *uchi ude uke* (zk).

- ▶ *Ryōwan gamae*; vor mit *chūdan mae geri* (zk).
– Wendung –
Vor mit *jōdan mae geri* (zk).

- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *yoko geri keage*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.

KATA

- ▶ *Taikyoku shodan* (mit Kommando)

8. Kyū (Hachikyū), gelber Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *chūdan oi zuki* (zk).
– Wendung –
Vor mit *ren zuki* (*jōdan–chūdan*) (zk).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *sanbon zuki* (*jōdan–chūdan–chūdan*) (zk).
Rückwärts mit *gedan barai*, *gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *age uke*, *gyaku zuki* (zk).
– Wendung –
Vor mit *soto ude uke*, *gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *uchi ude uke*, *gyaku zuki* (zk).
– Wendung –
Shutō gamae; vor mit *shutō uke* (kk).
- ▶ *Ryōwan gamae*; vor mit *chūdan mae geri* (zk).
– Wendung –
Vor mit *jōdan mae geri* (zk).
- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *yoko geri keage*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.
- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *chūdan yoko geri kekomi*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.

KUMITE

- ▶ *Sanbon kumite – jōdan*
 - Angriff: 3x vor mit *jōdan oi zuki*
 - Verteidigung: 3x zurück mit *jōdan age uke*
 Nach der dritten Abwehrtechnik mit *gyaku zuki* (*kiai*) kontern.
 - ▶ *Sanbon kumite – chūdan*
 - Angriff: 3x vor mit *chūdan oi zuki*
 - Verteidigung: 3x zurück mit *soto ude uke*
 Nach der dritten Abwehrtechnik mit *gyaku zuki* (*kiai*) kontern.
- KATA**
- ▶ *Heian shodan* (Nr. 1)

7. Kyū (Shichikyū), oranger Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *chūdan oi zuki* (zk).
Rückwärts mit *gedan barai, gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *sanbon zuki (jōdan–chūdan–chūdan)* (zk).
Rückwärts mit *ren zuki (jōdan–chūdan)* (zk).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *age uke, gyaku zuki* (zk).
Rückwärts mit derselben Kombination.
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *soto ude uke, gyaku zuki* (zk).
Rückwärts mit derselben Kombination.
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *uchi ude uke, gyaku zuki* (zk).
Rückwärts mit derselben Kombination.
- ▶ *Shutō gamae*; vor mit *Shutō uke* (kk), *gyaku nukite* (zk).
Rückwärts mit derselben Kombination.
- ▶ *Ryōwan gamae*; vor mit *chūdan mae geri*, vor mit *jōdan mae geri* (zk).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Ryōwan gamae*; vor mit *chūdan mawashi geri* (zk).
– Wendung –
Vor mit *jōdan mawashi geri* (zk).
- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *yoko geri keage*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.

- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *chūdan* (oder *jōdan*) *yoko geri kekomi*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.

KUMITE

- ▶ *Sanbon kumite* (Nr. 1)
 - Angriff: *Jōdan oi zuki, chūdan oi zuki, chūdan mae geri*
 - Verteidigung: *Age uke, soto ude uke, gedan barai, gyaku zuki (kiai)*

KATA

- ▶ *Heian nidan* (Nr. 2)

6. Kyū (Rokukyū), grüner Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *ren zuki (jōdan–chūdan)* (zk).
Rückwärts mit *sanbon zuki (jōdan–chūdan–chūdan)* (zk).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *age uke*, selber Arm *gedan barai, gyaku zuki* (zk).
– Wendung –
Vor mit *soto ude uke* (zk), *yoko empi uchi, tate uraken uchi* (kb).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *uchi ude uke, jōdan kizami zuki, gyaku zuki* (zk).
Rückwärts mit *shutō uke* (kk), *gyaku nukite* (zk).
- ▶ *Ryōwan gamae; chūdan kizami mae geri*, vor mit *chūdan mae geri* (zk).
– Wendung –
Chūdan kizami mae geri, vor mit *jōdan mae geri* (zk).
- ▶ *Ryōwan gamae; chūdan ushiro ashi mae geri* (das Bein wieder zurück absetzen), vor mit *chūdan mawashi geri* (zk).
– Wendung –
Jōdan ushiro ashi mae geri (das Bein wieder zurück absetzen),
vor mit *jōdan mawashi geri* (zk).
- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *yoko geri keage*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.
- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *chūdan* (oder *jōdan*) *yoko geri kekomi*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.

- ▶ Standübung aus *heisoku dachi* (mit freier Haltung der Arme):
Chūdan mae geri (das Bein wieder absetzen),
selbes Bein *chūdan yoko geri kekomi*.
Mit dem rechten bzw. linken Bein jeweils nur 2x ausführen.

KUMITE

- ▶ *Sanbon kumite* (Nr. 2)
 - Angriff: *Jōdan oi zuki, chūdan oi zuki, chūdan mae geri*
 - Verteidigung: *Age uke, uchi ude uke, gyaku gedan barai* (45°),
jōdan kizami zuki, gyaku zuki (kiai)

KATA

- ▶ *Heian sandan* (Nr. 3)

5. Kyū (Gokyū), violetter Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *ren zuki (jōdan–chūdan)*, vor mit *chūdan mae geri, gyaku zuki (zk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *age uke*, selber Arm *soto ude uke*, selber Arm *gedan barai, gyaku zuki (zk)*.
Rückwärts mit *soto ude uke (zk), yoko empi uchi, tate uraken uchi (kb)*.
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *uchi ude uke, jōdan kizami zuki, chūdan kizami mae geri, gyaku zuki (zk)*.
Rückwärts mit *shutō uke, chūdan kizami mae geri (kk), gyaku nukite (zk)*.
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *chūdan mae geri*, mit dem Absetzen *jōdan oi zuki, gyaku zuki (zk)*.
Rückwärts mit *gedan barai, chūdan kizami mae geri, gyaku zuki (zk)*.
- ▶ *Jiyū gamae*; vor mit *chūdan mae geri*, vor mit *jōdan mawashi geri, gyaku zuki (zk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *yoko geri keage*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.
- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *chūdan (oder jōdan) yoko geri kekomi*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.

- ▶ Standübung aus *heisoku dachi* (mit freier Haltung der Arme):
Chūdan mae geri ohne das Bein abzusetzen,
chūdan yoko geri kekomi.
Mit dem rechten bzw. linken Bein jeweils nur 2x ausführen.

KUMITE

- ▶ *Kihon ippon kumite*
 - *Jōdan oi zuki:* *Age uke, gyaku zuki* (Nr. 1)
 - *Jōdan oi zuki:* *Sokumen jōdan uke (45°), yoko geri keage, yoko empi uchi* (Nr. 3)
 - *Chūdan oi zuki:* *Soto ude uke, gyaku zuki* (Nr. 1)
 - *Chūdan oi zuki:* *Rechter Arm soto ude uke, yoko empi uchi* (Nr. 2)
 - *Chūdan mae geri:* *Gedan barai, gyaku zuki* (Nr. 1)
 - *Chūdan mae geri:* *Gyaku gedan barai (45°), jōdan kizami zuki, gyaku zuki* (Nr. 2)
 - *Chūdan yoko geri kekomi:* *Soto ude uke, gyaku zuki* (Nr. 1)
 - *Jōdan mawashi geri:* *Haiwan uke (90°), gyaku zuki* (Nr. 1)

KATA

- ▶ *Heian yondan* (Nr. 4)

4. Kyū (Yonkyū), violetter Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *sanbon zuki (jōdan–chūdan–chūdan)* (zk).
Rückwärts mit *gedan barai, chūdan ushiro ashi mae geri* (das Bein wieder zurück absetzen), *gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *age uke, chūdan ushiro ashi mae geri* (das Bein wieder zurück absetzen), *gyaku zuki* (zk).
– Wendung –
Vor mit *soto ude uke* (zk), *yoko empi uchi, tate uraken uchi* (kb), *gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *uchi ude uke, jōdan kizami zuki, chūdan ushiro ashi mae geri* (das Bein wieder zurück absetzen), *gyaku zuki* (zk).
– Wendung –
Vor mit *shutō uke* (kk), *jōdan gyaku shutō uchi* (zk).
- ▶ *Jiyū gamae*; vor mit *chūdan mae geri* ohne das Bein abzusetzen, selbes Bein *jōdan mae geri, gyaku zuki* (zk).
– Wendung –
Vor mit *jōdan mae geri* ohne das Bein abzusetzen, selbes Bein *chūdan mae geri, gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Jiyū gamae*; vor mit *chūdan mae geri* (zk), vor mit *chūdan yoko geri kekomi, gyaku zuki* (zk).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae; chūdan ushiro ashi mae geri* (das Bein wieder zurück absetzen), *chūdan* (oder *jōdan*) *mawashi geri, gyaku zuki* (zk).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.

- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *yoko geri keage*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.
- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *chūdan* (oder *jōdan*) *yoko geri kekomi*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.
- ▶ Standübung aus *heisoku dachi* (mit freier Haltung der Arme):
Chūdan mae geri (das Bein wieder absetzen),
selbes Bein *chūdan yoko geri kekomi* (das Bein wieder absetzen),
selbes Bein *chūdan ushiro geri*.
Mit dem rechten bzw. linken Bein jeweils nur 2x ausführen.

KUMITE

- ▶ *Kihon ippon kumite*
 - *Jōdan oi zuki:* *Jōdan tate shutō uke, gyaku shutō uchi* (Nr. 2)
 - *Jōdan oi zuki:* *Haishu jūji uke, chūdan mawashi geri, ushiro mawashi empi uchi* (Nr. 4)
 - *Chūdan oi zuki:* *Uchi ude uke, jōdan kizami zuki, chūdan gyaku zuki* (Nr. 3)
 - *Chūdan oi zuki:* *Shutō uke (45°), kizami mawashi geri, gyaku nukite* (Nr. 4)
 - *Chūdan mae geri:* *Gedan barai, gyaku zuki* (Nr. 1)
 - *Chūdan mae geri:* *Gyaku gedan barai (45°), jōdan kizami zuki, gyaku zuki* (Nr. 2)
 - *Chūdan yoko geri kekomi:* *Haiwan uke, gyaku haito uchi* (Nr. 2)
 - *Jōdan mawashi geri:* *Tate heikō shutō uke (135°), soete yoko empi uchi* (Nr. 2)

KATA

- ▶ *Heian godan* (Nr. 5)

3. Kyū (Sankyū), brauner Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *sanbon zuki (jōdan–chūdan–chūdan)*, vor mit *chūdan mae geri*, mit dem Absetzen *chūdan oi zuki (zk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *age uke, chūdan ushiro ashi mae geri* (das Bein wieder zurück absetzen), mit dem Absetzen *gedan barai, gyaku zuki (zk)*.
– Wendung –
Vor mit *soto ude uke (zk)*, *Yoko empi uchi (kb)*, *chūdan mawashi empi uchi (zk)*.
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *uchi ude uke, chūdan ushiro ashi mae geri* (das Bein wieder zurück absetzen), mit dem Absetzen *gedan barai, gyaku zuki (zk)*.
Rückwärts mit *shutō uke, chūdan kizami mae geri (kk)*, *jōdan gyaku shutō uchi (zk)*.
- ▶ *Jiyū gamae; chūdan kizami mae geri, chūdan ushiro ashi mae geri* (das Bein wieder zurück absetzen), vor mit *jōdan mae geri, gyaku zuki (zk)*.
– Wendung –
Chūdan kizami mae geri, jōdan ushiro ashi mae geri (das Bein wieder zurück absetzen), vor mit *chūdan mae geri, gyaku zuki (zk)*.
- ▶ *Jiyū gamae; chūdan kizami mawashi geri, vor mit jōdan mawashi geri, gyaku zuki (zk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae; vor mit chūdan ushiro geri (zk)*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.

- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *yoko geri keage*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.
- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *chūdan (oder jōdan) yoko geri kekomi*.
– Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.
- ▶ Standübung aus *jiyū gamae*:
Chūdan mae geri (das Bein absetzen zu *heisoku dachi*), selbes Bein *chūdan yoko geri kekomi*.
Mit dem rechten bzw. linken Bein jeweils nur 2x ausführen.

KATA

- ▶ *Tekki shodan*
- ▶ *Heian kata* (Nr. 1–5)
Der Prüfer wählt eine *kata* aus.

KUMITE

- ▶ *Jiyū ippon kumite*
 - Angriff: jeweils 2x mit *jōdan oi zuki, chūdan oi zuki, chūdan mae geri* sowie jeweils 1x mit *jōdan mawashi geri, chūdan yoko geri kekomi, chūdan ushiro geri*
 - Verteidigung: frei mit Kontertechnik

2. Kyū (Nikyū), brauner Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *ren zuki (jōdan–chūdan)*, *chūdan ushiro ashi mae geri* (das Bein wieder zurück absetzen), *gedan barai* (zk).
Rückwärts mit *age uke*, *chūdan kizami mae geri*, *gedan barai*, *gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *soto ude uke* (zk), *yoko empi uchi* (kb), *chūdan mawashi empi uchi* (zk), *otoshi empi uchi* (kb).
Rückwärts mit *uchi ude uke*, *jōdan kizami zuki*, *chūdan kizami mae geri*, *gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Shutō gamae*; vor mit *shutō uke* (kk), *gyaku nukite* (zk), *shutō uke* (kk).
(*shutō uke* jeweils in derselben Position).
Rückwärts mit derselben Kombination.
- ▶ *Jiyū gamae*; vor mit *chūdan mae geri*, *chūdan yoko geri kekomi*, *gyaku zuki* (zk).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae*; *chūdan kizami mawashi geri*, *yoko geri kekomi*, *gyaku zuki* (zk).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae*; vor mit *chūdan* (oder *jōdan*) *mawashi geri*, *chūdan ushiro geri*, *gyaku zuki* (zk).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *yoko geri keage*, mit dem hinteren Bein *chūdan* (oder *jōdan*) *yoko geri kekomi* (Drehung um 180°) (kb).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.

- ▶ Standübung aus *jiyū gamae*:
Chūdan mae geri ohne das Bein abzusetzen,
chūdan yoko geri kekomi (das Bein absetzen zu *heisoku dachi*),
selbes Bein *chūdan ushiro geri*.
Mit dem rechten bzw. linken Bein jeweils nur 2x ausführen.

KATA

- ▶ *Bassai dai*
- ▶ *Jion*

KUMITE

- ▶ *Jiyū ippon kumite*
 - Angriff: jeweils 1x mit *jōdan oi zuki*, *chūdan oi zuki*, *chūdan mae geri*;
jōdan mawashi geri, *chūdan yoko geri kekomi*, *chūdan ushiro geri*,
jōdan kizami zuki, *chūdan gyaku zuki*
 - Verteidigung: frei mit Kontertechnik
- ▶ *Jiyū kumite* (Freikampf) mit 2 verschiedenen Partnern

1. Kyū (Ikkyū), brauner Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *sanbon zuki (jōdan–chūdan–chūdan)*, *chūdan ushiro ashi mae geri* (das Bein wieder hinten absetzen), *gyaku zuki* (zk).
Rückwärts mit *age uke*, *chūdan kizami mawashi geri*, *gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *soto ude uke* (zk), *yoko empi uchi* (kb), *gyaku Tate empi uchi*, *gedan barai* (zk).
Rückwärts mit *uchi ude uke*, *jōdan kizami zuki*, *chūdan kizami mawashi geri*, *gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Shutō gamae*; vor mit *shutō uke*, *chūdan kizami mawashi geri* (kk), *gyaku nukite* (zk)
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae*; vor mit *chūdan mae geri* ohne abzusetzen, *chūdan* (oder *jōdan*) *mawashi geri*, *gyaku zuki* (zk).
– Wendung –
Vor mit *chūdan mae geri* ohne abzusetzen, *chūdan* (oder *jōdan*) *yoko geri kekomi*, *gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Jiyū gamae*; *chūdan kizami mae geri*, vor mit *jōdan mawashi geri*, *chūdan ushiro geri*, *gyaku zuki* (zk).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *yoko geri keage*, mit dem hinteren Bein *chūdan* (oder *jōdan*) *yoko geri kekomi* (Drehung um 180°) (kb).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.

- ▶ *Jiyū gamae*; vor mit (*yorisashi*) *jōdan kizami zuki* kombiniert mit (*suriashi*) *gyaku zuki*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ Standübung aus *jiyū gamae*:
Chūdan mae geri ohne das Bein abzusetzen,
chūdan yoko geri kekomi ohne das Bein abzusetzen,
chūdan ushiro geri.
Mit dem rechten bzw. linken Bein jeweils nur 2x ausführen.

KATA

- ▶ *Bassai dai* oder *Jion*
Der Prüfer wählt eine *kata* aus.
- ▶ *Empi* oder *Kankū dai*
Der Prüfer wählt eine *kata* aus.

KUMITE

- ▶ *Jiyū ippon kumite*
 - Angriff: jeweils 1x mit *jōdan oi zuki*, *chūdan oi zuki*, *chūdan mae geri*, *jōdan mawashi geri*, *chūdan yoko geri kekomi*, *chūdan ushiro geri*, *jōdan kizami zuki*, *chūdan gyaku zuki*
 - Abwehr: frei mit Kontertechnik
- ▶ *Jiyū kumite* (Freikampf) mit 3 verschiedenen Partnern

1. Dan (Shodan), schwarzer Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *chūdan mae geri*, mit dem Absetzen *sanbon zuki* (*jōdan–chūdan–chūdan*) (zk).
Rückwärts mit *gedan barai*, *chūdan kizami mawashi geri*, *gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *age uke*, *kiri gaeshi* (Fußwechsel mit) *gedan barai*, vor mit *chūdan mae geri*, mit dem Absetzen *chūdan oi zuki* (zk).
Rückwärts mit *soto ude uke* (zk), *yoko empi uchi* (kb), *gyaku Tate empi uchi* (zk), *otoshi empi uchi* (kb).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *uchi ude uke*, *jōdan kizami zuki*, *gyaku haito uchi*, *chūdan* (oder *jōdan*) *mawashi geri*, *gyaku zuki* (zk).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Shutō gamae*; vor mit *shutō uke*, über den Rücken vor mit *shutō uke*, Drehung zurück *shutō uke*, *chūdan kizami mawashi geri* (kk), *gyaku nukite* (zk).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae*; *chūdan kizami mae geri*, vor mit *chūdan mae geri*, vor mit *jōdan mawashi geri*, *gyaku zuki* (zk).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae*; vor mit *jōdan mawashi geri* ohne das Bein abzusetzen, *chūdan yoko geri kekomi*, *gyaku zuki* (zk).
– Wendung –
Chūdan kizami mawashi geri, vor mit *chūdan ushiro geri*, *gyaku zuki* (zk).
- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *yoko geri keage* ohne das Bein abzusetzen, *gedan yoko geri kekomi*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.

- ▶ Standübung aus *jiyū gamae*:
Chūdan mae geri ohne das Bein abzusetzen,
chūdan yoko geri kekomi ohne das Bein abzusetzen,
chūdan (oder *jōdan*) *mawashi geri* ohne das Bein abzusetzen,
chūdan ushiro geri.
Mit dem rechten bzw. linken Bein jeweils nur 2x ausführen.
- ▶ *Kime enpitsu* aus *jiyū gamae*: *Gyaku zuki*.
(Zielgenauigkeit, Distanz, Spannung, Timing, Kraft und Schnelligkeit)

KATA

- ▶ *Bassai dai*
- ▶ *Jion*, *Empi* oder *Kankū dai*
- ▶ *Heian kata* (Nr. 1–5) oder *Tekki shodan*
Der Prüfer wählt eine *kata* aus.

KUMITE

- ▶ *Jiyū ippon kumite*
 - Angriff: jeweils 1x mit *jōdan oi zuki*, *chūdan oi zuki*, *chūdan mae geri*; *jōdan mawashi geri*, *chūdan yoko geri kekomi*, *chūdan ushiro geri*, *jōdan kizami zuki*, *chūdan gyaku zuki*
 - Abwehr: frei mit Kontertechnik
- ▶ *Jiyū kumite* (Freikampf) mit 3–5 verschiedenen Partnern

2. Dan (Nidan), schwarzer Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *ren zuki (jōdan–chūdan)*, rückwärts mit *gyaku zuki*, vor mit *chūdan mae geri, gyaku zuki (zk)*.
Rückwärts mit *age uke*, selber Arm *soto ude uke, chūdan ushiro ashi mae geri* (das Bein wieder zurück absetzen), mit dem Absetzen *gedan barai, gyaku zuki (zk)*.
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *soto ude uke (zk), yoko empi uchi (kb), manji gamae (kk), nihon nagashi zuki (kb)*.
– Wendung –
Vor mit *uchi ude uke (zk), gyaku zuki (zk), yoko empi uchi (kb)*.
- ▶ *Shutō gamae*; vor mit *shutō uke*, hinteres Bein 90° zur Seite *shutō uke, mawate shutō uke*, hinteres Bein 90° nach vorne *shutō uke (kk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae*; vor mit *chūdan mae geri* ohne das Bein abzusetzen, *jōdan mawashi geri*, vor mit *chūdan yoko geri kekomi, gyaku zuki (zk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae; chūdan gyaku zuki*, vor mit *jōdan mawashi geri*, mit dem Absetzen *uraken uchi*, vor mit *chūdan oi zuki (zk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae; chūdan ushiro ashi mae geri* (zurück absetzen), *chūdan ushiro geri*, mit dem Absetzen *uraken uchi, gyaku zuki (zk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.

- ▶ *Kiba dachi*; vor mit *yoko geri keage* ohne das Bein abzusetzen, *chūdan yoko geri kekomi*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ Standübung aus *jiyū gamae*:
Chūdan mae geri ohne das Bein abzusetzen, *chūdan ushiro geri* ohne das Bein abzusetzen, *chūdan (oder jōdan) yoko geri kekomi*.
Mit dem rechten bzw. linken Bein jeweils nur 2x ausführen.
- ▶ *Kime enpitsu* aus *jiyū gamae: Jōdan kizami zuki*.
(Zielgenauigkeit, Distanz, Spannung, Timing, Kraft und Schnelligkeit)

KATA

- ▶ *Tekki nidan*
- ▶ *Bassai dai, Jion, Empi* oder *Kankū dai*
Der Prüfer wählt eine *kata* aus.
- ▶ *Bassai shō, Kankū shō* oder *Sōchin*

KUMITE

- ▶ *Jiyū kumite* (Freikampf) mit 3–5 verschiedenen Partnern

3. Dan (Sandan), schwarzer Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *ren zuki (jōdan/chūdan)*, *jōdan kizami zuki*, *gyaku zuki (zk)*.
Rückwärts mit *gedan barai*, *chūdan ushiro ashi mae geri* (das Bein wieder zurück absetzen), mit dem Absetzen *uraken uchi*, *gyaku zuki (zk)*.
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *age uke*, selber Arm *gedan barai*, *chūdan kizami mawashi geri*, *gyaku zuki (zk)*.
Rückwärts mit *soto ude uke (zk)*, *yoko empi uchi (kb)*, *gyaku Tate empi uchi (zk)*, *otoshi empi uchi (kb)*.
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *uchi ude uke*, *gyaku shutō uchi*, vor mit *jōdan mawashi geri*, *gyaku zuki (zk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae*; *chūdan kizami mae geri*, vor mit *jōdan mawashi geri*, vor mit *chūdan yoko geri kekomi*, *gyaku zuki (zk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae*; vor mit *ashi barai*, vor mit *jōdan mawashi geri*, *gyaku zuki (zk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Jiyū gamae*; vor mit *ashi barai*, vor mit *chūdan ushiro geri*, *gyaku zuki (zk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.

- ▶ *Jiyū gamae*; vor mit (*yorisashi*) *jōdan kizami zuki* kombiniert mit (*surisashi*) *gyaku zuki*, vor mit (*surisashi*) *kizami mawashi geri*, *gyaku zuki (zk)*.
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ Standübung aus *jiyū gamae*:
Chūdan mae geri ohne das Bein abzusetzen,
chūdan ushiro geri ohne das Bein abzusetzen,
chūdan (oder jōdan) yoko geri kekomi ohne das Bein abzusetzen,
chūdan (oder jōdan) mawashi geri.
Mit dem rechten bzw. linken Bein jeweils nur 2x ausführen.

KATA

- ▶ *Tekki sandan*
- ▶ *Nijūshiho*, *Gankaku*, *Chinte*, *Meikyō* oder *Jiin*
Der Prüfer wählt eine *kata* aus.

KUMITE

- ▶ *Jiyū kumite* (Freikampf) mit 3–5 verschiedenen Partnern

ab 4. Dan (Yondan), schwarzer Gürtel

KIHON

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *sanbon zuki (jōdan–chūdan–chūdan)* in *fudō dachi*.
Rückwärts mit *musō gamae* in *fudō dachi* (vgl. *kata Sōchin*).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *age uke, gyaku zuki* in *hangetsu dachi*.
Rückwärts mit *uchi ude uke, gyaku zuki* in *hangetsu dachi*
(vgl. *kata Hangetsu*).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *morote jō uke, suihei jō dori* (kk)
(vgl. *kata Bassai shō*).
Rückwärts mit *morote jō uke* (kk), *jō zukami* (zk) (vgl. *kata Meikyō*).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *morote keitō uke, ippon nukite* in *nekoashi dachi* (vgl. *kata Unsu*).
– Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *shutō uchi* (kb), über den Rücken vor mit *chūdan tettsumi uchi* (kb).
Über die Vorderseite zurück mit *chūdan tettsumi uchi*,
rückwärts mit *shutō uchi* (kb).
- ▶ *Gedan gamae; jōdan shutō uchi gyaku hanmi* (zk), vor *jōdan mae geri, chūdan uraken uchi* in *kōsa dachi*, hinteres Bein zurück *uchi ude uke* (zk), *chūdan renzuki (chūdan–chūdan)* (zk) (vgl. *kata Kankū dai*).
Rückwärts mit *gedan barai* (kk), *morote kokō gamae* (kb), *jōhō kaiten tobi, shuto uke* (kk) (vgl. *kata Empi*).
- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *mawashi kake uke, awase teishō zuki*
in *sanchin dachi* (vgl. *kata Unsu*).
Rückwärts mit derselben Kombination.

(zk) Zenkutsu dachi (kk) Kōkutsu dachi (kb) Kiba dachi

- ▶ *Gedan gamae*; vor mit *keitō uke und ushiro teishō barai* (zk) (vgl. *kata Unsu*).
Rückwärts mit derselben Kombination.
- ▶ Standübung aus *heisoku dachi* (mit freier Haltung der Arme):
Koshi gamae, yoko geri keage mit *uraken uchi, mawashi empi uchi* (zk).
Mit dem rechten bzw. linken Bein jeweils nur 2x ausführen.
- ▶ Standübung aus *jyū gamae*:
Chūdan kizami mae geri (das Bein wieder absetzen),
(hinteres Bein) *chūdan mae geri* ohne das Bein abzusetzen,
chūdan ushiro geri ohne das Bein abzusetzen,
chūdan (oder *jōdan*) *yoko geri kekomi* ohne das Bein abzusetzen,
chūdan (oder *jōdan*) *mawashi geri*.
Mit dem rechten bzw. linken Bein jeweils nur 2x ausführen.

KATA

- ▶ *Tokui kata*
(ausgenommen sind alle *Heian kata* sowie *Tekki shodan, Bassai dai, Jion, Empi* und *Kankū dai*).
- ▶ *Shitei kata*
Der Prüfer wählt eine oder mehrere *kata* der 26 *Shōtōkan kata* aus.
- ▶ *Bunkai* einer beliebigen *tokui kata*
(ausgenommen sind alle *Heian kata* sowie *Tekki shodan, Bassai dai, Jion, Empi* und *Kankū dai*).

KUMITE

- ▶ *Jiyū kumite* (Freikampf) mit 3–5 verschiedenen Partnern

(zk) Zenkutsu dachi (kk) Kōkutsu dachi (kb) Kiba dachi