



PRÜFUNGSORDNUNG des Swiss Karate-Do Renmei

Zum Begriff Prüfexperte, Kandidaten und Instruktor siehe Fussnote¹

Autor(en):	Technische Kommission des SKR
Freigabe:	Technische Kommission des SKR
Status:	Final, in Kraft
Version:	2.3
Datum Genehmigung:	1. September 2025
Gültig ab:	1. Oktober 2025
Verteiler:	An alle Mitglieder-Dojo des SKR Publikation auf www.jka-karate.ch

¹ Im Folgenden wird jeweils die männliche Form zur einfacheren Lesbarkeit benutzt. Selbstverständlich gilt auch die weibliche Form.



Änderungshistorie

Ver.	Datum	Änderung
1.0	01.01.2010	Inkraftsetzung erste Version des SKR-Prüfungswesens
2.0	02.12.2017	▪ Anpassung Kumite ab 2. Kyu und 1. Dan (Kihon Kumite, Jiyu Ippon Kumite nur noch Kizami Zuki und Übung ohne Gegner)
2.1	26.07.2022	▪ Ergänzung Prüfungsprogramm für 4. bis 6. Dan
2.2	04.03.2023	▪ Kaeshi-Ippon Kumite ab 6. Kyu bis 1. Kyu, ▪ Jiyu-Ippon Kumite geändert ab 3. bis 1. Kyu, ▪ Jiyu-Ippon Kumite geändert auf 1. bis 3. Dan und Jiyu Kumite (Freikampf) ▪ Kihon ab 4. Dan gemäss JKA-Prüfungsprogramm
2.3	01.09.2025	▪ Präzisierung zu den Prüfungsgebühren (neu Kap. 1.7 statt 3.2) ▪ Erläuterungen zum Ablauf und der Bewertung (neues Kap. 3.2) ▪ Präzisierung Anforderungskriterien für hohe Dangrade (ab 4. Dan, Kap. 2.1.4) ▪ Streichung der Bewegung ohne Partner in Kumite auf 3.-1. Kyu (Kap. 9, 10) ▪ Tokui-Kata auf 2. und 3. Dan (Shitei Kata zugelassen, Kap. 12, 13) ▪ Angleichung des SKR-Prüfungsprogramms an JKA-Vorgaben ab 4. Dan inkl. Benennung von Unterschieden (für SKR- und JKA-Danprüfungen, Kap. 14-16) ▪ Präzisierungen zu Juku-Nen Prüfungen (Allgemeine Anforderung Kap. 2.2 und Prüfungsprogramm Kap. 17) ▪ Textliches Redigieren



Inhalt

1	Allgemeines	4
1.1	Ziel und Zweck des Prüfungswesens	4
1.2	Begriffe	4
1.3	SKR-Mitgliedschaft	4
1.4	Technische Richtlinien des SKR	4
1.5	Versicherungsschutz	5
1.6	Zuständigkeit	5
1.7	Kosten	5
2	Formelle Prüfungsvoraussetzungen	6
2.1	Prüfungserfordernisse	6
2.1.1	Allgemeines	6
2.1.2	Bestimmungen für Kinder	6
2.1.3	Kyu-Prüfungen	6
2.1.4	Dan-Prüfungen	7
2.1.5	Werbung mit Dan-Graden	7
2.1.6	Prüfungen von SKR-Mitgliedern ausserhalb des SKR	7
2.1.7	Neumitglieder mit Kyu- oder Dan-Graden (Homologation)	8
2.1.8	Prüfungen während mehrtägigen Lehrgängen	8
2.2	Wartezeiten und Gürtelfarbe	8
2.3	Sanktionen	9
2.4	Homologation	9
3	Prüfungsablauf	10
3.1	Prüfungsschwerpunkte	10
3.2	Vorgehen	10
3.3	Mitgeltende Unterlagen (Anhänge)	10
4	Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (Gelb-Gurt)	11
5	Prüfungsprogramm zum 7. Kyu (Orange-Gurt)	12
6	Prüfungsprogramm zum 6. Kyu (Grün-Gurt)	13
7	Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (Blau/Violett-Gurt)	14
8	Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (Blau/Violett-Gurt)	15
9	Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (Braun-Gurt)	16
10	Prüfungsprogramm zum 2. und 1. Kyu (Braun-Gurt)	17
11	Prüfungsprogramm zum 1. Dan, Sho-Dan (Schwarz-Gurt)	18
12	Prüfungsprogramm zum 2. Dan, Ni-Dan (Schwarz-Gurt)	19
13	Prüfungsprogramm zum 3. Dan, San-Dan (Schwarz-Gurt)	20
14	Prüfungsprogramm zum 4. Dan, Yon-Dan (Schwarz-Gurt)	21
15	Prüfungsprogramm zum 5. Dan, Go-Dan (Schwarz-Gurt)	22
16	Prüfungsprogramm zum 6. Dan, Roku-Dan (Schwarz-Gurt)	23
17	Prüfungsprogramm Juku-Nen ab 2. Kyu (Braun/Schwarz)	24
18	Kampfkombinationen zum Prüfungsprogramm	25



1 Allgemeines

1.1 Ziel und Zweck des Prüfungswesens

Gurt-Prüfungen sollen den Kandidaten auf ihren Weg der technischen, mentalen und persönlichen Entwicklung unterstützen und ihm als Guideline im Training geben.

Gleichzeitig ist das Prüfungssystem eine wesentliche Säule des SKR, welches den technischen Rahmen festlegt und die Hierarchie wiedergibt. Hierarchie wird im SKR als Form der Führung verstanden, die im Dienst des Verbandes und dessen Entwicklung steht.

1.2 Begriffe

- **Swiss Karate-Do Renmei (nachfolgend SKR)** ist unser Verband für traditionelles Karate und bedeutet:
 - Swiss = Schweizer / schweizerisch
 - Karate-Do = Karatekunst / Weg des Karate
 - Renmei = Verband / Bund
- Technische Kommission des SKR (nachfolgend **TK-SKR**) bestehend aus den Mitgliedern der TK-SKR
- Prüfungskommission des SKR (nachfolgend **PK-SKR**) bestehend aus den SKR-Prüfexperten
- Prüfungskandidaten, Prüflinge, Kandidierende (nachfolgend **Kandidaten**): Karate-Ka, die sich zur Prüfung angemeldet haben und diese ablegen

1.3 SKR-Mitgliedschaft

National

- a) SKF Swiss Karate Federation
von Swiss Olympic anerkannter Karate-Verband

International

- a) JKA Japan Karate Association
- b) ESKA European Shotokan Karate Association
- c) WSKA World Shotokan Karate Association
- d) WKF World Karate Federation
- e) EKF European Karate Federation

Mitglieder des SKR sind gemäss Statuten die SKR-Dojo, nachfolgend «Dojo» genannt. Unter diesen Begriff fallen Vereine, Clubs, Karateschulen und sinngemässe Organisationen.

1.4 Technische Richtlinien des SKR

Die technischen Richtlinien des SKR orientieren sich nach dem Shotokan System der JKA. Die Dojo betreiben Karate im Shotokan Stil gemäss den Richtlinien des SKR Chef-Instruktors und der TK-SKR.



1.5 Versicherungsschutz

Versicherungsschutz ist Sache der Kandidaten. Die Organisation der Prüfungen sowie die PK-SKR können in keinem Fall haftbar gemacht werden.

1.6 Zuständigkeit

Die TK-SKR ist das oberste technische Führungsgremium im SKR und ist verantwortlich für den Inhalt der Prüfungsordnung.

Für alle in dieser Prüfungsordnung nicht geregelten Fälle ist die TK-SKR zuständig.

Die PK-SKR ist das Gremium, welches zentral organisierte Prüfungen abnimmt.

1.7 Kosten

a) Kyu-Prüfungen:

Die Prüfungsgebühr bei Kyu-Prüfungen beträgt CHF 15.- (gilt nicht für Kinder bis 13 Jahre). Die Gebühr setzt sich zusammen aus Beiträgen an den SKR (CHF 5.-) und an das Dojo oder den Prüfer (CHF 10.-).

Kinderprüfungen sind Sache der Dojo. Diese dürfen maximal CHF 10.- pro Prüfung verlangen.

b) Dan-Prüfungen:

Die Prüfungsgebühr bei Dan-Prüfungen beträgt CHF 80.- zuzüglich einer Registrationsgebühr von CHF 50.-, gesamthaft also CHF 130.-. Mit dieser Gebühr wird sowohl die JKA- wie die SKR-Danprüfung bis zum 2. Dan. bezahlt.

Ab 3. Dan (Prüfung auf 3. Dan) werden die JKA Prüfungsgebühren zusätzlich zu denen des SKR erhoben. Momentan werden folgende Gebühren von der JKA erhoben:

3. Dan: 16'000 Yen

4. Dan: 25'000 Yen

5. Dan: 55'000 Yen

6. Dan: 66'000 Yen



2 Formelle Prüfungsvoraussetzungen

2.1 Prüfungserfordernisse

2.1.1 Allgemeines

Um an einer Prüfung teilnehmen zu können, gelten folgende allgemeinen Anforderungen:

- a) Die Prüfungen dürfen nur mit Einverständnis des jeweiligen Dojoleiters abgelegt werden.
- b) Der Kandidat beherrscht die Etikette des Karate-Do und die technischen Anforderungen.
- c) Der Kandidat hat ein ordentliches, sauberes Karate-Gi mit Klubabzeichen zu tragen.
- d) Für alle Kandidaten sind SKF-Pass (Mitgliederausweis), gültige Lizenzmarke und Klubabzeichen obligatorisch. Bei deren Fehlen oder bei Nichteinhaltung der Wartezeit darf die Prüfung nicht abgelegt werden.

2.1.2 Bestimmungen für Kinder

Zusätzlich zu den Bestimmungen unter 2.1.1. gelten bei den Kinderprüfungen die folgenden Bestimmungen:

- a) Die Altersgrenze für Kinder ist 13 Jahre (bis und mit 13 Jahre). Massgebend ist der Jahrgang und nicht das Geburtsdatum.
- b) Die technischen Anforderungen sind hinsichtlich des Krafteinsatzes der körperlichen Entwicklung anzupassen. Ansonsten entspricht das Prüfungsprogramm jenem der Erwachsenen.
- c) Die Dojos des SKR haben die Möglichkeit, eine Prüfungsgebühr bis maximal CHF 10 zu erheben (auch für Zwischenprüfungen). Der Beitrag an den SKR entfällt dabei.
- d) Kinder dürfen jährlich höchstens zwei Kyu-Prüfungen absolvieren.
Für die Kinderprüfungen empfiehlt die PK-SKR eine zusätzliche Kinderprüfungskarte zu verwenden. Diese kann mit dem SKF Pass bezogen werden. 9. bis 6. Kyu-Grade sind dabei in drei Stufen unterteilt. Diese Abstufung kann mittels schwarzen Streifen (max. 1 cm breit) am Gürtel gekennzeichnet werden. Auch eine Abstufung in zwei Prüfungen pro Kyu hat sich bewährt. Hierzu können dieselben Kinderprüfungskarten verwendet werden.
Die PK-SKR empfiehlt eine Wartezeit von 1 – 1 ½ Jahre für das Erlangen eines Kyu-Grades bei den Kinderprüfungen. Die Verantwortung liegt bei den Dojoleitern.
- e) Im SKR wird kein Kinder-Dan verliehen.

2.1.3 Kyu-Prüfungen

- a) Die Prüfungen bis zum 3. Kyu dürfen in den Dojos durch die jeweilige Dojo-TK abgenommen werden und müssen anschliessend durch den SKR Chef-Instruktor im SKF-Pass bestätigt werden.

Prozess/Vorgehen:

- Die Prüfungen werden vom Dojoleiter online gemeldet (auf der SKR Website).
- Das Prüfungsprotokoll (Kopie der Onlinemeldung) ist zusammen mit den Pässen an einer der folgenden Anlässe vorzulegen: an der Delegiertenversammlung, im Sommer-Gasshuku oder am Landestraining.
- Die Pässe werden auf Korrektheit (SKF-Lizenzmarken) überprüft und die Prüfung wird durch den SKR Chef-Instruktor bestätigt / gestempelt. Die Pässe werden vor Ort wieder zurückgegeben.
- Die Bezahlung erfolgt gegen Rechnung. Es kann eine Sammelrechnung für mehrere Prüfungen erstellt werden. Die Abrechnung erfolgt mindestens einmal jährlich.
- Die Zustellung der Pässe per Post an den SKR Chef-Instruktor ist möglich. Die postale Zustellung soll aber nur in Ausnahmefällen genutzt werden.



- b) Prüfungen für den 2. und 1. Kyu sind an einer offiziellen Zentralprüfung vor der PK-SKR zu absolvieren

2.1.4 Dan-Prüfungen

- a) Die Durchführung von SKR Dan-Prüfungen obliegt ausschliesslich der PK-SKR.
- b) Der SKR Chef-Instruktor kann offizielle JKA-Prüfungen für hohe Dan-Prüfungen organisieren, an denen zugelassene JKA-Instruktoren die Prüfung abnehmen.
- c) Für hohe Dangrade (auf 4. Dan und höher) ist grundsätzlich eine Empfehlung der TK-SKR notwendig. Die Kandidaten können auch für eine Empfehlung anfragen. Eine solche Anfrage muss 6 Monate vor dem Prüfungstermin schriftlich an die TK-SKR erfolgen.
- d) Die TK-SKR kann die Anfrage der Kandidaten schriftlich unter Angaben von Gründen ablehnen.
- e) Für hohe Dan-Grade (4. Dan und höher) sollen die Kandidaten auch Aufgaben im Dienst des SKR übernehmen
 - i. auf 4. Dan sind auch einmalige Aufgaben/Unterstützungen möglich,
 - ii. auf 5. Dan ist ein regelmässiges Engagement der Kandidaten für den SKR notwendig,
 - iii. auf 6. Dan und höher ist eine SKR-Führungsfunktion der Kandidaten notwendig.
- f) Für Prüfungen zum 6. Dan und höher muss eine schriftliche Arbeit mit technischem Inhalt an den SKR Chef-Instruktor eingereicht werden (Thema vom Kandidaten selbst gewählt). Dies muss spätestens vier Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen.
- g) Dan-Kandidaten, welche nicht in allen Belangen bestanden haben, steht die Möglichkeit offen, diese innerhalb von zwei Jahren zu erfüllen (Ho-Ryu). Besteht der Kandidat diese Teilprüfung nicht, so muss er beim dritten Versuch die ganze Prüfung neu ablegen (Sai-Shinsa).
- h) Im Sommer-Gasshuku werden ausschliesslich Dan-Prüfungen mit JKA-Lizenz abgehalten.

2.1.5 Werbung mit Dan-Graden

Für Werbung mit Dan-Graden müssen diese durch den SKR anerkannt sein. Im Zweifelsfalle ist im Voraus die TK-SKR um Einverständnis zu ersuchen.

2.1.6 Prüfungen von SKR-Mitgliedern ausserhalb des SKR

a) Kyu-Prüfungen:

Kyu-Prüfungen können ausserhalb des SKR (im Ausland) absolviert werden, jedoch müssen alle Bedingungen erfüllt und die Prüfung von einem JKA-Instruktor abgenommen werden. Solche Prüfungen müssen mittels Formular „Berechtigung für Prüfungen im Ausland“ durch den SKR Chef-Instruktor bewilligt werden. Die Bewilligung ist im Voraus einzuholen. Nur mit diesem Dokument ist eine Prüfung ausserhalb des SKR im Ausland möglich.
Prüfungen ohne vorherige Genehmigung werden nicht anerkannt.

b) Dan-Prüfungen:

Dan-Prüfungen können ausserhalb des SKR (im Ausland) absolviert werden, jedoch müssen alle Bedingungen erfüllt und die Prüfung von einem JKA-Instruktor abgenommen werden. Es wird verlangt, die Prüfung zuerst im SKR zu absolvieren und erst anschliessend extern. Selbstverständlich ist eine anschliessende Prüfung nur möglich, wenn sie zuvor im SKR erfolgreich abgelegt worden ist.

Ausnahmen können im Einzelfall vom SKR Chef-Instruktor genehmigt werden. Solche Prüfungen müssen mit dem Formular „Berechtigung für Prüfungen im Ausland“ durch den SKR Chef-Instruktor bewilligt werden. Die Bewilligung ist im Voraus einzuholen. Nur mit diesem Dokument ist eine Prüfung ausserhalb des SKR im Ausland möglich.
Prüfungen ohne vorherige Genehmigung werden nicht anerkannt.

Um die bestandene Prüfung im SKR Dan-Register eintragen zu lassen, muss innert Monatsfrist der JKA Pass mit dem entsprechenden Eintrag der TK-SKR zugestellt werden. Nach Erhalt der



JKA Danregister-Nummer ist diese sofort der TK-SKR zu melden. Im SKF-Pass muss die Prüfung ggf. ebenfalls nachgetragen und gestempelt werden.

2.1.7 Neumitglieder mit Kyu- oder Dan-Graden (Homologation)

a) Automatische Homologation:

Von offiziellen JKA-Instruktoren verliehene Kyu- und Dan-Grade werden vom SKR automatisch homologiert. Es werden keine Prüfungen durchgeführt. Als Homologationsdatum gilt das bestehende Prüfungsdatum. Die Registrierungsgebühren sind dieselben wie für eine reguläre Dan-Prüfung und sind an den SKR zu überweisen. Danträger erhalten die SKR und SKF Dan-Urkunde und werden im SKR Dan-Register aufgenommen.

b) Homologation mit Training und/oder Prüfung:

Bis 3. Kyu kann die Homologation innerhalb des Dojo erfolgen. Alle anderen ausserhalb des SKR oder der JKA abgelegten Kyu- und Dan-Grade können vom SKR homologiert werden. Voraussetzung ist der Besuch von mindestens fünf Zentraltrainings. Die Trainings sind im SKR Aktivitätenheft einzutragen. Kyu-Grade sind somit homologiert.

Die Anwärter einer Dan-Homologierung müssen anlässlich einer SKR Dan-Prüfung zwei Tokui Kata (keine Heian und Tekki 1) zeigen. Die Prüfungs- und Registrierungsgebühren sind dieselben wie für eine reguläre Dan-Prüfung und sind bis zum oder am Prüfungstag zu bezahlen. Das Homologationsdatum ist das Prüfungsdatum. Die Danträger erhalten die offiziellen SKR und SKF Dan-Urkunden und werden im SKR Dan-Register aufgenommen.

c) Eine Homologation nach JKA (für nicht JKA-Grade) ist möglich. Dazu ist eine Prüfung im ordentlichen Rahmen abzulegen. Wird die Prüfung bestanden, sind die vorherigen Prüfungsgrade automatisch homologiert.

In beiden Fällen sind die gewünschten Homologationen bei der TK-SKR anzumelden (mit den Kopien der entsprechenden Dan-Urkunden, Karate-Pass etc.).

2.1.8 Prüfungen während mehrtägigen Lehrgängen

Geht einer Prüfung ein mehrtägiger Lehrgang voraus (SKR Sommer-Gasshuku, SKR Symposium), muss mind. während 2/3 des Lehrganges das Training besucht werden (inkl. Prüfungstag), um an den Prüfungen teilnahmeberechtigt zu sein.

2.2 Wartezeiten und Gürtelfarbe

Mitglieder eines Dojos des SKR erlangen bei ihrer Dojo-Anmeldung grundsätzlich den 9. Kyu.

Es gelten folgende Wartezeiten:

Grad	Farbe	Karate-Praxis seit der letzten Prüfung
Kyu-Grade		
zum 9. Kyu	weiss	siehe oben
zum 8. Kyu	gelb	3 Monate
zum 7. Kyu	orange	3 Monate
zum 6. Kyu	grün	3 Monate
zum 5. Kyu	blau/violett	3 Monate
zum 4. Kyu	blau/violett	4 Monate
zum 3. Kyu	braun	4 Monate
zum 2. Kyu	braun	4 Monate



Grad	Farbe	Karate-Praxis seit der letzten Prüfung
zum 1. Kyu	braun	4 Monate
Dan-Grade		
zum 1. Dan (Sho-Dan)	schwarz	1 Jahr, mind. 16 Jahre alt
zum 2. Dan (Ni-Dan)	schwarz	3 Jahre, mind. 20 Jahre alt
zum 3. Dan (San-Dan)	schwarz	4 Jahre, mind. 25 Jahre alt
zum 4. Dan (Yo-Dan)	schwarz	5 Jahre, mind. 30 Jahre alt
zum 5. Dan (Go-Dan)	schwarz	6 Jahre, mind. 36 Jahre alt
zum 6. Dan (Roku-Dan)	schwarz	7 Jahre, mind. 43 Jahre alt
Juku-Nen *		
zum 2. und 1. Kyu	braun	Doppelte Wartezeit gemäss obiger Anforderung
zum. 1. und 2. Dan (bis max. zum 2. Dan)	schwarz	Doppelte Wartezeit gemäss obiger Anforderung

Bei den angegebenen Zeiten der Karatepraxis handelt es sich um Mindestwartezeiten. Die Verantwortung liegt bei den Dojoleitern.

Den Wartezeiten liegt ein ununterbrochenes Training von mindestens drei Trainings pro Woche zugrunde. Die angegebenen Wartezeiten beziehen sich auf die Zeit von Prüfung zu Prüfung.

* Juku-Nen Prüfungen sind ausschliesslich den Personen mit Beeinträchtigung vorbehalten.

2.3 Sanktionen

Verstösse gegen diese Prüfungsordnung werden durch den Vorstand sanktioniert. Es können folgende Disziplinar massnahmen ausgesprochen werden:

- Kollegiale Ermahnung
- Verwarnung
- Verweis
- Busse bis CHF 1'000.--
- Zeitlich begrenzter Ausschluss für alle oder besondere sportliche Veranstaltungen
- Enthebung von Funktionen

Die Sanktionen können kumuliert werden.

2.4 Homologation durch den SKF

Im SKR abgelegte Prüfungen werden vom SKF gemäss dessen Statuten anerkannt und sind somit im SKF automatisch homologiert.



3 Prüfungsablauf

3.1 Prüfungsschwerpunkte

Bei der Prüfung wird auf folgende Punkte geachtet:

- | | |
|------------------------------|----------------|
| a) Technik | GIRYO |
| b) Sportliche Haltung | TAIDO |
| c) Konzentration | KI-NO-JYUJITSU |
| d) Verständnis des Karate-Do | RIKAIDO |

3.2 Vorgehen

Voraussetzungen: Nachdem die Kandidaten korrekt online angemeldet sind (mit Einverständnis ihrer Dojoleitung), weisen sie vor der Prüfung den Karate-Pass mit einer gültigen Lizenzmarke vor und bezahlen die Prüfungsgebühr. Die Wartezeit seit der letzten Prüfung muss eingehalten sein.

Ablauf: Die Kandidaten werden von einem Mitglied der PK-SKR aufgerufen. Sie nehmen den ihnen zugewiesenen Platz ein und warten auf die Instruktion, welche Übung gezeigt werden soll. Sie starten auf das Kommando «Hajime» und beenden mit dem «Yame» des Prüfers die Übung (ausser bei Tokui-Kata, hier beginnen und beenden sie selbst).

Üblicherweise wird zuerst Kihon, danach Kumite und am Ende Kata vorgeführt. Die PK-SKR kann aber auch von dieser Reihenfolge abweichen.

Nach erfolgter Prüfung bewertet die PK-SKR die gezeigten Leistungen und verkündet die Resultate. Diese werden im Karate-Pass eingetragen.

Bewertung: Jeder Bereich (Kihon, Kumite und Kata) wird separat bewertet. Bei Kyu-Prüfungen ist der Bereich mit dem schlechtesten Ergebnis entscheidend für das Schlussresultat (nicht bestanden, knapp bestanden, normal bestanden, sehr gut bestanden, für die nächste Stufe bestanden).

Bei Dan-Prüfungen wird zudem eine Standübung als zusätzlicher Bereich bewertet. Für das Schlussresultat gilt der gesamte Eindruck sämtlicher Bereiche. Ein Teil-Bestehen ist möglich, indem z.B. die Kata-Vorführung wiederholt werden muss. Über Umfang und Inhalt entscheidet in diesem Fall die PK-SKR.

3.3 Mitgeltende Unterlagen (Anhänge)

Die folgenden Dokumente sind ein fester Bestandteil der SKR Prüfungsordnung:

- Kyu-Prüfungsformular (auf SKR-Website: «Prüfungsformular_Kyu»)
- Dan-Prüfungsformular (auf SKR-Website: «Prüfungsformular_Dan»)
- Auslandprüfungen (auf SKR-Website: «Berechtigung_Prüfung_Ausland»)



4 Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (Gelb-Gurt)

KIHON

- | | | |
|-----|-----------|---|
| 1. | Vorwärts | Oi-Zuki Chudan |
| 2. | Vorwärts | Age-Uke Jodan |
| 3. | Vorwärts | Uchi-Uke Chudan |
| 4. | Vorwärts | Soto-Uke Chudan |
| 5. | Vorwärts | Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi |
| 6. | Vorwärts | Mae-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich oder Arme Kamae) |
| 7. | Seitwärts | Yoko-Geri Keage (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae) |
| 8. | Seitwärts | Yoko-Geri Keage (Mawate mit Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben) |
| 9. | Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae) |
| 10. | Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi (Mawate mit Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben) |

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Bei der Stellung Zenkutsu-Dachi muss die Hüfte bei Angriffstechniken nach vorne (Shomen) ausgerichtet sein. Bei Abwehrtechniken wird die Hüfte geöffnet (Hanmi). Bei beiden Formen ist darauf zu achten, dass das vordere Knie seine Position über den vorderen Zehen nicht verändert. Das hintere Bein muss gestreckt sein und es ist darauf zu achten, dass besonders mit dem hinteren Fuss ein guter Kontakt zum Boden besteht (Aussenkante). Die Aussenkante des vordere Fusses zeigt gerade nach vorne. Es ist dabei immer auf eine aufrechte Körperhaltung zu achten.

Fehlerquellen:

- Bei Oi-Zuki dürfen Schulter und Hüfte nicht überdreht werden.
- Yoko-Geri Kekomi wird oft falsch ausgeführt. Bei Yoko-Geri Kekomi sind die Hüfte zu drehen und das schlagende Bein zu strecken.

KUMITE

Gohon Kumite mit Kommando:

- | | |
|---------------------------|---|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan | Abwehr: Age-Uke fünfmal, beim 5. Mal Konter Gyaku-Zuki |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan | Abwehr: Soto-Uke fünfmal, beim 5. Mal Konter Gyaku-Zuki |

KATA

Heian Shodan



5 Prüfungsprogramm zum 7. Kyu (Orange-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich oder Arme Kamae)
8. Vorwärts Mae-Rengeri (zwei Mae-Geri, zuerst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich oder Arme Kamae, erster Mae-Geri mit hinterem Bein, hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein kicken und vorne abstellen)
9. Seitwärts Yoko-Geri Keage (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
10. Seitwärts Yoko-Geri Keage (Mawate mit Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)
11. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
12. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (Mawate mit Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Bei der Stellung Kokutsu-Dachi müssen die Knie nach aussen in Richtung der Zehen gespannt werden. Die Position der Füße ist rechtwinklig zueinander, wobei der Vorderfuss die gleiche Richtung einnimmt wie der vordere Oberschenkel. Das Gewicht kann gleichmässig auf beide Beine verteilt werden. Mit zunehmender Praxis muss der Körperschwerpunkt auf das hintere Bein verlagert werden. Es ist dabei immer auf eine aufrechte Körperhaltung zu achten.

Fehlerquellen:

- Bei Gyaku-Zuki ist nicht die Schulter, sondern die Hüfte zu drehen. Präzises Hikite (Handkante zur Taille drücken) ist ebenfalls wichtig.
- Bei Sanbon-Zuki ist der erste Schlag Jodan, die Folgeschläge sind Chudan auszuführen. Rhythmus und Zielgenauigkeit werden ebenfalls bewertet.

KUMITE

Gohon Kumite ohne Kommando:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan Abwehr: Age-Uke fünfmal, beim 5. Mal Konter Gyaku-Zuki
- Angriff: Oi-Zuki Chudan Abwehr: Soto-Uke fünfmal, beim 5. Mal Konter Gyaku-Zuki

KATA

Heian Nidan



6 Prüfungsprogramm zum 6. Kyu (Grün-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Nukite Chudan in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (zwei Mae-Geri, zuerst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich oder Arme Kamae, erster Mae-Geri mit hinterem Bein, hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein kicken und vorne abstellen)
8. Vorwärts Mawashi-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
9. Seitwärts Yoko-Geri Keage (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
10. Seitwärts Yoko-Geri Keage (Mawate mit Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)
11. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
12. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (Mawate mit Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Fehlerquellen:

- Bei Mae-Rengeri ist für Balance und Körperhaltung auf korrektes Hiki-Ashi (Zurückziehen des Fusses) zu achten.
- Bei Mawashi-Geri müssen Hüfte und Standbein genügend rotiert werden.
- Beim Stellungswechsel von Kokutsu-Dachi (Shuto-Uke) zu Zenkutsu-Dachi (Nukite) ist bei genügender Hüftdrehung auf gute Gewichtsverlagerung zu achten.

KUMITE

Kihon Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan 2x rechts, 2x links Abwehr: zwei verschiedene Abwehren
- Angriff: Oi-Zuki Chudan 2x rechts, 2x links Abwehr: zwei verschiedene Abwehren

Ablauf: Der Angreifer führt zuerst die Techniken rechts aus, danach links. Der Verteidiger muss verschiedene Block-Techniken zeigen, jedoch darf rechts und links die gleiche Technik benutzt werden.

KATA

Heian Sandan



7 Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (Blau/Violett-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich oder Arme Kamae)
8. Vorwärts Mae-Rengeri (drei Mae-Geri, zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen, dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen
9. Vorwärts Mawashi-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki Chudan
Rückwärts Age-Uke Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
Vorwärts Oi-Zuki Chudan
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage (Mawate, Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)
13. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
14. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (Mawate, Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Fehlerquellen:

- Nach Empi-Uchi (Yoko Empi) ist mit der Angriffshand für Tate-Uraken-Uchi von oben anzugreifen.
- Damit die Technik Kizami-Zuki länger wird, ist eine modifizierte Hüftbewegung notwendig. Die Technik wird aus der Hüftposition Shomen gestartet, um sie in der Hüftposition Hanmi zu arretieren. Die Schulter des ausführenden Armes darf dabei nicht hochgezogen werden und das hintere Bein muss gespannt sein.
- Bei Mae-Ashi-Geri muss zur Verbesserung der Balance im Standbein der Vorderfuss zurückgezogen werden (Hiki-Ashi). Das Hinterbein muss stehen bleiben (darf nicht nach vorne versetzt werden).

KUMITE

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|--|---------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Mawashi-Geri Jodan oder Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Yoko-Geri Kekomi Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |

Kaeshi Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Jodan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form
- Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Chudan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form

KATA

Heian Yondan



8 Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (Blau/Violett-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (drei Mae-Geri, zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen, dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen
8. Vorwärts Mawashi-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
9. Vorwärts Ushiro-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan
Vorwärts Oi-Zuki Chudan
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage (Mawate, Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)
13. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
14. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (Mawate, Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jiyu-Kamae

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Fehlerquellen:

- Ushiro-Geri darf nicht überdreht werden, da sonst die Technik wie Ushiro-Mawashi ausgeführt wird.
- Beim Jiyu-Kamae in den Kampfkombinationen müssen im Gegensatz zu Kihon die Arme jeweils nach der Technik bis an die Hüfte zurückgezogen werden (Hikite) und anschliessend ist die Bereitschaftsposition einzunehmen.

KUMITE

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|---|---------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Mawashi-Geri Jodan od. Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Yoko-Geri Kekomi Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |

Kaeshi Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Jodan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form
- Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Chudan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form

KATA

Heian Godan



9 Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (Braun-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (drei Mae-Geri, zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen, dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen
8. Vorwärts Mawashi-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
9. Vorwärts Ushiro-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
Rückwärts Uraken-Uchi Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
Vorwärts Gyaku-Zuki Jodan
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage (Mawate, Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)
13. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
14. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (Mawate, Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jiyu-Kamae

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

KUMITE

Kaeshi Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Jodan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form
- Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Chudan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form

Jiyu Ippon Kumite:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| - Angriff: Kizami-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Jodan/Chudan (hintere Fuss), 1x | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |

KATA

Tekki Shodan



10 Prüfungsprogramm zum 2. und 1. Kyu (Braun-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Mae-Geri, Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Mae-Geri, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Empi-Uchi Chudan in Kiba-Dachi, Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki Chudan
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (vier Mae Geri, zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein (vorne absetzen) gefolgt von drei Mae-Geri mit hinterem Bein (dabei den ersten Mae-Geri hinten abstellen, die beiden anderen Mae-Geri vorne abstellen).
8. Vorwärts Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen
9. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki Chudan
Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Nukite Chudan, Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi
Vorwärts Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
10. Vorwärts Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen, Arme nach Technik in Kamae zurück, jedoch in Zenkutsu-Dachi bleiben)
11. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki Chudan (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen, Arme nach Technik in Kamae zurück, jedoch in Zenkutsu-Dachi bleiben)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jiyu-Kamae

Alle Einschritt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

KUMITE

Kaeshi Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Jodan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form
- Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Chudan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form

Jiyu Ippon Kumite:

- Angriff: Kizami-Zuki Jodan, einmal Abwehr: blocken, ausweichen, kontern
- Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal Abwehr: blocken, ausweichen, kontern
- Angriff: Mae-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal Abwehr: blocken, ausweichen, kontern
- Angriff: Mawashi-Geri Jodan/Chud. (hintere Fuss), 1x Abwehr: blocken, ausweichen, kontern

KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

Shitei Kata: Heian Shodan bis Heian Godan und Tekki Shodan



11 Prüfungsprogramm zum 1. Dan, Sho-Dan (Schwarz-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Mae-Geri, Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Mae-Geri, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Empi-Uchi Chudan in Kiba-Dachi, Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki Chudan
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (vier Mae Geri, zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein (vorne absetzen) gefolgt von drei Mae-Geri mit hinterem Bein (dabei den ersten Mae-Geri hinten abstellen, die beiden anderen Mae-Geri vorne abstellen).
8. Vorwärts Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen
9. Kombination
Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki Chudan
Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Nukite Chudan, Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi
Vorwärts Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
10. Vorwärts Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen, Arme nach Technik in Kamae zurück, jedoch in Zenkutsu-Dachi bleiben)
11. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki Chudan (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen, Arme nach Technik in Kamae zurück, jedoch in Zenkutsu-Dachi bleiben)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jiyu-Kamae

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

STANDÜBUNG: Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, beide Seiten je dreimal

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Angriff: Kizami-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Gyaku-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Jodan/Chud. (vordere Fuss), 1x | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Ushiro-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |

Jiyu Kumite (Freikampf)

KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

Fragen zu Tokui Kata (zu Basis-Anwendungen, Bunkai)

Shitei Kata: Heian Shodan bis Heian Godan und Tekki Shodan



12 Prüfungsprogramm zum 2. Dan, Ni-Dan (Schwarz-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Mae-Geri, Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Mae-Geri, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Empi-Uchi Chudan in Kiba-Dachi, Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki Chudan
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (vier Mae Geri, zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein (vorne absetzen) gefolgt von drei Mae-Geri mit hinterem Bein (dabei den ersten Mae-Geri hinten abstellen, die beiden anderen Mae-Geri vorne abstellen).
8. Vorwärts Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen
9. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki Chudan
Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Nukite Chudan, Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi
Vorwärts Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
10. Vorwärts Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen, Arme nach Technik in Kamae zurück, jedoch in Zenkutsu-Dachi bleiben)
11. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki Chudan (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen, Arme nach Technik in Kamae zurück, jedoch in Zenkutsu-Dachi bleiben)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jiyu-Kamae

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

STANDÜBUNG: Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, beide Seiten je dreimal

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Angriff: Kizami-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Gyaku-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Jodan/Chud. (vordere Fuss), 1x | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Ushiro-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |

Jiyu Kumite (Freikampf)

KATA

Tokui Kata: Freie Kata (ohne Heian Kata und Tekki Shodan)

Fragen zu Tokui Kata inklusive zu Anwendungen (Bunkai)

Shitei Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi



13 Prüfungsprogramm zum 3. Dan, San-Dan (Schwarz-Gurt)

KIHON

Alle Techniken, ausser seitwärts, in Jiyu-Kamae stehend. Am Ende jeder Kombination mit Zanshin zu Jiyu-Kamae ändern.

1. Vorwärts Kizami-Zuki Jodan, Mae-Geri, Sanbon-Zuki
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Gyaku-Zuki Chudan, Gedan-Barai (mit Schritt zurück), Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Age-Uke Jodan (zurück), Mawashi-Geri, Yoko-Uraken-Uchi Jodan, Oi-Zuki Chudan
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Mae-Rengeri vorderer Fuss, dann hinterer Fuss, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi Chudan in Kiba-Dachi, Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki Chudan, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Mae-Rengeri vorderer Fuss, dann hinterer Fuss, Nukite Chudan
7. Vorwärts Mae-Rengeri (vier Mae Geri) aus Jiyu-Kamae
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein (vorne absetzen) gefolgt von drei Mae-Geri mit hinterem Bein (dabei den ersten Mae-Geri hinten abstellen, die beiden anderen Mae-Geri vorne abstellen).
8. Vorwärts Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen
9. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki Chudan
Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Nukite Chudan, Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi
Vorwärts Ushiro-Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
10. Vorwärts Mae-Geri Vorderfuss, Mawashi-Geri Hinterfuss, Gyaku-Zuki Chudan
11. Vorwärts Mawashi-Geri Vorderfuss, Mawashi-Geri Hinterfuss, Gyaku-Zuki Chudan
12. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi Vorderfuss, Ushiro-Geri Hinterfuss, Gyaku-Zuki Chudan
13. Vorwärts Ushiro Ashi-Barai Hinterfuss, Gyaku-Zuki Chudan
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen, Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jiyu-Kamae

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

STANDÜBUNG: Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri beide Seiten je dreimal

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Angriff: Kizami-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Gyaku-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Jodan/Chud. (vordere Fuss), 1x | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Ushiro-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |

Jiyu Kumite (Freikampf)

KATA

Tokui Kata: Freie Kata (ohne Heian Kata und Tekki Shodan)

Fragen zu Tokui Kata inkl. zu Anwendungen (Bunkai)

Shitei Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, Tekki Nidan



14 Prüfungsprogramm zum 4. Dan, Yon-Dan (Schwarz-Gurt)

KIHON

Alle Techniken, ausser seitwärts, in Jiyu-Kamae stehend. Am Ende jeder Kombination mit Zanshin zu Jiyu-Kamae ändern.

1. Vorwärts Kizami-Zuki Jodan, Sanbon-Zuki
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Soto-Uke Chudan (mit gleichem Arm), Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Uchi-Uke Chudan (Kokutsu-Dachi), Kizami-Zuki Jodan (Zenkutsu-Dachi), Gyaku-Zuki Chudan
4. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Mae-Rengeri vorderer Fuss, Nukite Chudan
5. Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki (= Jun-Zuki) Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
6. Vorwärts Mawashi-Geri (vordere Fuss, vorne absetzen), Yoko-Geri Kekomi Chudan (hintere Fuss, vorne absetzen), Gyaku-Zuki Chudan
7. Vorwärts Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri

Alle Techniken werden fünfmal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

STANDÜBUNG: Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, beide Seiten je dreimal

KUMITE

Bei SKR-Danprüfung: Die Kandidaten wählen selber aus Jiyu Kumite, Jiyu Ippon Kumite, Kihon Ippon Kumite zwei Formen aus.

Bei JKA-Danprüfung: Die Kandidaten zeigen Jiyu-Kumite (Freikampf). Ab einem Alter von 60 Jahren können sie zwischen Jiyu Ippon Kumite und Jiyu Kumite wählen.

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|---|---------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Yoko-Geri Kekomi Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |

Jiyu Ippon Kumite:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Yoko-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Hinterfuss Chudan oder Jodan (ankündigen), einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |

Jiyu Kumite (Freikampf)

KATA

Bei SKR-Danprüfung: Es müssen drei Kata gezeigt werden, zwei Shitei-Kata (von der PK-SKR gewählt), eine selbstgewählte Kata.

Shitei Kata (Liste 1), erste Kata aus: Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan

Shitei Kata (Liste 2), zweite Kata aus: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, Tekki Nidan

Tokui Kata, selbstgewählt: Freie Kata (Wahl aus Shitei Kata Liste 2 ist erlaubt)

Fragen zu Tokui Kata inkl. zu Anwendungen (Bunkai)

Bei JKA-Danprüfung: Tokui Kata mit technische Fragen inkl. Anwendungen (Bunkai)



15 Prüfungsprogramm zum 5. Dan, Go-Dan (Schwarz-Gurt)

KIHON

Alle Techniken, ausser seitwärts, in Jiyu-Kamae stehend. Am Ende jeder Kombination mit Zanshin zu Jiyu-Kamae ändern.

1. Vorwärts Kizami-Zuki Jodan, Sanbon-Zuki
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Soto-Uke Chudan (mit gleichem Arm), Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Uchi-Uke Chudan (Kokutsu-Dachi), Kizami-Zuki Jodan (Zenkutsu-Dachi), Gyaku-Zuki Chudan
4. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Mae-Rengeri vorderer Fuss, Nukite Chudan
5. Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki (Jun-Zuki) Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
6. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi Chudan, Gyaku-Zuki Chudan
7. Vorwärts Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
8. Vorwärts Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan (Hinterfuss jeweils abwechselnd mit Schritt nach vorn)

Alle Techniken werden fünfmal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

STANDÜBUNG: Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, beide Seiten je dreimal

KUMITE

Bei SKR-Danprüfung: Die Kandidaten wählen selber aus Jiyu Kumite, Jiyu Ippon Kumite, Kihon Ippon Kumite zwei Formen aus.

Bei JKA-Danprüfung: Die Kandidaten zeigen Jiyu-Kumite (Freikampf). Ab einem Alter von 60 Jahren können sie zwischen Jiyu Ippon Kumite und Jiyu Kumite wählen.

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|---|---------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Yoko-Geri Kekomi Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |

Jiyu Ippon Kumite:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Yoko-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Hinterfuss Chudan oder Jodan (ankündigen), einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |

Jiyu Kumite (Freikampf)

KATA

Bei SKR-Danprüfung: Es müssen drei Kata gezeigt werden, zwei Shitei-Kata (von der PK-SKR gewählt), eine selbstgewählte Kata.

Shitei Kata (Liste 1), erste Kata aus: Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan

Shitei Kata (Liste 2), zweite Kata aus: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, Tekki Nidan u. Sandan

Tokui Kata, selbstgewählt: Freie Kata (Wahl aus Shitei Kata Liste 2 ist erlaubt)

Fragen zu Tokui Kata inkl. zu Anwendungen (Bunkai)

Bei JKA-Danprüfung: Shitei Kata (Heian Shodan bis Tekki Sandan), Tokui Kata mit techn. Fragen



16 Prüfungsprogramm zum 6. Dan, Roku-Dan (Schwarz-Gurt)

KIHON

Kihon wird vom Prüfexperten vorgegeben.

KUMITE

Bei SKR-Danprüfung: Die Kandidaten wählen selber aus Jiyu Kumite, Jiyu Ippon Kumite, Kihon Ippon Kumite zwei Formen aus.

Bei JKA-Danprüfung: Die Kandidaten zeigen Jiyu-Kumite (Freikampf). Ab einem Alter von 60 Jahren können sie zwischen Jiyu Ippon Kumite und Jiyu Kumite wählen.

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|---|---------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Yoko-Geri Kekomi Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |

Jiyu Ippon Kumite:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Yoko-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Hinterfuss Chudan oder Jodan (ankündigen), einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |

Jiyu Kumite (Freikampf)

Es ist eine schriftliche Arbeit zu einem frei gewählten technischen Thema einzureichen. Inhalt und Form können mit dem SKR Chef-Instruktor besprochen werden. Anforderungen siehe auch Kap. 2.1.4

KATA

Bei SKR-Danprüfung: Es müssen vier Kata gezeigt werden, drei Shitei-Kata (von der PK-SKR gewählt aus, Liste 1 und 2), eine selbstgewählte Kata.

Shitei Kata (Liste 1), erste Kata aus: Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan

Shitei Kata (Liste 2), zweite Kata aus: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, Tekki Nidan u. Sandan

Tokui Kata, selbstgewählt: Freie Kata (Wahl aus Liste 2 der Shitei Kata ist erlaubt)

Fragen zu Tokui Kata inkl. zu Anwendungen (Bunkai)

Bei JKA-Danprüfung: Shitei Kata (Heian Shodan bis Tekki Sandan, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion), Tokui Kata mit techn. Fragen

Weitere Anforderungen für JKA-Danprüfung:

- Fragen zu Techniken (allgemein)
- Schriftliche Arbeit zu einem frei gewählten technischen Thema in Englisch (spätestens eine Woche vor der Prüfung an den SKR Chef-Instruktor zusenden)



17 Prüfungsprogramm Juku-Nen ab 2. Kyu (Braun/Schwarz)

ALLGEMEINES

Die Prüfungen sind schriftlich mittels SKR Prüfungsformular für Kyu- oder Dan-Prüfungen vorgängig beim SKR Chef-Instruktor anzumelden. Die Anmeldung soll bis Ende Januar des Jahres, in dem die Prüfung abgelegt wird, erfolgen.

Juku-Nen Prüfungen zum 2. Kyu, 1. Kyu und Dan werden in zwei Etappen zentral abgelegt:

- | | | |
|---------|---------------------|--|
| 1. Teil | Kihon und Kumite | Zentraltraining Mitte Jahr (unter Ausschluss der Öffentlichkeit) |
| 2. Teil | Kata, zum 2./1. Kyu | Termin: Landestraining (öffentlich) |
| | Kata, zum 1./2. Dan | Termin: Dan-Prüfung im Dezember (öffentlich) |

Der zuständige Dojoleiter muss jeweils anwesend sein.

Während einer Karate-Laufbahn ist es nur einmal möglich, eine „Juku-Nen“ Dan-Prüfung abzulegen.

KIHON

Das Kihon-Programm ist jeweils vom Dojoleiter mit dem Kandidaten individuell festzulegen (wo frei wählbar vermerkt ist).

- | | | |
|----|-------------------------|--|
| 1. | Vorwärts | Oi-Zuki |
| 2. | Rückwärts | Age-Uke, (weitere Techniken frei wählbar) |
| 3. | Vorwärts | Sanbon-Zuki (Mae-Geri, Sanbon-Zuki frei wählbar) |
| 4. | Rückwärts | Uchi-Uke, (weitere Techniken frei wählbar) |
| 5. | Vorwärts | Soto-Uke, (weitere Techniken frei wählbar) |
| 6. | Vorwärts oder rückwärts | Shuto-Uke, (weitere Techniken frei wählbar) |
| 7. | Vorwärts | Fusstechniken (frei wählbar) |
| 8. | Seitwärts | Yoko-Geri (Keage oder Kekomi frei wählbar) |

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| - Angriff: Kizami-Zuki Jodan, zweimal links | Abwehr: zweimal ausweichen, kontern |
|---|-------------------------------------|

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|---|------------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, dreimal rechts | Abwehr: drei verschiedene Abwehren |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, dreimal rechts | Abwehr: drei verschiedene Abwehren |

KATA

Sentei Kata, vom Kandidaten gewählt aus:	Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan
Tokui Kata, selbstgewählt:	Freie Kata, keine Sentei Kata



18 Kampfkombinationen zum Prüfungsprogramm

Im Prüfungsprogramm sind zu gewissen Kyu- bzw. Dan-Graden Kampfkombinationen erwähnt. Diese werden nach Gutdünken der Prüferexperten gewählt. Die nachfolgende Auflistung ist daher als Beispiel zu verstehen.

Alle Techniken werden in Jiyu-Kamae gestartet und nach Ausführung wird sofort Jiyu-Kamae eingenommen.

Zum 4. Kyu und 3. Kyu

Alle Techniken, ausser seitwärts, in Jiyu-Kamae stehend. Am Ende jeder Kombination mit Zanshin zu Jiyu-Kamae ändern.

Vorwärts	Oi-Zuki
Vorwärts	Gyaku-Zuki Jodan
Vorwärts	Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
Rückwärts	Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Suri-Ashi
Vorwärts	Gyaku-Zuki, Gyaku-Zuki
Rückwärts	Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Kiri-Kaeshi
Vorwärts	Ashi-Barai (Hinterfuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Vorderbein), Kizami-Zuki
Vorwärts	Mae-Geri (Hinterfuss), Kizami-Zuki
Vorwärts	Mae-Ashi-Geri (Vorderfuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Mawashi-Geri (Vorderfuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Hinterfuss), Mawashi-Geri (Hinterfuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki

Zum 2. Kyu, 1. Kyu, 1. Dan, 2. Dan und 3. Dan

Vorwärts	Kizami-Zuki, Oi-Zuki
Rückwärts	Sukui-Uke (Harai-Uke), Gyaku-Zuki Suri-Ashi
Vorwärts	Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Uraken-Uchi
Rückwärts	Sukui-Uke (Harai-Uke), Gyaku-Zuki Kiri-Kaeshi
Vorwärts	Gyaku-Kizami-Zuki (Jodan), Gyaku-Zuki (Jodan)
Vorwärts	Ashi-Barai (Hinterfuss), Kizami-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Vorderbein), Kizami-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Vorderfuss), Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Gyaku-Zuki Jodan, Mae-Geri (Hinterfuss), Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Uraken-Uchi, Mae-Geri (Vorderfuss), Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Uraken-Uchi, Mawashi-Geri (Vorderfuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Hinterfuss vorne absetzen), Gyaku-Zuki, Mawashi-Geri (Hinterfuss vorne absetzen), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Gyaku-Zuki, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Hinterfuss), Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki