



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 Karateka vom Anfänger bis zum Meister und die Prüfungskriterien zu den verschiedenen Schüler- und Meisterprüfungen. Durch langfristiges und beständiges Training soll der Übende, gleichzeitig mit der körperlichen Ausbildung, den verantwortungsbewussten Umgang mit Partnern im Karate erlernen. Dazu dienen die Regeln und Etikette des Karate-Do, die unverzichtbarer Bestandteil des traditionellen Shotokan-Karate wie auch dieser Prüfungsordnung sind.

Die unterschiedlichen in der Prüfung geforderten Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausgangsbasis für das breite Spektrum des Karate, stellen aber nicht ein abschließendes Lehrprogramm für den jeweiligen Kyu-/Dan-Grad dar. Im Training können die Inhalte der Prüfungsordnung in das Training einfließen, sie stellen aber nur einen Teil des vom Prüfling tatsächlich zu beherrschenden Technikumfangs dar.

In der Prüfungsordnung wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit auf das Hinzufügen von weiblichen Endungen verzichtet. Entsprechende Begriffe sind nicht geschlechtsspezifisch gemeint.

Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

Die Selbstverteidigung ist natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Sportart Karate soll den Karateka zur Selbstbehauptung und wirksamen Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel ist bei der Ausbildung zu berücksichtigen und wird durch das zu zeigende Bunkai sowie die realistischen Anwendungen aus den Kihon in der Prüfung gefordert.

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.

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 Bewegungs- vielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karateka!

In der Kata soll sich das weiter entwickelte Können des Prüflings sowohl im Verständnis (Bunkai) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen.

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwierigeren 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, den realistischen Anwendungen 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 14 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 etc. am Tage der Prüfung, können an dieser 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 Kumite-Teilen 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

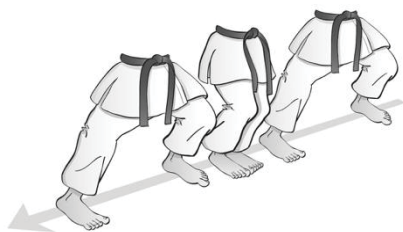
⇒	bedeutet	Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
⇐	bedeutet	Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen
⇔	bedeutet	Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen
/	bedeutet	nächste Technik ohne Schritt ausführen
/ v	bedeutet	nächste Technik mit Schritt vorwärts ausführen
/ r	bedeutet	nächste 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
YA	bedeutet	Yori-Ashi = Gleitbewegung

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

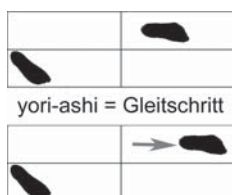
Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Prüfungen immer Kihon, Kata und Kumite der jeweiligen Prüfung beinhalten müssen.

Zuwerhandlungen können zur Ungültigkeitserklärung der Prüfung und zum Entzug der Prüferlizenz des Prüfers führen.

Beistellschritt (Tsugi-Ashi):



Yori-Ashi



9. Kyu (weißer Gürtel)

Kihon

1. Shizentai	6 x Chudan-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 Chudan-Mae-Geri-Keage 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 Jodan-Choku-Zuki letzter Angriff mit Kiai	Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Chudan-Choku-Zuki mit Kiai
	6 x Chudan-Choku-Zuki letzter Angriff mit Kiai	Soto-Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Chudan-Choku-Zuki mit Kiai

8. Kyu (gelber Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒	5 x Chudan-Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2. ZK ⇒	5 x Chudan-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 Chudan-Mae-Geri-Keage (Arme Chudan-Kamae)

Kata

Heian Shodan

Kumite: Kihon-Gohon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Zk: Gedan-Barai	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	Ausgangsstellung links vorn: 5 x Jodan-Oi-Zuki ⇒ Ausgangsstellung rechts vorn: 5 x Chudan-Oi-Zuki	Ausgangsstellung Shizentai: rechts zurück Age-Uke links zurück Soto-Ude-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird jeweils Chudan-Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

7. Kyu (orangener Gürtel)

Kihon

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

Kata

Heian Nidan

Kumite: Kihon-Sanbon-Kumite

Ausgangsstellung	ZK: Gedan-Barai, freie Seitenwahl	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	3 x Jodan-Oi-Zuki	rechts zurück Age-Uke
	3 x Chudan-Oi-Zuki	links zurück Soto-Ude-Uke
	3 x Chudan-Mae-Geri	rechts zurück - Gedan-Nagashi-Uke oder - Gedan-Barai

Nach der 3. Abwehrtechnik wird jeweils Chudan-Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

6. Kyu (grüner Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / ZK (vorderen Fuß umsetzen) Chudan-Gyaku-Tate-Nukite
3. ZK ⇒ 5 x Jodan-Yoko-Uraken-Uchi (Arm bleibt stehen) / Chudan-Gyaku-Zuki
4. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki
5. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri / Chudan-Gyaku-Zuki
6. ZK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki
7. ZK ⇒ 5 x Chudan-Mawashi-Geri (Arme Chudan-Kamae, Wendung)
8. KB ⇔ 3 x Chudan-Yoko-Geri-Kekomomi (Beistellschritt, 3 x rechts, dann Wendung, 3 x links)

Kata

Heian Sandan

Anwendung (Nach Auswahl des Prüflings!):

Es ist eine Verteidigungs-Anwendung (nach Möglichkeit SV bezogen) mit Partner aus dem Kihon-Programm und ein 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 Jodan-Oi-Zuki (re/li)	Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki
	2 x Chudan-Oi-Zuki (re/li)	Uchi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki
	2 x Chudan-Mae-Geri (re/li)	Nagashi-Uke / Konter frei
	2 x Jodan-Mawashi-Geri (re/li)	Te-Nagashi-Uke / Konter frei

Bei den Abwehrtechniken ist auch seitliches Ausweichen zu zeigen.

5. Kyu (blauer Gürtel)

Kihon

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

Kata

Heian Yondan

Anwendung (Nach Auswahl des Prüflings!):

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen (nach Möglichkeit SV bezogen) mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der Kata Heian Yondan zu zeigen.

Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae
Bewegung	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück
Ablauf	Ausgangsstellung links vorn: 1 x Jodan-Oi-Zuki / r Age Uke / Chudan-Gyaku-Zuki 1 x Chudan-Oi-Zuki / r Soto-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki 1 x Chudan-Mae-Geri / r Gedan-Nagashi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung links vorn: 1 x / r Age-Uke / v Jodan-Oi-Zuki 1 x / r Soto-Ude-Uke / v Chudan-Oi-Zuki 1 x / r Gedan-Nagashi-Uke / v Chudan-Mae-Geri

4. Kyu (blauer Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Chudan-Oi-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki (= Ni-Ren-Zuki)
2. KK⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Soto-Ude-Uke (gleicher Arm) / Chudan-Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ 5 x Jodan-Soto-Shuto-Uchi / Jodan-Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)
5. ZK ⇒ 5 x Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung)
7. KB ⇒ 6 x Ura-Mawashi-Geri (hinteres Bein hinter dem Standbein übersetzen, 3x rechts und 3x links) oder wahlweise 5 x Ashi-Barai (aus ZK, hinteres Bein)

Kata

Heian Godan

Anwendung (Nach Auswahl des Prüflings!):

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen (nach Möglichkeit SV bezogen) mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der Kata Heian Godan zu zeigen.

Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae
Bewegung	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück (es sind auch Tai-Sabaki {seitliche Ausweichbewegungen} zu zeigen)
Ablauf	Ausgangsstellung links vorn: 1 x Jodan-Oi-Zuki / r Age-Uke / Konter frei 1 x Chudan-Oi-Zuki / r Soto-Ude-Uke / Konter frei 1 x Chudan-Mae-Geri / r Gedan-Barai / Konter frei 1 x Jodan-Mawashi-Geri / r Te-Nagashi-Uke / Konter frei	Ausgangsstellung links vorn: 1 x / r Age-Uke / v Jodan-Oi-Zuki 1 x / r Soto-Ude-Uke / v Chudan-Oi-Zuki 1 x / r Gedan-Barai / v Chudan-Mae-Geri 1 x / r Te-Nagashi-Uke / v Jodan-Mawashi-Geri

3. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Chudan-Oi-Zuki / r Gedan-Barai / v Chudan-Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK ⇒ 5 x Chudan-Gyaku-Zuki / Jodan-Kizami-Zuki (im Stand) / Chudan-Gyaku-Zuki (aus Kamae)
3. KK ⇐ 5 x Age-Uke / Mae-Ashi Mae-Geri / ZK Chudan-Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ 5 x Uchi-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / Jodan-Kizami-Zuki (Wendung)
5. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi Mawashi-Geri / Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung, Wendung)
6. KB ⇐ 2 x Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / Yoko-Geri-Kekomi (Beistellschritt), (nach Wendung zwei mal zurück), (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Ura-Mawashi-Geri / Chudan-Gyaku-Zuki oder wahlweise Ashi-Barai (hinteres Bein) / Chudan-Gyaku-Zuki

Kata

Tekki Shodan

Anwendung (Nach Auswahl des Prüflings!):

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen (nach Möglichkeit SV bezogen) mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der Kata Tekki Shodan zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	
Bewegung	Yori-Ashi	Frei
Ablauf	alle Angriffe 2x (1x rechts, 1x links) 1. YA Jodan-Kizami-Zuki 2. YA Chudan-Gyaku-Tsuki 3. Chudan-Mae-Geri 4. Jodan-Mawashi-Geri 5. Chudan-Ushiro-Geri	- Abwehr und Gegenangriff sind frei. - Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. - Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.

Jiyu-Kumite

2. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. NA ⇐ 5 x Shuto-Uke / Mae-Ashi Mae-Geri / ZK Chudan-Gyaku-Tate-Nukite (Wendung)
3. ZK ⇐ 5 x Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi-Ate / Jodan-Tate-Uraken-Uchi / ZK Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
4. SD ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Chudan-Gyaku-Zuki

(Die folgenden Kombinationen sind aus Chudan-Kamae auszuführen!)

5. ZK ⇒ 5 x Ashi-Barai (vorderes Bein) / Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / v Jodan-Mawashi-Geri / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki / v Jodan-Ura-Mawashi oder wahlweise YA Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki / v Ashi Barai
7. ZK ⇒ (hinteres Bein) / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
5 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Ushiro-Geri (aus der Drehung) / Chudan-Gyaku-Zuki

Kata

Bassai Dai

Anwendung (Nach Auswahl des Prüflings!):

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen (nach Möglichkeit SV bezogen) mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der Kata Bassai Dai zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	
Bewegung	Yori-Ashi vor	Frei
Ablauf	alle Angriffe 2x (1x rechts, 1x links) <ol style="list-style-type: none">1. YA Jodan-Kizami-Zuki / YA Chudan-Gyaku-Zuki2. Chudan-Gyaku-Zuki / v Jodan-Gyaku-Zuki3. Ura-Mawashi-Geri oder wahlweise Ushiro-Geri4. YA Jodan-Kizami-Zuki / Jodan-Mawashi-Geri (vorderes Bein, Beistellschritt)	- Abwehr und Gegenangriff sind frei. - Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. - Der Gegenangriff erfolgt erst nach dem zweiten Angriff und wird zu Kamae zurückgenommen. - Keine De-Ai-Techniken im Gegenangriff!

Jiyu-Kumite

1. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon (aus Kamae)

1. ZK ⇒ 5 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki / v Chudan-Oi-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Gedan-Barai / ZK Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Chudan-Gyaku-Zuki
3. SD ⇒ Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Soto-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Uchi-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Tate-Shuto-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki
4. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / ZK Jodan-Uchi-Shuto-Uchi (gleicher Arm) / Mae-Geri (hinten absetzen) / ZK Jodan-Gyaku-Haito-Uchi
5. ZK ⇒ 5 x Chudan-Oi-Zuki / YA zurück in NA Jodan-Te-Nagashi-Uke / Mae-Ashi Mawashi-Geri / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung) / Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Jodan-Ura-Mawashi-Geri oder wahlweise Yoko-Geri-Kekomi

Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Anwendung (Nach Auswahl des Prüflings!):

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen (nach Möglichkeit SV bezogen) mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten Kata zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	alle Angriffe 2x (1x rechts, 1x links) 1. Jodan-Oi-Zuki 2. YA Jodan-Kizami-Zuki 3. YA Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / YA Chudan-Gyaku-Zuki 4. Jodan-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage mit dem vorderen oder hinteren Bein) 5. Chudan-Ushiro-Geri oder (wahlweise nach Ansage) Ushiro-Ura- Mawashi-Geri	- Abwehr und Gegenangriff sind frei. - Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai- Ashi (Schritt) zu zeigen. - Der Gegenangriff erfolgt erst nach dem zweiten Angriff und wird zu Kamae zurückgenommen. - Keine De-Ai-Techniken im Gegenangriff!

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- und 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-Kata so gezeigt werden können, dass die für das Kihon geforderten Kriterien erfüllt werden.

Verteidigungs-/ und Bunkai-Anwendungen:

Die vom Prüfling gezeigten Verteidigungs-/ und Bunkai-Anwendungen sind aus dem jeweiligen Kihon und der Tokui -Kata frei wählbar. Der Prüfling soll demonstrieren, dass er die gewählten Techniken bzw. 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 / Chudan-Gyaku-Zuki, 2 x Soto-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ 2 x Jodan-Mae-Geri, 2x Jodan-Mawashi-Geri
4. ZK ⇐ 2 x Uchi-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki, 2 x Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki
5. ZK ⇒ 2 x Yoko-Geri Kekomi , 2x Chudan-Ushiro-Geri
6. KK ⇐ 2 x Shuto-Uke / ZK Chudan-Gyaku-Tate-Nukite, 2 x Shuto-Uke / ZK Jodan-Gyaku-Haito-Uchi
7. ZK ⇒ 2 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki (2 x links, Seitenwechsel, 2 x rechts) (Wendung)
8. ZK ⇒ 5 x Chudan-Mae-Geri / Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
9. ZK ⇒ 5 x YA Chudan-Gyaku-Zuki / v Ashi-Barai (hinteres Bein) / Chudan-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: (Nach Auswahl des Prüflings!)
Es sind drei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten Tokui-Kata zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	alle Angriffe 2X (1x rechts, 1x links) 1. YA Jodan-Kizami-Zuki 2. YA Chudan-Gyaku-Zuki 3. Jodan-Oi-Zuki 4. Chudan-Mae-Geri 5. Jodan-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage mit dem vorderen oder hinteren Bein) 6. Chudan-Ushiro-Geri (oder wahlweise Jodan- Ura-Mawashi-Geri)	- Abwehr und Gegenangriff sind frei. - Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen

Jiyu-Kumite

Kihon (aus Kamae)

1. ZK ⇒ 5 x YA Jodan-Kizami-Zuki / v Jodan-Chudan-Ni-Ren-Zuki
2. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Soto-Ude-Uke (gleicher Arm) / Chudan-Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ 5 x YA Chudan-Gyaku-Zuki / v Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Chudan-Gyaku-Zuki
(Wendung)
4. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri / Jodan-Mawashi-Geri (gleiches Bein ohne absetzen) / Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
5. ZK ⇒ 5 x Chudan-Oi-Zuki / r KB Gedan-Barai / v Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung) / Jodan-Yoko-Uraken-Uchi (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi Mae-Geri / v Jodan-Ura-Mawashi-Geri / Chudan-Gyaku-Zuki (oder wahlweise) Mae-Ashi Mawashi-Geri / v Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung) / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Yoko-Geri-Kekomi (vorderes Bein) / Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung) (Wendung)
8. ZK ⇒ 4 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Mae-Ashi Mawashi-Geri / Chudan-Gyaku-Zuki
(2x links, Seitenwechsel, 2x rechts) (Wendung)
9. ZK ⇒ 5 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki / r YA NA Jodan-Te-Nagashi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Jodan-Ura-Mawashi-Geri (oder wahlweise Mae-Geri) / Chudan-Gyaku-Zuki

Kata

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

Anwendung: (Nach Auswahl des Prüflings!)
Es sind drei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten Tokui-Kata zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite

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

Jiyu-Kumite

3. Dan Schwarzer Gürtel

Dan - Grade

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: (Nach Auswahl des Prüflings!)
Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten 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	Dan - Grade
-----------------------------------	-------------

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:

(Nach Auswahl des Prüflings!)
Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten Tokui-Kata zu zeigen.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu-Kumite

5. Dan Schwarzer Gürtel

Dan - Grade

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: (Nach Auswahl des Prüflings!)
Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten 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 Kata nach eigener Wahl zu zeigen

Anwendung:

(Nach Auswahl des Prüflings!)

Es sind je vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der beiden gewählten Tokui-Kata zu zeigen.

Kumite

Formen nach Wahl des Prüflings

7. Dan Schwarzer Gürtel

Dan - Grade

Kata

Tokui-Kata Es sind zwei Kata nach eigener Wahl zu zeigen

Anwendung: Es ist das gesamte Bunkai beider Tokui-Kata zu zeigen.

8. Dan Schwarzer Gürtel

Dan - Grade

Kata

Tokui-Kata Es ist eine Kata nach eigener Wahl zu zeigen

Anwendung: Es ist das gesamte Bunkai der Tokui-Kata zu zeigen.

Auszug und Zusammenstellung der gebräuchlichen japanischen Begriffe und deren Bedeutung



Zur Aussprache:

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont - es heißt also weder Karaté noch Karáte, sondern Káráté.

h:	ein Laut, der zwischen H und ch liegt - etwa wie in „Dach“
e:	etwas nach ä hin aussprechen
z:	wie s in „Sockel“
ch:	wie tsch
j:	wie dsch in „Germany“
s:	wie ss in „Masse“
y:	wie j
r:	Zungen-r wie im Romanischen oder Slawischen
sh:	wie sch

In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz verschluckt -z.B. in Oi-Zuki = z'ki

ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen: Mae-Geri = ma-e Geri

Kommandos

Yoi!	Achtung!
Hajime!	Anfangen, los!
Yame!	Kurz gesprochen: stop!
Mawate!	Kehrt, Wendung!
Sensei-ni!	Front zum Lehrer (Sensei)
Rei!	Gruß!
Gedan-Kamae	Links vorrücken mit Gedan-barai zur Ausgangsstellung in Zenkutsu (Grundschule). Beim Gedan-Kamae sind seitlich, etwa 30 cm neben dem Körper, Ellbogen nach außen gedreht und leicht gebeugt.
Chudan-Kamae	Entspricht der Kampfstellung. Der vordere Arm deckt den Außenbereich des Körpers, bereit Kizami-zuki zu stoßen; der hintere Arm deckt den Bauch, bereit Gyaku-zuki zu stoßen.
Kumite-Kamae	Rechtes Bein zurücksetzen, in Zenkutsudachi ausholen mit Gedan-barai (Ausgangsstellung für Partner-Training).

Japanische Begriffe und deren Bedeutung

Angriffsstufen

Gedan	Untere Stufe (bis zum Gürtel)
Chudan	Mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)
Jodan	Obere Stufe (Kopf)

Stellungen

Shizentai	Normalstellung
Zenkutsu-Dachi	Schrittstellung, Vorwärtsstellung
Kokutsu-Dachi	Verteidigungstellung, Rückwärtsstellung
Kiba-Dachi	Spreizstellung, Grätschstellung
Hanmi	Schrägstellung in Zenkutsu-dachi: der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht
Kamae	Kampfstellung
ZK	Zenkutsu-Dachi
Ko	Kokutsu-Dachi
Ki	Kiba-Dachi

Techniken

Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Choku-Zuki	Gerader Stoß aus Hachiji-dachi
Empi-Uchi	Ellbogenschlag
Gedan-Barai	Abwehr untere Stufe
Gyaku-Zuki	Umgekehrter Fauststoß, z.B. bei vorgesetztem linken Fuß Fauststoß rechts
Keage	Bei Fußtechnik: Schnappstoß, zurück federnder Stoß Bei
Kekomi	Fußtechniken: gerader, gestreckter Stoß mit starkem Hüfteinsatz
Keri	Fußtritt
Kizami-Zuki	Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
Mae-Ashi-Geri	Fußtritt mit dem vorderen Bein
Mawashi-Geri	Fußtritt nach vorn
Mae-Mawashi-Geri	Kreisfußtritt
Nukite	Kreisfußtritt mit dem vorderen Fuß
Oi-Zuki	Stoß mit den Fingerspitzen
Rengeri	Angriffsstoß - z.B. rechtes Bein, rechte Faust
Renzuki	Doppelfußtritt mit Zwischenschritt
Sanbon-Zuki	Mehrfachfauststoß (mindestens zweifacher Fauststoß)
Shuto-Uchi	Dreimaliger Fauststoß: einmal obere Stufe, zweimal mittlere Stufe
Shuto-Uke	Handkantenschlag
Soto-Uke	(schto-uke) Handkantenabwehr im Kokutsu-dachi
Tsuki	Abwehr mittlere Stufe von außen (soto) nach innen
Uchi-Uke	Fauststoß
Morote-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen (uchi) nach außen
Tate-Uraken-Uchi	verstärkte Unterarmabwehr
Yoko-Uraken-Uchi	Faustrückenschlag von oben
Uchi-Ushiro-Geri	Faustrückenschlag zur Seite
Yoko-Geri	Fußstoß nach hinten
	Fußtritt zur Seite

Trainings- und Kampfformen

Kihon	Grundschule
Kumite	Partnerübungen
Ippon-Kumite	Einmaliger Angriff, Abwehr und Gegenangriff. Ziel: Entwicklung des Gefühls für die richtige Distanz (Maai)
Gohon-Kumite	Fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr. Nach der fünften Abwehr Gegenangriff. Angriff und Abwehr müssen stark vorgetragen werden! Ziel: Entwicklung maximaler Standfestigkeit und Balance.
Jiyu-Ippon-Kumite	Realer Angriff und kampfgemäße Abwehr (einmal). Ziel: Entwicklung des Gefühls für Abstand und Zeitwahl.
Jiyu-Kumite	Freier Kampf
Shiai	Turnier

Kata Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält. (Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner)

Erläuterungen weiterer Begriffe

Dojo	Übungsraum, Club
Hara, Tanden	Bauch, Schwerzentrum
Karateka	Karatemann/frau
Karategi	Karate-Bekleidung
Kiai	Höchster Krafteinsatz in Verbindung mit hörbarem Ausatmen, ähnlich einem Kampfruf Bei jeder letzten Technik sowie im Kihon-Gohon-Kumite, beim letzten Angriff, bei jedem Angriff im Kihon-Ippon-Kumite und Jiyu-Ippon-Kumite und jedem Gegenangriff ist Kiai zu machen. Der Kiai ist kurz, explosiv und laut auszuführen.
Kime	Äußerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist
Yori Ashi	Gleitschritt (siehe Grafik Seite 5)