

# PRÜFUNGSORDNUNG FÜR SHŌTŌKAN KARATE DŌ

## Inhaltsverzeichnis

10. Kyu und 9. Kyu (weißer und weißgelber Gürtel)	Seite 3
8. Kyu (gelber Gürtel)	Seite 4
7. Kyu (orange Gürtel)	Seite 6
6. Kyu (grüner Gürtel)	Seite 9
5. Kyu (blauer Gürtel)	Seite 12
4. Kyu (violetter Gürtel)	Seite 15
3. Kyu (1. brauner Gürtel)	Seite 19
2. Kyu (2. brauner Gürtel)	Seite 21
1. Kyu (3. brauner Gürtel)	Seite 24

## Hinweise

### Bunkai

Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre brauchen bei der Prüfung nur die jeweils ersten drei Anwendungen einer Kata können. Zum Beispiel die Anwendungen 1 bis 3 von der Heian Shodan.

### Altersgerechtes Karate

Die Prüfung kann altersangemessen an die zu prüfende Person angepasst werden. So können beispielsweise Tritttechniken, Fallschule oder Wurftechniken wegfallen oder abgeändert werden.

Dasselbe gilt bei Krankheiten oder anderen körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen.

## Prüfung zum 10. Kyu (weißer Gürtel)

### Kihon

1. Tsuki
2. Gedan Barai
3. Age Uke
4. Zenkutsu Dachi
5. Kokutsu Dachi
6. Kiba Dachi

Kombinationen aus den Übungen

### Theorie

1. Gürtelbinden
2. Dojo-Etikette (Betreten und Verlassen des Dojo, Begrüßung und Verabschiedung)

## Prüfung zum 9. Kyu (weißgelber Gürtel)

### Kihon

1. vor mit Oi Zuki Chudan (Zk), wenden
2. vor mit Gedan Barai (Zk), wenden
3. vor mit Age Uke (Zk), wenden
4. vor mit Uchi Uke (Zk), wenden
5. vor mit Soto Uke (Zk), wenden
6. vor mit Shuto Uke (Kk), wenden

### Kata

1. Heian Shodan

### Theorie

1. Gürtelbinden
2. Dojo-Etikette (Betreten und Verlassen des Dojo, Begrüßung und Verabschiedung)

## Prüfung zum 8. Kyu (gelber Gürtel)

### Kihon

1. vor mit Oi Zuki Chudan (Zk)
2. rückwärts mit Gedan Barai (Zk)
3. vor mit Age Uke (Zk)
4. rückwärts mit Uchi Uke (Zk)
5. vor mit Soto Uke (Zk)
6. rückwärts mit Shuto Uke (Kk)
7. vor mit Mae Geri Kekomi (Zk), wenden
8. vor mit Mae Geri Keage (Zk), wenden

### Kata

1. Heian Shodan

### Bunkai

#### Heian Shodan

##### Angriff 1:

Griff mit einer Hand diagonal zum Handgelenk

##### Verteidigung 1:

Schlag mit offener Hand zum Gesicht ("Backpfeife"), Griff des Partners mittels Gedan Barai abschlagen, dabei ein Bein zurück zu Zenkutsu Dachi, Konter mit Oi Zuki oder Gyaku Zuki.

##### Angriff 2:

Griff mit einer Hand spiegelbildlich zum Handgelenk

##### Verteidigung 2:

Leichtes Ausweichen zur Seite (weg von der freien Hand des Partners), gleichzeitig die eigene Hand vom Partner wegziehen und damit seine eigene Hand dem gegnerischen Griff entreißen, wenn möglich dabei selbst das Handgelenk des Partners greifen, mit der befreiten Hand Tetsui Uchi von oben zum Gesicht des Partners, gefolgt von Oi Zuki oder Gyaku Zuki.

Angriff 3:

Griff mit einer Hand zum Revers (Kragen)

Verteidigung 3:

Die spiegelbildliche Hand sichert die gegnerische Hand am Körper, der andere Arm schlägt zuerst von oben auf den Unterarm (dabei zurück in Zenkutsu Dachi) und sofort danach von unten zum Kinn des Angreifers (Vorsicht, Verletzungsgefahr!). Ist der greifende Arm des Gegners bereits gebeugt und der Abstand günstig, kann direkt unters Kinn geschlagen werden.

Angriff 4:

Gerader Fauststoß zum Gesicht

Verteidigung 4:

Der Verteidiger wehrt mit der spiegelbildlichen Seite den Angriff ab, der andere Arm übernimmt den Angriff von unten (Age Uke), mit der Hand des Age Uke wird der Arm des Angreifers gegriffen und zur Seite und nach unten gezogen (Gedan Barai), gleichzeitig weicht der Verteidiger zur Seite aus (weg von der freien Hand), Konter mit Oi Zuki oder Gyaku Zuki

Angriff 5:

Der Angreifer hat beide Arme zu einer Art Doppeldeckung gehoben und nimmt eine drohende Position ein (Angriff steht unmittelbar bevor)

Verteidigung 5:

Der Verteidiger weicht zur Seite aus (Kokutsu Dachi) und schlägt / drückt mit der spiegelbildlichen Hand einen Arm des Gegners nach unten und drückt diesen gegen dessen Körper, mit der anderen Hand schlägt der Verteidiger daraufhin mit Shuto Uchi zum Hals des Angreifers (Vorsicht, Verletzungsgefahr!)

## Kumite

### Kihon Ippon Kumite

Angriffe: Jodan Oi Zuki, Chudan Oi Zuki und Mae Geri

Abwehrtechniken: Age Uke, Soto Uke und Gedan Barai mit Gyaku Zuki als Konter

## Theorie

1. Grundlagen der Entstehung des Karate
2. Zählen auf Japanisch von 1 bis 10

## Prüfung zum 7. Kyu (orange Gürtel)

### Kihon

1. vor mit Ren Zuki (Oi Zuki Jodan, Gyaku Zuki Chudan) (Zk)
2. rückwärts mit Gedan Barai, Gyaku Zuki Chudan (Zk)
3. vor mit Age Uke, Gyaku Zuki (Zk)
4. rückwärts mit Uchi Uke, Gyaku Zuki (Zk)
5. vor mit Soto Uke, Gyaku Zuki (Zk)
6. rückwärts mit Shuto Uke (Kk)
7. vor mit Mae Geri Kekomi (Zk), wenden
8. vor mit Mae Geri Keage (Zk), wenden
9. vor mit Übersetzschrift, Yoko Geri Kekomi (Kb), wenden
10. vor mit Übersetzschrift, Yoko Geri Kekomi (Kb), wenden
11. vor mit Übersetzschrift, Yoko Geri Keage (Kb), wenden
12. vor mit Übersetzschrift, Yoko Geri Keage (Kb), wenden

### Kata

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan

### Bunkai

#### Heian Shodan

- siehe Prüfung zum 8. Kyu
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei zu wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.

## Heian Nidan

### Angriff 1:

Schwinger zum Kopf

### Verteidigung 1:

Der Angriff wird mit dem spiegelbildlichen Arm aufgenommen und nach oben abgeleitet. Gleichzeitig stößt der andere Ellbogen nach vorn zum Oberkörper des Angreifers. Danach schlägt der Verteidiger mit Ura Zuki zum Oberkörper, gleich darauf mit Tettsui Uchi zum Kinn. Hierbei wird der Arm des Angreifers immer kontrolliert.

### Angriff 2:

Griff mit einer Hand spiegelbildlich zum Handgelenk, obere Position

### Verteidigung 2:

Der Verteidiger greift zur Hand des Angreifers. Er dreht sich ein und hebt seinen Ellbogen kreisförmig über den Arm des Angreifers und drückt dann nach unten. Sollte der Angreifer nicht sofort loslassen, entsteht kurz ein Armstreckhebel oder ein "Z-Hebel". Dadurch wird der Angreifer etwas nach vorne und unten gezwungen. Sobald der Verteidiger sich von Griff gelöst hat, schlägt er mit Uraken Uchi zum Gesicht des Angreifers. und tritt danach seitlich zum Knie des Angreifers.

### Angriff 3:

Der Angreifer steht mit zum Kampf erhobenen Händen vor dem Verteidiger

### Verteidigung 3:

Der Verteidiger hebt seine Hände zum Schutz. Mit einer Hand schlägt er nun von außen auf einen der Ellbogen des Angreifers und drückt diesen nach unten gegen dessen Oberkörper. Über diesen Arm hinweg schlägt er nun mit Shuto Uchi zum Hals des Angreifers (Vorsicht, Verletzungsgefahr!). (Erweiterbar zum Shuto-Übungs-Drill)

### Angriff 4:

Schwinger zum Kopf

### Verteidigung 4:

Der Verteidiger hebt den spiegelbildlichen Arm leicht gebeugt nach vorn und nimmt damit den Arm des Angreifers auf. Als Rückversicherung hebt er seine andere Hand zum Gesicht und deckt damit den Zielbereich des Angriffs (Ausholbewegung Shuto Uke). Der Arm des Angreifers wird nun unterm Arm eingeklemmt. Mit der anderen Hand wird nun mit Shuto Uchi zum Hals geschlagen (Vorsicht, Verletzungsgefahr!).

Angriff 5:

Gerade Schlaghand zum Kopf

Verteidigung 5:

Abwehr mit der spiegelbildlichen Hand. Dabei zur äußeren Seite ausweichen. Der andere Arm übernimmt von unten und kontrolliert daraufhin den Arm am Ellbogen, ggf. greifen. Es folgt ein der Situation angemessener Tritt (Mae Geri, Kin Geri, Hiza Geri, Tritt zum Knie). Nach vorne absetzen mit gleichzeitigem Gyaku Zuki.

Angriff 6:

Haken zum Körper

Verteidigung 6:

Abwehr mit Gedan Barai. Den gegnerischen Arm greifen und mit dem freien Arm von unten zum Kinn schlagen (Age Uke). Ggf. Abschluss mit O-soto-otoshi.

## Kumite

Kihon Ippon Kumite

Angriffe: Jodan Oi Zuki, Chudan Oi Zuki und Mae Geri

Abwehrtechniken: Age Uke, Soto Uke, Gedan Barai oder Gedan Nagashi Uke

Konter: Gyaku Zuki, Mae Geri oder Mawashi Geri

## Theorie

Grundlagen der Entstehung des Karate



## Prüfung zum 6. Kyu (grüner Gürtel)

### Kihon

1. vor mit Sanbon Zuki (Oi Zuki Jodan, Gyaku Zuki Chudan, Oi Zuki Chudan) (Zk)
2. rückwärts mit Gedan Barai, Mae Ashi Mae Geri, Gyaku Zuki Chudan (Zk)
3. vor mit Age Uke, Gyaku Age Enpi Uchi (Zk)
4. rückwärts mit Uchi Uke, Kizami Zuki Jodan, Gyaku Zuki (Zk)
5. vor mit Soto Uke (Zk), Umsetzen in Kiba Dachi mit Yoko Enpi Uchi
6. rückwärts mit Shuto Uke (Kk), Umsetzen in Zenkutsu Dachi mit Gyaku Nukite
7. vor mit Mae Geri Kekomi (Zk), wenden
8. vor mit Mae Geri Keage (Zk), wenden
9. vor mit Übersetzschrift, Yoko Geri Kekomi (Kb), wenden
10. vor mit Übersetzschrift, Yoko Geri Kekomi (Kb), wenden
11. vor mit Übersetzschrift, Yoko Geri Keage (Kb), wenden
12. vor mit Übersetzschrift, Yoko Geri Keage (Kb), wenden
13. vor mit Mawashi Geri Chudan (Zk), wenden
14. vor mit Mawashi Geri Chudan (Zk), wenden

### Kata

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan
3. Heian Sandan

### Bunkai

#### Heian Nidan

- siehe Prüfung zum 7. Kyu
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei zu wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.
- Partnerdrills für einzelne Techniken, Teile der Kata oder für die gesamte Kata bieten weitere Darbietungsmöglichkeiten.

## Heian Sandan

### Angriff 1:

Clinch (eine Hand im Nacken, die andere auf dem Unterarm)

### Verteidigung 1:

Uraken Uchi zum Kinn / Nacken des Angreifers. Die andere Hand reißt die Hand des Angreifers vom Nacken weg. Die Uraken-Hand schlägt nun von innen / unten gegen den Ellbogen, gleichzeitig drückt die andere Hand die Hand des Angreifers nach unten. Der Arm wird nun verdreht und der Verteidiger rutscht in einen sogenannten Kreuzfesselgriff. Wichtig ist, mit der freien Hand dann die gegenüberliegende Schulter zu kontrollieren.

### Angriff 2:

Gerade zum Kopf

### Verteidigung 2:

Der Verteidiger geht zur Seite raus. Dabei wehrt er mit der spiegelbildlichen Hand von außen ab und übernimmt danach mit dem anderen Arm von unten (Uchi Uke). Der Arm wird dann etwas oberhalb des Ellbogens kontrolliert. Danach wird mit Ura-Zuki gekontert, ohne die Kontrolle aufzugeben (Morote Uchi Uke).

### Angriff 3:

Diagonales Greifen und Herunterdrücken des zum Schutz gehobenen Armes am Handgelenk, Versuch eines Kreuzfesselgriffs

### Verteidigung 3:

Schnelle Drehung über dem Rücken. Schlag mit dem Ellbogen, dem Unterarm oder der Faust, abhängig von der Distanz zum Angreifer. Abschluss mit Tsuki.

### Angriff 4:

Clinch (eine Hand im Nacken, die andere auf dem Unterarm)

### Verteidigung 4:

Der Angreifer wird mit Schieben / Ziehen, Schlagen / Treten (z.B.: Kopfstoß, Ellbogen, Knie, ...) aus dem Gleichgewicht gebracht und in seinem Stand geschwächt. Ein Arm wird möglichst eng umfasst. Mit dem anderen Arm wird um den Kopf gefasst, auch hier ein möglichst enger Griff.

Körperdrehung, Senkung des Schwerpunktes, Aufladen des Gegners auf Hüfte und Rücken. Wurf ähnlich dem Koshi-guruma des Judo. Wenn möglich dabei stehen bleiben, ggf. Abschluss mit Tritt / Schlag und Distanzaufbau.

Sollte man ebenfalls zu Boden gehen, Kontrolle beibehalten bzw. wiedererlangen, Schocktechniken einsetzen und möglichst schnell wieder nach oben in eine stehende Position gelangen.

Angriff 5:

Clinch (eine Hand auf dem Rücken, ein Arm klemmt den Arm des Anderen ein)

Verteidigung 5:

Der Angreifer wird mit Schieben / Ziehen, Schlagen / Treten (z.B.: Kopfstoß, Ellbogen, Knie, ...) aus dem Gleichgewicht gebracht und in seinem Stand geschwächt. Ein Arm wird möglichst eng umfasst. Mit dem anderen Arm wird weit um den Rumpf gefasst. Körperdrehung, Senkung des Schwerpunktes, Aufladen des Gegners auf Hüfte und Rücken. Wurf ähnlich dem O-goshi des Judo.

Angriff 6:

Körperumklammerung von hinten, die Arme werden ebenfalls umklammert.

Verteidigung 6:

Schwerpunkt senken. Mit einer Hand / einem Arm Raum schaffen, mit der anderen mit Ushiro Enpi Uchi zum Körper des Angreifers schlagen. Einen Arm von oben und unten einklemmen und greifen. Wurf seitlich über das Bein, ähnlich dem Tai-otoshi des Judo. Beachte weitere kleine Möglichkeiten, um sich zu befreien: auf den Fuß treten, mit dem Kopf nach hinten schlagen, mit einer Hand nach hinten zu den Genitalien schlagen, ...

## Kumite

### Kihon Ippon Kumite

Angriffe: 2 x Jodan Oi Zuki, 2 x Chudan Oi Zuki und 2 x Mae Geri

Abwehr: 2 verschieden Abwehrkombinationen je Angriffsart

## Theorie

Grundlagen der Entstehung des Karate

## Prüfung zum 5. Kyu (blauer Gürtel)

### Kihon

1. Chudan Gamae, vor mit Gyaku Zuki (Zk)
2. rückwärts mit Gedan Barai, Mae Ashi Mae Geri, Gyaku Zuki Chudan (Zk)
3. vor mit Age Uke, Gyaku Age Enpi, Mawashi Enpi (Zk)
4. rückwärts mit Uchi Uke, Kizami Zuki Jodan, Gyaku Zuki (Zk)
5. vor mit Soto Uke (Zk), Umsetzen in Kiba Dachi mit Yoko Enpi, Uraken Uchi, wenden
6. vor mit Shuto Uke (Kk), zurück mit Shuto Uke, vor mit Te Osae Uke und Nukite (Zk), wenden
7. Kakiwake Uke (Kk), vor mit Mae Geri, Absetzen mit Ren Zuki (Zk) (Heian Yondan), wenden
8. Chudan Gamae, vor mit Mae Geri Keage, Absetzen mit Gyaku Zuki (Sport), wenden
9. Chudan Gamae, vor mit Yoko Geri Kekomi (Zk), wenden
10. Chudan Gamae, vor mit Yoko Geri Kekomi (Zk), wenden
11. Koshi Gamae, Yoko Geri Keage mit Uraken Uchi, Absetzen mit Mawashi Enpi (Zk) (Heian Yondan)
12. Chudan Gamae, vor mit Mawashi Geri (Zk)
13. Chudan Gamae, vor mit Mawashi Geri, Absetzen mit Gyaku Zuki (Sport)
14. Sonoba Geri (Standübung): Heisoku Dachi und Chudan Gamae, Mae Geri, ohne Absetzen Yoko Geri Keage

### Kata

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan
3. Heian Sandan
4. Heian Yondan

### Bunkai

#### Heian Sandan

- siehe Prüfung zum 6. Kyu
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.
- Partnerdrills für einzelne Techniken, Teile der Kata oder für die gesamte Kata bieten weitere Darbietungsmöglichkeiten.

## Heian Yondan

### Angriff 1:

1. Schubsen von hinten, 2. Schwinger zum Kopf

### Verteidigung 1:

Der Verteidiger sucht einen stabilen Stand und dreht sich möglichst frühzeitig zum Angreifer, wobei er die Hände zum Schutz hebt.

Beim Erkennen des Angriffs (Schwinger) diesen mit einem Arm aufnehmen und mit der anderen gleichzeitig mit Shuto Uchi zum Hals kontern. Der abgewehrte Arm wird nach unten oder oben weitergeführt und mit der anderen Hand übernommen. Diese Hand greift dabei zum Handgelenk. Der Verteidiger drückt nun mit dem anderen Arm gegen den Ellbogen des Angreifers, geht dann in einen verriegelten Armbeugehebel über und bringt den Angreifer damit zu Boden.

### Angriff 2:

Griff ins Revers mit einer Hand

### Verteidigung 2:

Mit beiden Armen von oben auf den Unterarm schlagen. Der spiegelseitige Arm bleibt mit Druck, der andere schlägt mit Uraken Uchi um Kinn oder seitlich zum Hals. Mit beiden Händen wird um das Handgelenk der greifenden Hand gegriffen. Zusammen mit einer Körperdrehung wird der Arm verdreht. Druck von oben, um einen Armstreckhebel zu erzeugen (Position Koshi Gamae). Uraken Uchi zum Gesicht, evtl. Tritt zum Knie. Kopf oder Körper umgreifen, Enpi Uchi zu Kopf oder Körper.

### Angriff 3:

Schubsen mit beiden Händen

### Verteidigung 3:

Ein Arm wird nach unten, der andere wird nach oben zur Seite gedrückt. Dabei dreht sich der Verteidiger etwas zur Seite. Der nach unten gedrückte Arm wird gegriffen, mit der freien Hand wird mit Shuto Uchi zum Hals geschlagen. Es folgt ein Tritt (je nach Distanz Knie, Unterleib, Oberkörper). Absetzen mit Uraken Uchi zum Gesicht oder Otoshi Enpi Uchi von oben zum Rücken.

#### Angriff 4:

Der Angreifer greift zu den Oberarmen, um den Verteidiger am Schlagen zu hindern

#### Verteidigung 4:

Der Verteidiger zieht beide Arme an seinen Körper heran und hebt sie innerhalb der gegnerischen Arme nach oben, dabei kann ein möglicher Kopfstoß seitens des Angreifers abgewehrt werden oder der Verteidiger schlägt selbst mit Ura Zuki zum Kinn. Die Arme öffnen sich nach außen (dabei Tettsui Uchi möglich) und ergreifen ihrerseits die Arme des Angreifers. Der Verteidiger tritt nun nach vorne (Hiza Geri, Mae Geri, Kin Geri) und setzt als Abschluss mit Ren Zuki ab.

#### Angriff 5:

Der Angreifer hat seine Arme gehoben, ein Angriff steht unmittelbar bevor

#### Verteidigung 5:

Ein Arm des Angreifers wird von außen nach unten geschlagen, mit der anderen Hand wird mit Uraken Uchi zum Gesicht geschlagen (Morote Uchi Uke). Wenn möglich schlägt die wegbereitende Hand mit Ura Zuki zum Körper.

Der Verteidiger greift nun zu Kopf und / oder Oberarme um Kontrolle auszuüben und tritt mit Hiza Geri zu Kopf oder Körper. Abschluss mit Shuto Uchi zum Hals oder Nacken.

## Kumite

### Jiyu Ippon Kumite

Angriffe: 2 x Jodan Kizami Zuki, 2 x Chudan Gyaku Zuki, 2 x Mae Geri und 2 x Mawashi Geri

Abwehr: 2 verschieden Abwehrkombinationen je Angriffsart

## Waza

1. Hebeltechnik (Armstreckhebel bis Bodenlage)
2. Wurftechnik (O-soto-gari)

## Theorie

Was bedeuten die folgenden Begriffe: Shizentai, Musubi Dachi, Seiza, Mokuso, Shomen ni rei, Sensei ni rei, Jodan, Chudan, Gedan, Kata, Kiai, Hanmi, Chudan Gamae, Hikite, Dojo, Te, Do, Tai Sabaki, Kogeki, Uke, Sanbon Zuki, Soto Uke, Uchi Uke, ...?

## Prüfung zum 4. Kyu (violetter Gürtel)

### Kihon

1. Chudan Gamae, vor mit Oi Zuki, Gyaku Zuki (Zk)(Sport)
2. rückwärts mit Gedan Barai, Mae Ashi Mawashi Geri, Gyaku Zuki Chudan (Zk)
3. vor mit Age Uke, Gyaku Age Enpi, Mawashi Enpi, Gyaku Otoshi Enpi (Zk)
4. rückwärts mit Uchi Uke, Kizami Zuki Jodan, Gyaku Zuki (Zk)
5. vor mit Soto Uke (Zk), Umsetzen in Kiba Dachi mit Yoko Enpi, Uraken Uchi, Umsetzen in Zenkutsu Dachi mit Gyaku Mawashi Enpi Uchi, wenden
6. vor mit Shuto Uke (Kk), zurück mit Shuto Uke, vor mit Te Osae Uke und Nukite (Zk), wenden
7. Kakiwake Uke (Zk), vor mit Mae Geri, Absetzen mit Sanbon Zuki (Zk)(Jion), wenden
8. Chudan Gamae, vor mit Mae Geri Keage, Absetzen Oi Zuki, Gyaku Zuki (Sport), wenden
9. Chudan Gamae, vor mit Yoko Geri Kekomi, Absetzen mit Gyaku Zuki (Zk), wenden
10. Chudan Gamae, vor mit Yoko Geri Kekomi, Absetzen mit Gyaku Zuki (Zk), wenden
11. Koshi Gamae, Yoko Geri Keage mit Uraken Uchi, Absetzen mit Mawashi Empi (Zk)
12. Chudan Gamae, Gyaku Zuki, vor mit Mawashi Geri, Absetzen mit Gyaku Zuki (Zk)(Sport)
13. Chudan Gamae, Kizami Zuki (hinteres Bein ransetzen), Mae Ashi Mawashi Geri, Absetzen mit Gyaku Zuki (Sport)
14. Sonoba Geri (Standübung): Heisoku Dachi und Chudan Gamae, Mae Geri, ohne Absetzen Yoko Geri Keage, Yoko Geri Kekomi Gedan

### Kata

1. Heian Shodan bis Heian Godan
2. Tekki Shodan

### Bunkai

#### Heian Yondan

- siehe Prüfung zum 5. Kyu
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei zu wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.
- Partnerdrills für einzelne Techniken, Teile der Kata oder für die gesamte Kata bieten weitere Darbietungsmöglichkeiten.

## Heian Godan

### Angriff 1:

Clinch

### Verteidigung 1:

Der Verteidiger kontrolliert einen Arm am Handgelenk (spiegelbildlich) und schlägt mit dem anderen Arm mit Uraken Uchi seitlich zum Kinn. Mit der Urakenhand wird von unten zum Trizeps gefasst und der Arm wird zwischen den beiden Kontrahenten zur Seite gezogen, so dass der Verteidiger in der äußeren Position ist. Schlag in die kurzen Rippen. Erneut greift der schlagende Arm zum Trizeps und zieht am Arm. Der Verteidiger geht dabei hinter den Angreifer, stößt seitlich mit der Faust zum Kinn und versucht in eine Würge von hinten zu kommen.

### Angriff 2:

Clinch

### Verteidigung 2:

Beide Unterarme werden um den Nacken gelegt. Die Handgelenke überkreuzen sich im Nacken. Die Ellbogen werden eng gehalten. Ggf. wird die gegnerische Stirn an der eigenen Brust oder Schulter eingeklemmt. Der Angreifer wird über die Kontrolle am Kopf durch Zugbewegungen stark aus dem Gleichgewicht gebracht, wobei der Griff gewechselt und der Kopf zur anderen Schulter gezogen werden kann. Gerne kann man hier Hiza Geri addieren. Bei Gelegenheit wird der Kopf des Angreifers mit einer Hand in eine günstige Position weggeschoben und der Verteidiger setzt mit Tsuki nach.

### Angriff 3:

Diagonales Kreuzen zweier Arme (z.B. links-links)

### Verteidigung 3:

Der Verteidiger greift zum Handgelenk des Angreifers und drückt mit der anderen Hand oder dem Unterarm in einer kreisförmigen Bewegung auf den Ellbogen, bis der Angreifer durch einen Armstreckhebel zu Boden gebracht ist. Der Verteidiger kann gleichzeitig das nähere Bein des Angreifers angreifen, indem er es nach hinten fegt oder von hinten mit dem Bein zum Einknicken bringt.



#### Angriff 4:

Griff von hinten zur Schulter

#### Verteidigung 4:

Der Verteidiger dreht sich zum Angreifer um und schlägt mit Haishu Uchi zum Gesicht des Angreifers. Die andere Hand schützt dabei sein Gesicht. Der Angreifer wird gegriffen, während mit dem Fuß zum hinteren Knie getreten wird. Absetzen mit Enpi Uchi. Wenn möglich danach oder gleichzeitig das Bein hinter die Beine des Angreifers setzen und ihn mit einer Art O-soto-otoshi zu Boden werfen (der Ellbogen bleibt dabei auf dem Oberkörper, dem Kopf oder der Schulter).

#### Angriff 5:

Ein O-soto-otoshi (siehe 4) misslingt, da der Angreifer sein vorderes Bein schnell zurücknimmt bzw. über das Bein des Verteidigers hebt.

#### Verteidigung 5:

Der Verteidiger schlüpft mit dem körpernahen Arm unter den bereits festgehaltenen Arm des Angreifers (vorher kann ein Uraken zum Gesicht eingefügt werden). Er dreht sich nun ein und hebt den Angreifer mit Hilfe seines Armes über sich hinweg und wirft ihn. Ippon-seoi-nage. Variante: Seoi-otoshi (ein Knie abgesetzt). Am Boden sind verschiedene Kontrolltechniken möglich.

#### Angriff 6:

Clinch (eine Hand im Nacken des Anderen und eine Hand auf dessen Unterarm)

#### Verteidigung 6:

Der Verteidiger drückt von außen mit der spiegelbildlichen Hand den Arm des Partners nach innen und stößt mit der anderen zu den Genitalien. Ein Bein wird hinter die Beine des Angreifers gesetzt. Der Verteidiger legt den vorderen Arm vor den Oberkörper des Angreifers. Mit dem hinteren Arm wird zum Knie des Angreifers gefasst und dieses angehoben. Der Angreifer wird nun rückwärts über das vordere Bein des Verteidigers geworfen.

## Kumite

### Jiyu Ippon Kumite

Angriffe: 2 x Jodan Kizami Zuki, 2 x Chudan Gyaku Zuki, 2 x Mae Geri, 2 x Mawashi Geri, 2 x Yoko Geri  
Kekomi

Abwehr: 2 verschieden Abwehrkombinationen je Angriffsart

## Waza

1. Hebeltechnik (Armstreckhebel bis Bodenlage, Kipphandhebel bis Bodenlage)
2. Wurftechnik (O-soto-gari, O-goshi)

## Theorie

Was bedeuten die folgenden Begriffe: Kime, Zanshin, Ren Geri, Suri Ashi, Sonoba Geri, Sentei Kata, Shitei Kata, Tokui Kata, ...?

## Prüfung zum 3. Kyu (1. brauner Gürtel)

### Kihon

1. Chudan Gamae, vor mit Kizami Zuki (Zk)
2. rückwärts mit Gedan Barai, gleicher Arm direkt Uchi Uke (Zk)
3. Jodan Gamae, vor mit Hiza Geri (Zk)
4. Jodan Sho Gamae (offene Hände), rückwärts Mae Ashi Kin Geri (natürliche Stellung)
5. Chudan Gamae, vor mit Age Enpi (Zk), Yoko Enpi (Kb), Gyaku Mawashi Enpi (Zk), wenden
6. Chudan Gamae, vor mit Shuto Uke (Kk), mit gleichem Arm Uchi Shuto Uchi (Zk), wenden
7. Chudan Gamae, Mae Ashi Mae Geri, vor mit Mawashi Geri, Gyaku Zuki (Zk)
8. Chudan Gamae, rückwärts mit Nagashi Uke, Gyaku Zuki (Zk)
9. Chudan Gamae, Beinwechsel, Kizami Zuki (Zk), wenden
10. Chudan Gamae, rückwärts mit Gedan Nagashi Uke, Gyaku Zuki (Zk)
11. Chudan Gamae, vor mit Ushiro Geri (Zk)
12. Chudan Gamae, rückwärts mit Nagashi Uke, Mae Ashi Mawashi Geri (Zk)
13. Chudan Gamae, vor mit Uraken Uchi (Zk)
14. Chudan Gamae, rückwärts mit Nagashi Uke, Uraken Uchi (Zk)
15. Sonoba Geri (Standübung): Heisoku Dachi und Chudan Gamae, Mae Geri, ohne Absetzen  
Yoko Geri Keage, Ushiro Geri

### Kata

1. Heian Shodan bis Heian Godan
2. Tekki Shodan
3. Bassai Dai

### Bunkai

#### Heian Godan

- siehe Prüfung zum 4. Kyu
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei zu wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.
- Partnerdrills für einzelne Techniken, Teile der Kata oder für die gesamte Kata bieten weitere Darbietungsmöglichkeiten.

Selbsterarbeitung von Anwendungen aus den Kata Tekki Shodan oder Bassai Dai (mind. 5)

## Kumite

### Jiyu Ippon Kumite

Angriffe: 2 x Jodan Kizami Zuki, 2 x Chudan Gyaku Zuki, 2 x Mae Geri, 2 x Mawashi Geri,  
2 x Yoko Geri Kekomi, 2 x Ushiro Geri

Abwehr: 2 verschieden Abwehrkombinationen je Angriffsart

### Boxen (mit Boxhandschuhen)

## Waza

1. Hebeltechnik (Armstreckhebel bis Bodenlage, Kipphandhebel bis Bodenlage, Kreuzfesselgriff im Stand)
2. Wurftechnik (O-soto-gari, O-goshi, Tai-otoshi)
3. Pratzenarbeit (die geforderten Techniken werden einzeln, wiederholt, gezeigt)
  - a. kleine Pratzen
    - Kizami Zuki
    - Ren Zuki
    - Uraken Uchi
  - b. große Pratzen
    - Mae Geri
    - Mawashi Geri (Gedan, Chudan, Jodan)
    - Hiza Geri

## Theorie

Der Prüfling legt sein Wissen und seine Gedanken bezüglich verschiedener Grundsätze in der Selbstverteidigung dar. Dazu gehören: Gefahrenbewusstsein, Gefahrenvermeidung, Deeskalation, Flucht, Distanzverhalten, Kampf um zu fliehen, Kampf um den Angriff zu beenden, ...

Monolog und Dialog möglich.

Der Prüfling kann sich das Thema aussuchen und sich darauf vorbereiten.

## Prüfung zum 2. Kyu (2. brauner Gürtel)

### Kihon

1. Chudan Gamae, vor mit Kizami Zuki, Gyaku Ura Zuki (Zk)
2. rückwärts mit Gedan Barai, gleicher Arm direkt Uchi Uke, gleicher Arm direkt Age Uke (Zk)
3. Jodan Gamae, Kizami Zuki, Gyaku Zuki, vor mit Hiza Geri (Zk)
4. Jodan Sho Gamae (offene Hände), rückwärts Mae Ashi Kin Geri, Ren Zuki (natürliche Stellung)
5. Chudan Gamae, vor mit Age Enpi (Zk), Yoko Enpi (Kb), Gyaku Ushiro Enpi (Zk, mit Wendung), Gyaku Mawashi Enpi (Zk mit Wendung), wenden
6. Chudan Gamae, vor mit Shuto Uke (Kk), mit gleichem Arm Uchi Shuto Uchi (Zk), Gyaku Soto Shuto Uchi (Zk), wenden
7. Chudan Gamae, Mae Ashi Mae Geri, vor mit Mawashi Geri, Ushiro Geri, Gyaku Zuki (Zk)
8. Chudan Gamae, rückwärts mit Nagashi Uke, Mae Ashi Mae Geri, Gyaku Zuki (Zk)
9. Chudan Gamae, Beinwechsel, Kizami Zuki, Gyaku Zuki (Zk)
10. Chudan Gamae, rückwärts mit Gedan Nagashi Uke, Uraken Uchi, Gyaku Zuki (Zk)
11. Chudan Gamae, vor mit Ushiro Geri, Gyaku Zuki (Zk)
12. Chudan Gamae, rückwärts mit Nagashi Uke, Mae Ashi Mawashi Geri, Gyaku Zuki (Zk)
13. Chudan Gamae, vor mit Übersetzschrift und Uraken Uchi, Gyaku Zuki (Zk)
14. Chudan Gamae, rückwärts mit Nagashi Uke, Uraken Uchi, Gyaku Zuki (Zk)
15. Sonoba Geri (Standübung): Heisoku Dach und Chudan Gamae, Mae Geri, ohne Absetzen Yoko Geri Keage, Ushiro Geri, Mawashi Geri (traditionell mit Koshi)

### Kata

1. Heian Shodan bis Heian Godan
2. Tekki Shodan
3. Bassai Dai
4. Jion
5. Enpi

### Bunkai

Tekki Shodan oder Bassai Dai (die gleiche Kata wie zur Prüfung zum 3. Kyu)

- siehe Prüfung zum 3. Kyu
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei zu wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.

- Partnerdrills für einzelne Techniken, Teile der Kata oder für die gesamte Kata bieten weitere Darbietungsmöglichkeiten.

Selbsterarbeitung von Anwendungen aus den Kata Jion oder Enpi (mind. 5)

## Kumite

### Jiyu Ippon Kumite

Angriffe: 2 x Jodan Kizami Zuki, 2 x Chudan Gyaku Zuki, 2 x Mae Geri, 2 x Mawashi Geri, 2 x Yoko Geri Kekomi, 2 x Ushiro Geri

Abwehr: 2 verschieden Abwehrkombinationen je Angriffsart

Boxen (mit Boxhandschuhen)

Freies Kämpfen (mit MMA-Handschuhen und Schienbeinschützer)

## Waza

1. Hebeltechnik (Armstreckhebel bis Bodenlage, Kipphandhebel bis Bodenlage, Kreuzfesselgriff im Stand, verriegelter Armbeugehebel bis Bodenlage)
2. Wurftechnik (O-soto-gari, O-goshi, Tai-otoshi, Sukui-nage)
3. Pratzearbeit (die geforderten Techniken werden einzeln, wiederholt, gezeigt)
  - a. kleine Pratzen
    - Ren Zuki
    - Kagi Zuki (Haken mit der Führhand zum Kopf)
    - Uraken Uchi
    - Mawashi Enpi (mit Kontrolle der Prätze)
  - b. große Pratzen
    - Ushiro Geri
    - Mawashi Geri (Gedan, Chudan, Jodan)
    - Hiza Geri

## Theorie

Der Prüfling legt sein Wissen und seine Gedanken bezüglich verschiedener Grundsätze in der Selbstverteidigung dar. Dazu gehören: Gefahrenbewusstsein, Gefahrenvermeidung, Deeskalation, Flucht, Distanzverhalten, Kampf um zu fliehen, Kampf um den Angriff zu beenden, ...

Monolog und Dialog möglich.

Der Prüfling kann sich das Thema aussuchen und sich darauf vorbereiten.

## Prüfung zum 1. Kyu (3. brauner Gürtel)

### Kihon

1. Chudan Gamae, vor mit Kizami Zuki, Gyaku Ura Zuki, Kagi Zuki (Zk)
2. rückwärts mit Gedan Barai, gleicher Arm direkt Uchi Uke, gleicher Arm direkt Age Uke, gleicher Arm direkt Soto Uke (Zk)
3. Jodan Gamae, Kizami Zuki, Gyaku Zuki, vor mit Hiza Geri, Gyaku Mawashi Enpi in die offene Hand (Zk)
4. Jodan Sho Gamae (offene Hände), rückwärts Mae Ashi Kin Geri, Ren Zuki, Ushiro Ashi Hiza Geri (natürliche Stellung)
5. Chudan Gamae, vor mit Age Enpi (Zk), Yoko Enpi (Kb), Gyaku Ushiro Enpi (Zk, mit Wendung), Gyaku Mawashi Enpi (Zk mit Wendung), wenden
6. Chudan Gamae, vor mit Shuto Uke (Kk), Gyaku Haito Uchi, Uchi Shuto Uchi (Zk), Gyaku Soto Shuto Uchi (Zk), wenden
7. Chudan Gamae, Mae Ashi Ura Mawashi Geri, vor mit Mawashi Geri, Ushiro Geri, Gyaku Zuki (Zk)
8. Chudan Gamae, rückwärts mit Tate Shuto Uke, Mae Ashi Ura Mawashi Geri, Gyaku Zuki
9. Chudan Gamae, Beinwechsel, Kizami Zuki, Gyaku Zuki (Zk)
10. Chudan Gamae, rückwärts mit Nagashi Uke, Gedan Uke, Gyaku Zuki, Uraken Uchi (Zk)
11. Chudan Gamae, vor mit Ushiro Geri, Uraken Uchi, Gyaku Zuki (Zk)
12. Chudan Gamae, rückwärts mit Tate Shuto Uke, Mae Ashi Yoko Geri, Gyaku Zuki (Zk)
13. Chudan Gamae, vor mit Übersetzungsschritt und Kizami Zuki, Gyaku Zuki (Zk)
14. Chudan Gamae, rückwärts mit Nagashi Uke, Uraken Uchi, Gyaku Zuki (Zk)
15. Sonoba Geri (Standübung): Heisoku Dachii und Chudan Gamae, Mae Geri, ohne Absetzen Yoko Geri Keage, Ushiro Geri, Mawashi Geri (traditionell mit Koshi)

### Kata

1. Heian Shodan bis Heian Godan
2. Tekki Shodan
3. Bassai Dai
4. Jion
5. Enpi
6. Kanku Dai



## Bunkai

### Jion oder Enpi (die gleiche Kata wie zur Prüfung zum 2. Kyu)

- siehe Prüfung zum 2. Kyu
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.
- Partnerdrills für einzelne Techniken, Teile der Kata oder für die gesamte Kata bieten weitere Darbietungsmöglichkeiten.

### Selbsterarbeitung von Anwendungen aus der Kata Kanku Dai (mind. 5)

## Kumite

### Jiyu Ippon Kumite

Angriffe: 2 x Jodan Kizami Zuki, 2 x Chudan Gyaku Zuki, 2 x Mae Geri, 2 x Mawashi Geri, 2 x Yoko Geri  
Kekomi, 2 x Ushiro Geri

Abwehr: 2 verschieden Abwehrkombinationen je Angriffsart

### Boxen (mit Boxhandschuhen)

### Freies Kämpfen (mit MMA-Handschuhen und Schienbeinschützer)

### Freies Kämpfen in Clinch-Distanz (mit MMA-Handschuhen und Schienbeinschützer)

## Waza

1. Hebeltechnik (Armstreckhebel bis Bodenlage, Kipphandhebel bis Bodenlage, Kreuzfesselgriff im Stand, verriegelter Armbeugehebel bis Bodenlage, Handbeugehebel)
2. Wurftechnik (O-soto-gari, O-goshi, Tai-otoshi, Sukui-nage, Ippon-seoi-nage)
3. Pratzenarbeit (die geforderten Techniken werden einzeln, wiederholt, gezeigt)
  - a. kleine Pratzen
    - Ren Zuki, Kagi Zuki, Ura Zuki
    - Mawashi Enpi (mit Kontrolle der Prätze)
    - Age Enpi
  - b. große Pratzen
    - Ushiro Geri
    - Mawashi Geri (Gedan, Chudan, Jodan)
    - Ushiro Mawashi Geri

## Theorie

Der Prüfling legt sein Wissen und seine Gedanken bezüglich verschiedener Grundsätze in der Selbstverteidigung dar. Dazu gehören: Gefahrenbewusstsein, Gefahrenvermeidung, Deeskalation, Flucht, Distanzverhalten, Kampf um zu fliehen, Kampf um den Angriff zu beenden, ...

Monolog und Dialog möglich.

Der Prüfling kann sich das Thema aussuchen und sich darauf vorbereiten.