

Prüfungsprogramm

Stiloffenes Karate (SOK)

- mit Beispielen für Kihon, Bunkai und Kumite
für die Stilrichtung SHOTOKAN -

四級 (4. Kyu)

五級 (5. Kyu)

六級 (6. Kyu)

七級 (7. Kyu)

八級 (8. Kyu)

九級 (9. Kyu)

Erstellt von Stefan Borgs

In Zusammenarbeit mit Irmis Borgs, Konrad Schley und den Unterstufentrainern des TSV Erding 1862 e.V.

Vorwort zur Prüfungsordnung

(entnommen aus der Shotokan Prüfungsordnung vom 18.04.1998)

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 Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausgangsbasis für das breite Spektrum des Karate.

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 ist die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu beachten. In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert. Die Selbstverteidigung ist ein natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Sportart soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel muß bei der Ausbildung berücksichtigt werden, wird jedoch nicht als zu prüfender Teil in die Prüfungsordnung aufgenommen.

Mittelstufe 6. - 4. Kyu

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln.

Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, daß sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf. Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewußter Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karateka!

In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im Verständnis (Bunkai) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

Oberstufe 3. - 1. Kyu

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei sind Qualität in den Einzeltechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit und nicht zuletzt 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 Kata und im Bunkai muß der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von Kata und sinnvollen Anwendungen zeigen können. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsstoff.

Dan - Grade

Dan sein heißt, Vorbild sein! Bezogen auf die innere Reife, die sich auch in den Techniken ausdrückt, führt der Prüfling seine Ausbildung fort. Erlaubt der Prüfer eine Graduierung ohne diese Reife, dient dies weder dem Prüfling noch dem Karate.

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

Dies drückt sich auch in dem schwindenden Anteil praktischer Prüfungsteile der höheren Dan - Grade aus.

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm SOK

Das Prüfungsprogramm für die offene Stilrichtung ist ein neuer Entwurf, mit dem verschiedene Zielgruppen und Entwicklungsstufen (von Kindern bis zu Erwachsenen) im Deutschen Karate Verband berücksichtigt werden. Es bietet die Möglichkeit der Differenzierung, durch ein Kinderprüfungsprogramm, auf der Grundlage des Sound-Karate und ein Erwachsenenprüfungsprogramm mit einem Pflichtteil und mehreren Wahlteilen. Im stilrichtungsübergreifenden Prüfungsprogramm wird die Kata als grundlegendes Element im Karate betrachtet. Das Üben der Kata dient zum Erlernen der zentralen Bewegungs- und Technismuster. Die Wahlteile ergänzen dieses wichtige Element, um den heutigen Anforderungen, die an unseren Sport gestellt werden, gerecht zu werden. Hierzu gehört ein methodischer sinnvoller langfristiger Aufbau im Kumite, der eine grundlegende Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme im Wettkampfsport ist, ebenso wie die Selbstverteidigung, die als weiteres wichtiges Element des Karate wieder in das Prüfungsprogramm hinzugenommen wurde. Hier wurde auf eine sinnvolle Abfolge von festgelegten zu freien Angriffen und von einfachen zu komplexen Aufgaben geachtet. Die Prüfung besteht aus einem Pflichtteil mit der Vorführung der Kata und Techniken aus der Kata in Kihonform. Im Anschluss daran muss ein Wahlteil gezeigt werden. Dieser wird in der Unterstufe vom Trainer festgelegt. In der Mittelstufe bestimmte der Prüfling in Absprache mit dem Trainer den Wahlteil. In der Oberstufe legt der Prüfling den Wahlteil selbst fest. Zur Dan-Prüfung kann der Prüfling einen Partner mitbringen. Gegebenenfalls sind die Techniken erst langsam und dann schnell zu zeigen. Zum 3. Dan wird im Wahlteil Katabunkai die dritte Kata vom Prüfer gewählt.

Pflichtteil	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kata/Kihon aus Kata	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
In dem Pflichtteil wird die Kata der jeweiligen Stilrichtung, entsprechend der Graduierung gezeigt. Anschließend bestimmt der Prüfer Einzeltechniken und/oder Kombinationen aus der Kata, die dann vom Prüfling gezeigt werden.	Im Katabunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner zu zeigen. Diese werden vom Prüfer bestimmt!	Im Kumite ist die wettkampfmäßige Ausführung der Karatetechniken gefordert. In der Unterstufe erfolgt die Ausführung aus dem festen Stand. Ab der Mittelstufe aus dem Steppen. Alle Kumitetechniken werden am Partner gezeigt! Die aufgeführten Techniken müssen gezeigt werden. Ab dem 6. Kyu ist die Abwehr/Kontertechnik frei. Das Wettkampf-Shiai ab dem 5. Kyu (Blaugurt) erfolgt nach den gültigen Wettkampfgeln. (Faustschutz/ Zahnschutz/ etc.) Ab 1. Dan muss der Prüfling auch als Kampfrichter fungieren! Kenntnis der Wettkampfgeln in Theorie und Praxis	In der Selbstverteidigung müssen Abwehrtechniken gegen verschieden Angriffe mit Partner gezeigt werden. Es sollten dabei auch Techniken aus der im Pflichtteil gezeigten Kata zum Einsatz kommen. Auf die Verhältnismäßigkeit ist zu achten!

Hinweise zu dieser Version der SOK-PO:

In der täglichen Praxis stellte es sich bei uns im Verein als schwierig heraus ein SOK-Prüfungsprogramm zu trainieren, da die Prüflinge entweder kein angemessenes Kihon entwickeln konnten oder verschiedene Kombinationen entwickelten, die jedoch als Gruppe nicht trainierbar waren. Daher kamen wir auf die Idee eine Art Leitfaden in Form von Beispielen zu geben, die es einerseits den entsprechenden Trainern ermöglicht die Gruppe als Ganzes zu trainieren und zum anderen dem Prüfling einen Satz Vergleichstechniken zeigt um selbst für den Kyu angemessene Kombinationen zu finden.

Es wurden in den verschiedenen Kyuprüfungen **Beispiele** ergänzt, die es den Trainern der entsprechenden Gürtelstufe erlauben, die Gruppe zu trainieren. Es ist ausdrücklich nur von **Beispielen** die Rede, denn es soll dem Schüler nahegelegt werden, Techniken und Kombinationen zu suchen, die seinen Könnensstand am besten repräsentieren.

Änderungen gegenüber SOK-PO

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata/Kihon aus Kata	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Der Prüfling bereitet Einzeltechniken und/oder Kombinationen formlos schriftlich vor.	Der Prüfling bereitet Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen aus der Kata formlos schriftlich vor. Die Demonstration erfolgt mit einem Partner, den der Prüfling selber mitbringen kann.	Der Prüfling bereitet die Einzeltechniken und / oder Kombinationen formlos schriftlich vor. Die Demonstration erfolgt mit einem Partner, den der Prüfling selber mitbringen kann.	Der Prüfling bereitet die Einzeltechniken und/oder Kombinationen formlos schriftlich vor.
Alle Kyu-Grade haben in den Beispielen 8 Techniken , sodaß ein Trainer auch unterschiedliche Kyu-Grade leicht parallel trainieren kann.	Kata Bunkai ist von den Trainern wie GOHON-Kumite zu vermitteln! Somit kann auf Kommando jede Paarung seine Kombination ausführen.		

Für die entsprechenden Gruppen und Themen sind **Beispiele** in dieser Version ausgearbeitet:

	Kihon	Kata	Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Unterstufe 9. - 7. Kyu	X	X	X	X	
Mittelstufe 6. - 4. Kyu	X	X	X	X	
Oberstufe 3. - 1. Kyu					
Dan - Grade					

Abkürzungen:

ZK: Stellung Zenkuzu Dach
 KK: Stellung Kokuzu Dach
 KB: Stellung Kiba Dach
 KS: Stellung Kosa Dach
 NK: Stellung Nekoashi Dach
 SC: Stellung Sanchin Dach
 T: Tori – Angreifer
 U: Uke – Verteidiger

Glossar:

Randori	Übungskampf ohne Kampfrichter und Bewertungen; freie Wahl der Angriffs- und Verteidigungstechniken aus dem Pool der trainierten Karatetechniken; es gibt weder Sieg noch Niederlage.
Shiai	Kampf mit Bewertung und Kampfrichter. Sieg oder Niederlage sind nicht für das Bestehen der Gürtelprüfung relevant.
Taisabake	Ausweichen 45° nach seitlich hinten
Offene Stellung	Spiegelbildliche Ausgangsstellung (z.B. Tori links vorne – Uke rechts vorne)
Geschlossene Stellung	Ausgangsstellung - beide mit dem gleichen Bein vorne (z.B. Tori links vorne – Uke links vorne)
X / Y (Trennung mit „/“)	Technik X, dann als nächste Technik Y
X, Y (Trennung mit „Komma“)	Technik X gleichzeitig mit Technik Y
SURI ASHI („schlurfen“)	Gleitschritt = kurzes Vorwärtsgleiten Grundsätzlich kein Auslagenwechsel. Dieselbe Bezeichnung wird zur Rückwärts- (Ushiro) oder Seitwärtsbewegung (Yoko) benutzt.
YORI ASHI (sich nähern Fuß)	(Stepschritt) der dem Ziel nächste Fuß bewegt sich zuerst Grundsätzlich kein Auslagenwechsel. Dieselbe Bezeichnung wird zur Rückwärts- (Ushiro) oder Seitwärtsbewegung (Yoko) benutzt.
TSUGI ASHI (hinzufügen Fuß)	(Überlaufen) der dem Ziel entferntere Fuß bewegt sich zuerst Grundsätzlich kein Auslagenwechsel. Dieselbe Bezeichnung wird zur Rückwärts- (Ushiro) oder Seitwärtsbewegung (Yoko) benutzt.
AYUMI ASHI	ein normaler Schritt Vorwärtsbewegung mit Auslagenwechsel. Dieselbe Bezeichnung wird zur Rückwärts- (Ushiro) oder Seitwärtsbewegung (Yoko) benutzt.
OI KOMI ASHI	mit einem großen Schritt vorstürmen Vorwärtsbewegung mit Auslagenwechsel. Dieselbe Bezeichnung wird zur Rückwärts- (Ushiro) oder Seitwärtsbewegung (Yoko) benutzt.

Kata muss mit Kompetenz ausgeführt werden und ein klares Verständnis der traditionellen Prinzipien zeigen, welche in ihr enthalten sind.

- Eine realistische Demonstration der Bedeutung der Kata.
- Verständnis für die verwendeten Techniken (BUNKAI).
- Gutes Timing, Rhythmus, Geschwindigkeit, Balance und Krafteinsatz
- Korrekte, angemessene Atmung als Hilfe zum KIME.
- Richtige Zentrierung der Aufmerksamkeit (CHAKUGAN) und der Konzentration.
- Korrekte Stellungen (DACHI) mit richtiger Spannung in den Beinen und den Fußsohlen flach auf dem Boden.
- Angemessene Spannung im Unterbauch (HARA) und keine Aufwärts- und Abwärtsbewegung der Hüfte in der Bewegung.
- Korrekte Form (KIHON) des Shotokan Stils.

九級

9. Kyu – weißer Gürtel



Kihon

z.B.

1.	ZK	v	Jodan oi zuki
2.	ZK	v	Chudan oi zuki
3.	ZK	v	Chudan gyaku zuki
4.	ZK	v	Age uke
5.	ZK	v	Chudan soto uke
6.	ZK	v	Gedan barai
7.	ZK	v	Hiza geri
8.	ZK	v	Chudan mae geri

Kata

Taikyoku Shodan

Wahlteil

Entweder:

Kata Bunkai

Je 2x langsam und 4x schnell:
Zwei Katatechniken mit Partner.
z.B.

- Offene Stellung:
T: ZK v Chudan oi zuki
U: ZK r Chudan soto uke /
Gyaku zuki
- Offene Stellung:
T: ZK v Gedan oi zuki
U: ZK r Gedan barai / Gyaku
zuki

oder:

Kumite

Je 2x langsam und 4x schnell:
Die vier Kumite-Basistechniken
aus dem festen Stand
(Kampfstellung) mit passivem
Partner.

z.B.

- Kizami zuki (im Stand)
- Uraken uchi (im Stand)
- Gyaku zuki (im Stand)
- Chudan Mawashi ashi geri (ohne
Heranziehen des hinteren Fußes)

Oben genannte Angriffe und
Verteidigungen müssen mit
Auslage links und rechts gezeigt
werden.

Der Partner in Heiko-dachi:

- Zuerst alle Techniken ohne
eigene Aktion
- Dann Block mit Te Nagashi Uke
gegen Kizami zuki und Uraken
Uchi.

oder:

Selbstverteidigung

Je 2x langsam und 4x schnell:
Eine Abwehrtechnik gegen
folgende Angriffe:
▪ Handgreifen von vorne
▪ Fassen von hinten
Abwehr und Gegenangriff sind
grundsätzlich frei.
Alle gezeigten Schlag und Tritt-
Techniken müssen am
Schlagpolster demonstriert
werden

Sonstiges

八級

8. Kyu – gelber Gürtel



Kihon

z.B.

1.	ZK	v	Chudan oi zuki
2.	ZK	r	Age uke
3.	KK	v	Gedan nagashi uke
4.	ZK	r	Chudan soto uke
5.	KK	v	Chudan shuto uke (uchi)
6.	ZK	v	Gedan barai / (vorderen Fuß zurückziehen in) Han-ZK Gedan nagashi uke, ZK Tettsui otoshi uchi (gleicher Arm)
7.	ZK	v	Jodan mae geri
8.	ZK	v	Chudan mawashi geri

Kata

Heian Shodan

Wahlteil

Entweder:

oder:

oder:

Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Je 2x langsam und 4x schnell: Drei Katatechniken mit Partner. z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> Offene Stellung: T: ZK v Jodan oi zuki U: ZK r Age uke / Gyaku zuki Offene Stellung: T: ZK v Handgreifen (vorderer Arm – vorderes Handgelenk) U: ZK r (Handgelenk greifen lassen) Gedan nagashi uke, Tettsui otoshi uchi (mit dem gleichen Arm, beim Ausholen in Han-ZK) Geschlossene Stellung: T: ZK v Chudan mae geri U: ZK r Gedan nagashi uke / Gyaku zuki 	<p>Je 2x langsam und 4x schnell: Vier Angriffe aus dem Stand mit Partner z.B.</p> <p>Geschlossene Stellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kizami zuki (mit Ausfallschritt) Uraken uchi (mit Ausfallschritt) Gyaku zuki (mit Ausfallschritt) Mawashi geri (Tsugi ashi, vorderer Fuß - mit dem Span) <p>Oben genannte Angriffe und Verteidigungen müssen mit Auslage links und rechts gezeigt werden.</p> <p>Der Partner in Kamae:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zuerst alle Techniken ohne eigene Aktion Dann Block mit Te Nagashi Uke gegen Kizami zuki und Uraken Uchi. Dann Block mit Soto-Uke gegen Gyaku zuki und Mawashi geri (tai sabaki - Hüfte abdrehen) 	<p>Je 2x langsam und 4x schnell: Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Handgreifen von vorne (Kleidung) Fassen von hinten <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p>

Sonstiges

Taikyoku Shodan kann nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

七級

7. Kyu – oranger Gürtel



Kihon

z.B.

1.	ZK	v	Chudan yonhon nukite
2.	ZK	r	Chudan uchi uke
3.	ZK	v	Chudan morote uchi uke
4.	KK	v	Jodan haiwan uke, Gyaku age uke (von der Hüfte ausholen) [H2 – 1. Technik]
5.	KK	v	Chudan tettsui uchi (unten ausholen)
6.	ZK	--	Chudan gyaku uchi uke (im Stand) / v Chudan mae geri / Chudan gyaku zuki
7.	KB	s	Hiza geri (übersetzen – 3x rechts, 3x links)
8.	KB	s	Chudan yoko geri keage (übersetzen – 3x rechts, 3x links)

Kata

Heian Nidan

Wahlteil

Entweder:

Kata Bunkai

Je 2x langsam und 4x schnell:
Vier Katatechniken mit Partner.
z.B.

- Geschlossene Stellung:
T: ZK v Jodan oi zuki
U: KK r Jodan haiwan uke,
Gyaku age uke / (vorderes Bein
umsetzen, vorgleiten) ZK Jodan
gyaku tettsui uchi
- Offene Stellung:
T: ZK v Chudan oi zuki
U: ZK r Te Otoshi Uke / Chudan
gyaku yonhon nukite (im Stand)
- Offene Stellung:
T: ZK v Chudan mae geri /
Jodan oi zuki
U: ZK r Gedan nagashi uke /
Age uke / ZK v Chudan gyaku
mae empi
- Offene Stellung:
T: ZK v Chudan oi zuki
U: KK r Chudan shuto uke
(taisabaki) / KK v Jodan shuto
uchi

oder:

Kumite

Je 2x langsam und 4x schnell:
Vier Angriffe aus dem Stand mit
Partner
z.B.

- Geschlossene Stellung:
T: Kizami zuki (mit Ausfallschritt)
U: Te Nagashi uke / Chudan
gyaku zuki (im Stand)
- Geschlossene Stellung
T: Uraken uchi (mit Ausfallschritt)
U: Haiwan nagashi uke / Chudan
gyaku zuki (im Stand)
- Geschlossene Stellung
T: Chudan gyaku zuki (mit
Ausfallschritt)
U: Te Otoshi Uke / Jodan gyaku
zuki (im Stand)
- Geschlossene Stellung
T: Jodan mawashi geri (Tsugi ashi)
U: Te Nagashi Uke / Chudan
gyaku zuki (im Stand)

Oben genannte Angriffe und
Verteidigungen müssen mit
Auslage links und rechts gezeigt
werden.

oder:

Selbstverteidigung

Je 2x langsam und 4x schnell:
Zwei Abwehrtechniken gegen
folgende Angriffe:

- Armgreifen von vorne
- Fassen von hinten
- gerader Faustschlag
- gerader Fusstritt (Mae-geri)

Abwehr und Gegenangriff sind
grundsätzlich frei.

Alle gezeigten Schlag und Tritt-
Techniken müssen am
Schlagpolster demonstriert
werden

Sonstiges

Heian Shodan kann nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

六級

6. Kyu – grüner Gürtel



Kihon

z.B.

1.	ZK	v	Sanbon zuki (Jodan-Chudan-Chudan)
2.	ZK	r	Age uke / Chudan gyaku zuki
3.	ZK	v	Chudan uchi uke, Gyaku gedan barai
4.	KK	r	Shuto uke / ZK Gyaku tate nukite
5.	KK	v	Chudan uchi uke / (vorderes Bein umsetzen) ZK Kizami zuki / Chudan gyaku zuki
6.	KB	s	Gedan barai (mit Wendung)
7.	ZK	v	Jodan mae geri / Chudan gyaku zuki
8.	ZK	v	Jodan mawashi geri

Kata

Heian Sandan

Wahlteil

Entweder:

oder:

oder:

Kata Bunkai

Je 2x langsam und 4x schnell:
Vier Katatechniken mit Partner.
z.B.

- Offene Stellung:
T: ZK v Chudan oi zuki
U: KK r Uchi uke
T: Chudan gyaku zuki
U: Gyaku uchi uke / ZK
(vorderes Bein umsetzen) Gedan
tettsui uchi
- Offene Stellung:
T: ZK v Chudan oi zuki
U: KK r Morote uchi uke
T: Chudan gyaku zuki
U: Te otoshi uke / ZK
(vorderes Bein umsetzen) Chudan
gyaku yonhon nukite
- Geschlossene Stellung:
T: ZK v Chudan oi zuki
U: KB r Hiji Uke / Tate
Uraken / ZK (vorderes Bein
umsetzen) Chudan gyaku zuki
- Geschlossene Stellung:
T: ZK v Chudan mae geri
U: ZK r Gedan nagashi uke /
Chudan gyaku zuki

Kumite

Je 2x langsam und 4x schnell:
Sieben Angriffe aus dem Steppen mit Partner
z.B.

- Geschlossene Stellung:
T: Kizami zuki (Yori ashi)
U: Te nagashi uke (Ushiro yori ashi) / Chudan
gyaku zuki
- T: Uraken uchi (Yori ashi)
U: Haiwan nagashi uke (Ushiro yori ashi) /
Chudan gyaku zuki
- T: Kizami zuki / Chudan gyaku zuki (Yori ashi,
yori ashi)
U: Te nagashi uke / Te otoshi uke (Ushiro yori
ashi, Ushiro yori ashi) / Chudan gyaku zuki
- T: Uraken uchi / Chudan gyaku zuki (Yori ashi,
yori ashi)
U: Haiwan nagashi uke / Te otoshi uke (Ushiro
yori ashi, Ushiro yori ashi) / Chudan gyaku zuki
- T: Kizami zuki / Jodan mawashi geri (vorderes
Bein) (Yori ashi / Tsugi ashi)
U: Te nagashi uke / Te nagashi uke (Ushiro yori
ashi, Ushiro yori ashi) / Chudan gyaku zuki
- T: Chudan gyaku zuki / Jodan mawashi geri
(vorderes Bein) (Yori ashi / Tsugi ashi)
U: Te otoshi uke / Te nagashi uke (Ushiro yori
ashi, Ushiro yori ashi) / Chudan gyaku zuki
- T: Ura mawashi (Tsugi ashi)
U: Haiwan nagashi uke (Ushiro yori ashi) /
Chudan gyaku zuki

Oben genannte Angriffe müssen mit Auslage
links und rechts gezeigt werden.

Randori: 2 Kämpfe (verschiedene Partner)

Selbstverteidigung

Je 2x langsam und 4x
schnell:
Zwei Abwehrtechniken
gegen folgende
Angriffe:

- beliebiges einarmiges
Arm- bzw.
Handgreifen
- einarmiges Greifen
Rever/ bzw. Kleidung
- Körperumklammerun
g von hinten
- gerader Faustschlag
- gerader Fußtritt
(Mae-geri)

Abwehr und
Gegenangriff sind
grundsätzlich frei.

Alle gezeigten Schlag
und Tritt-Techniken
müssen am
Schlagpolster
demonstriert werden

Sonstiges

Heian Shodan bis Nidan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

五級

5. Kyu – blauer Gürtel



Kihon

z.B.

1.	ZK	v	Ren zuki (Jodan-Chudan)
2.	ZK	v	Gedan juji uke
3.	KK	r	Morote uchi uke / ZK Kizami zuki / Chudan gyaku zuki
4.	ZK	--	Shuto age uke, Jodan gyaku shuto uchi (im Stand) / v Chudan mae geri / KS v Uraken / ZK (hinteres Bein hinten absetzen) Uchi uke
5.	ZK	v	Chudan mae geri (vorne absetzen) / Chudan oi zuki / Chudan gyaku zuki
6.	ZK	v	Chudan yoko geri keage, Uraken / Chudan mae mawashi empi oder
	ZK	v	Chudan mawashi geri / Chudan mae mawashi empi
7.	KK	v	Morote uchi uke / ZK Tsukami yose / Hiza geri (hinten absetzen)
8.	ZK	v	Jodan mawashi geri / Chudan gyaku zuki

Kata

Heian Yondan

Wahlteil

Entweder:	oder:	oder:
Kata Bunkai Je 2x langsam und 4x schnell: Fünf Katatechniken mit Partner. z.B. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Offene Stellung: T: ZK v Jodan mawashi geri (hinteres Bein) U: KK r Haiwan nagashi uke, Jodan kamae [H4 – 1. Technik] / ZK (vorderes Bein umsetzen) Jodan gyaku shuto uchi ▪ Geschlossene Stellung: T: ZK v Hiza geri U: ZK – Gedan juji uke (im Stand) / ZK v Morote uchi uke (Gegner „weschubsen“) ▪ Offene Stellung: T: ZK v Chudan Oi zuki U: KK r Tate shuto uke / Chudan yoko geri (mit vorderem Bein) (absetzen in) ZK Chudan gyaku empi ▪ Offene Stellung: T: ZK v Chudan mae geri U: ZK s (vorderes Bein umsetzen) Gedan shuto uke, Jodan Kamae T: Kizami zuki (im Stand) U: (drehen auf der Stelle) Jodan shuto age uke, Jodan gyaku shuto uchi ▪ Offene Stellung: T: ZK v beidarmiger Angriff „Fassen zum Hals“ U: ZK r Kakewake uke / Chudan hiza geri (hinteres Bein) 	Kumite Je 2x langsam und 4x schnell: Sechs Angriffe aus dem Steppen mit Partner Mit Faust- und Fußschutz. z.B. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Geschlossene Stellung: T: Kizami zuki (Tsugi ashi) / Chudan gyaku zuki U: Te nagashi uke / Te otoshi uke / Jodan gyaku zuki (zurückgleiten) ▪ Geschlossene Stellung: T: Uraken uchi (Tsugi ashi) / Chudan gyaku zuki U: Haiwan nagashi uke / Te otoshi uke / Jodan gyaku zuki (zurückgleiten) ▪ Geschlossene Stellung: T: Kizami zuki (Tsugi ashi) / Kizami zuki U: Te nagashi uke / Te nagashi uke / Chudan gyaku zuki (zurückgleiten) ▪ Offene Stellung: T: Kizami zuki (Tsugi ashi) / Jodan mawashi geri (gleiche Seite Faust/Fuß) U: Te nagashi uke / Haiwan nagashi uke / Chudan gyaku zuki (zurückgleiten) ▪ Offene Stellung: T: Jodan mawashi geri (vorderes Bein, Tsugi ashi) / Chudan gyaku zuki U: Haiwan nagashi uke / Te otoshi uke / Chudan gyaku zuki (zurückgleiten) ▪ Offene Stellung: T: Jodan ura mawashi geri (hinteres Bein) U: Te nagashi uke (Ushiro ayumi ashi) / Chudan gyaku zuki (zum Rücken) <p>Oben genannte Angriffe müssen mit Auslage links und rechts gezeigt werden.</p> <p>Randori: 2 Kämpfe (verschiedene Partner) Shiai: 1 Kampf</p>	Selbstverteidigung Je 2x langsam und 4x schnell: Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe: <ul style="list-style-type: none"> ▪ beidhändiges Arm- / Handgreifen ▪ zweihändiges Greifen Rever / Kleidung ▪ Körperumklammerung von vorne ▪ gerader Faustschlag ▪ gerader Fußtritt (Mae-geri) ▪ Halbkreistritt (Mawashi-geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p>

Sonstiges

Heian Shodan bis Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

四級

4. Kyu – blauer Gürtel



Kihon

z.B.

1.	KK	v	Chudan uchi uke / Chudan gyaku zuki
2.	ZK	r	Age Uke / Chudan mae geri (hinten absetzen) / Chudan gyaku zuki
3.	ZK	--	Gedan juji uke / Jodan juji kaishu uke / kamae / Chudan zuki uke / v Chudan oi zuki
4.	KB	--	Chudan haishu uke (im Stand) / KB s Chudan mikazuki geri / Chudan mae empi uchi
5.	KK	v	Manji uke / ZK Haishu uke jodan, Gedan gyaku yonhon nukite / KK Manji uke
6.	NK	v	Shuto uke / Mae ashi geri (vorderes Bein) / ZK Gyaku tate nukite
7.	ZK	v	Jodan mae geri (hinten absetzen) / Jodan mawashi geri
8.	ZK	v	Ushiro geri

Kata

Heian Godan

Wahlteil

Entweder:	oder:	oder:
Kata Bunkai Je 2x langsam und 4x schnell: Fünf Katatechniken mit Partner. z.B. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Offene Stellung: T: ZK v Chudan oi zuki U: KK r Chudan uchi uke / Chudan gyaku zuki (vorgleiten / außen vorbei) ▪ Geschlossene Stellung: T: ZK v Chudan mae geri U: ZK r Gedan nagashi uke / Gedan gyaku tate zuki ▪ Offene Stellung: T: ZK v Jodan oi zuki U: ZK r Jodan juji kaishu uke / Chudan tetsui uchi (Hände „eindrehen“ und „Hebel“) [fassen, drehen, schlagen] ▪ Offene Stellung: T: ZK v Chudan oi zuki U: KB r Chudan haishu uke / Chudan mikazuki geri (hinteres Bein) / (absetzen in) ZK Chudan mae empi ▪ Offene Stellung: T: ZK v Chudan mae geri U: ZK r Gedan te nagashi uke, Jodan Kamae T: Jodan gyaku zuki U: Jodan te nagashi uke, Chudan shotei uchi 	Kumite Je 2x langsam und 4x schnell: Acht Angriffe aus dem Steppen mit Partner Mit Faust- und Fußschutz. z.B. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Geschlossene Stellung: T: Uraken uchi / Chudan gyaku zuki (Yori ashi, yori ashi) ▪ Geschlossene Stellung: T: Kizami zuki (Yori ashi) / Kizami zuki (Ayumi ashi) ▪ Offene Stellung: T: Ashi barai (Finte) / (mit dem gleichen Bein) Jodan mawashi geri ▪ Geschlossene Stellung: T: Chudan gyaku zuki (Finte) / Jodan mawashi geri ▪ Geschlossene Stellung: T: Uraken uchi / Jodan mawashi geri (hinteres Bein) ▪ Offene Stellung: T: Chudan mawashi geri (vorderes Bein zum Rücken) / Chudan gyaku zuki ▪ Geschlossene Stellung: T: Chudan ushiro geri U: Gedan nagashi uke (taisabake) / Chudan gyaku zuki ▪ Geschlossene Stellung: T: Ushiro ura mawashi geri U: Morote gaiwan uke/ Chudan gyaku zuki <p>Oben genannte Angriffe müssen mit Auslage links und rechts gezeigt werden.</p> <p>Die Angriffe 1 bis 6 von Tori sind von Uke zu blocken und die Kombination mit einem Konter von Uke zu beenden. Angriffe 7 und 8 wie beschrieben.</p> <p>Randori: 2 Kämpfe (verschiedene Partner) Shiai: 1 Kampf</p>	Selbstverteidigung Je 2x langsam und 4x schnell: Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe: <ul style="list-style-type: none"> ▪ beliebiges Arm- bzw. Handgreifen ▪ gegen Greifen Rever/ Kleidung ▪ gerader Faustschlag ▪ Faustschlag - Schwinger ▪ gerader Fußtritt (Mae-geri) ▪ Halbkreistritt (Mawashi-geri) ▪ Seittritt (Yoko-geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag und Tritt- Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p>

Sonstiges

Heian Shodan bis Yondan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.