



# 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

Die Prüfungsordnung gliedert die Trainingsinhalte in der Entwicklung eines Karatekas 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 Katas 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 dem 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.

### **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 Karatekas!

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 schwieriger 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 13 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

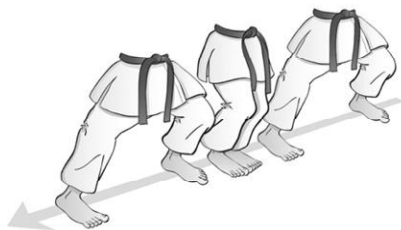
⇒	bedeutet	Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
⇐	bedeutet	Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen
⇔	bedeutet	Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen
/	bedeutet	nächste Technik ohne Schritt ausführen
/ v	bedeutet	nächste Technik mit Schritt vorwärts ausführen
/ r	bedeutet	nächste 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 (Schritt)

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

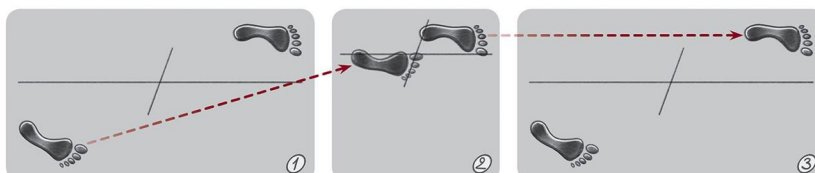
Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Prüfungen immer Kihon, Kata und Kumite in der jeweiligen Prüfung beinhalten müssen.

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

Beistellschritt:



Yori-Ashi



## 9. Kyu (weißer Gürtel)

### Kihon

- |              |  |
|--------------|--|
| 1. Shizentai | 6 x 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 Mae Geri im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich) |

### Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Shizentai	Shizentai
<b>Bewegung</b>	ohne (Technik im Stand)	ohne (Technik im Stand)
<b>Ablauf</b>	6 x Choku-Zuki Jodan letzter Angriff mit Kiai	Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai
	6 x Choku-Zuki Chudan letzter Angriff mit Kiai	Soto Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai

## 8. Kyu (gelber Gürtel)

### Kihon

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

### Kata

#### Heian Shodan

### Kumite: Gohon-Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Gedan-Barai ZK	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück
<b>Ablauf</b>	Ausgangsstellung L V: 5 x Oi-Zuki Jodan ⇒ Ausgangsstellung R V: 5 x Oi-Zuki Chudan ⇒	Ausgangsstellung Shizentai: R. zurück. Age-Uke  L. zurück. Soto-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird G.-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

## 7. Kyu (orangener Gürtel)

### Kihon

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

### Kata

#### Heian Nidan

#### Kumite: Sanbon-Kumite

<b>Ausgangsstellung</b>	Gedan-Barai ZK, freie Seitenwahl	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück
<b>Ablauf</b>		
	3 x Oi-Zuki Jodan	R. zurück. Age-Uke
	3 x Oi-Zuki Chudan	L. zurück. Soto-Uke
	3 x Mae-Geri Chudan	R. zurück Gedan-Nagashi-Uke oder Gedan-Barai

Nach der 3. Abwehrtechnik wird G.-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

## 6. Kyu (grüner Gürtel)

### Kihon

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

### Kata

#### Heian Sandan

**Anwendung:** Es ist eine Verteidigungs-Anwendung mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.

### Kumite: (Kihon-Ippon Kumite)

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Zenkutsu-Dachi	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück, freie Seitenwahl
<b>Ablauf</b>	2 x Oi-Zuki Jodan re/li	Age-Uke/Gyaku-Zuki
	2 x Oi-Zuki Chudan re/li	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Mae-Geri re/li	Nagashi-Uke / Konter frei
	2 x Mawashi-Geri re/li	Te-Nagashi-Uke / Konter frei

Bei den Abwehrtechniken ist seitliches Ausweichen zu zeigen.



## 5. Kyu (blauer Gürtel)

### **Kihon**

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

### **Kata**

#### **Heian Yondan**

**Anwendung:** Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Yondan zu zeigen.

### **Kumite: Kaeshi Kumite**

	<b>Kumite</b>	
	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Kamae	Kamae
<b>Bewegung</b>	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück
<b>Ablauf</b>	Ausgangsstellung L V: 1 x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück)/Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung L V: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Chudan-Zuki(vor)Soto- Ude Uke (zurück)/Gyaka-Zuki	Ausgangsstellung L V: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Mae-Geri (vor)Gedan Nagashi-Uke (zurück)/Gyaku- Zuki	Ausgangsstellung L V: 1 x Gedan Nagashi-Uke (zurück) Mae-Geri (vor)

## 4. Kyu (blauer Gürtel)

### Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
  
3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ 5 x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)
  
5. ZK ⇒ 5 x Uraken / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-Zuki
6. ZK ⇒ 5 x Ushiro-Geri
  
7. KB ⇒ 6 x Ura-Mawashi-Geri (übersetzen, oder wahlweise Ashi-Barai, aus ZK) 3x rechts u. 3x links

### Kata

#### Heian Godan

**Anwendung:** Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Godan zu zeigen.

### Kumite: Kaeshi Kumite

	<b>Kumite</b>	
	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Kamae	Kamae
<b>Bewegung</b>	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück (es sind Tai Sabaki (seitliche Ausweichbewegungen) zu zeigen)
<b>Ablauf</b>	Ausgangsstellung L V: 1 x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück)/Konter frei	Ausgangsstellung L V: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Chudan-Zuki(vor)Soto-Ude Uke (zurück)/Konter frei	Ausgangsstellung L V: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Mae-Geri (vor)Gedan-Barai (zurück)/Konter frei	Ausgangsstellung L V: 1 x Gedan-Barai (zurück) Mae-Geri (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Mawashi-Geri (vor)Te-Nagashi-Uke (zurück)/Konter frei	Ausgangsstellung L V: 1 x Te-Nagashi-Uke (zurück) Mawashi-Geri (vor)

### 3. Kyu (brauner Gürtel)

#### **Kihon**

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

#### **Kata**

##### **Tekki Shodan**

**Anwendung:** Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Tekki Shodan zu zeigen.

#### **Kumite: Jiyu-Ippon**

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>		freie Seitenwahl aus Kamae
<b>Bewegung</b>	Yori-Ashi	Frei
<b>Ablauf</b>	2 x Kizami-Zuki Jodan (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei.
	2 x Gyaku-Zuki Chudan (re/li)	Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.
	2 x Mae-Geri Chudan (re/li)	Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.
	2 x Mawashi-Geri (re/li)	
	2 x Ushiro-Geri Chudan (re/li)	

#### **Jiyu-Kumite**

## 2. Kyu (brauner Gürtel)

### Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. NA ⇐ 5 x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite (Wendung)
  
3. ZK ⇐ 5 x Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / ZK-Gyaku-Zuki (Wendung)
4. SD ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki ZK  
(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)
5. ZK ⇒ 5 x Ashi-Barai (vorderes Bein) / Uraken-Uchi / Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Kizami- / Gyaku-Zuki / Ura-Mawashi oder wahlweise Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / Ashi Barai / Gyaku-Zuki
7. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki YA / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki

### Kata

#### **Bassai Dai**

**Anwendung:** Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Bassai Dai zu zeigen.

#### **Kumite: Jiyu-Ippon**

##### **Ausgangsstellung**

freie Seitenwahl aus Kamae

##### **Bewegung**

Yori-Ashi vor

Frei

##### **Ablauf**

2 x Kizami-Zuki Jodan/Gyaku-Chudan (re/li)

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

2 x Gyaku-Zuki/Gyaku-Zuki Jodan (re/li)

Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.

2 x Ura-Mawashi-Geri (wahlweise Ushiro-Geri) (re/li)

Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen

2 x Kizami-Zuki Jodan / Mawashi-Geri mit dem vorderen Bein (re/li)

#### **Jiyu-Kumite**

# 1. Kyu (brauner Gürtel)

## Kihon ( aus Kamae )

1. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki v Oi-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Gedan-Barai / Uraken (ZK) / Gyaku-Zuki
  
3. SD ⇒ Age-Uke / Gyaku-Zuki, v Soto-Uke / Gyaku-Zuki, v Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki, v Tate-Shuto-Uke / Gyaku-Zuki, v Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
4. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / Shuto-Uchi (gleicher Arm, ZK) / Mae-Geri (hinten Absetzen)/ Gyaku-Haito-Uchi (ZK)
  
5. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / Jodan Te-Nagashi-Uke (Yori-Ashi, NA) / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
  
6. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko-Geri Kekomi)

## Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

**Anwendung:** Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der gewählten Kata zu zeigen.

## Kumite: Jiyu-Ippon (alle Angriffe jeweils 2x)

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>		freie Seitenwahl aus Kamae
<b>Bewegung</b>	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
<b>Ablauf</b>	2 x Oi-Zuki Jodan/Schritt (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei.
	2 x Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li)	Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.
	2 x Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Yori-Ashi (re/li)	Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.
	2 x Mawashi-Geri mit dem vorderen oder hinteren Bein (wahlweise nach Ansage) (re/li)	
	2x Ushiro-Geri oder Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage) (re/li)	

## **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- 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 Katas so gezeigt werden können, dass die für das Kihon geforderten Kriterien erfüllt werden.**

### **Verteidigungs-/Bunkai-Anwendungen:**

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

**Kumite: Jiyu-Ippon (alle Angriffe 2 x)**

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

**Jiyu-Kumite**

**2. Dan    Schwarzer Gürtel****Kihon**

1. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA) v Ren-Zuki  
 2. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Soto-Uke (gleicher Arm) / Gyaku-Zuki  
 3. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)  
 4. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri v Mawashi-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)  
 5. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / r Gedan-Barai KB / Ushiro-Geri / Uraken (Wendung)  
 6. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi-Geri v Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki  
 (oder nach eigener Wahl)  
 Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)  
 7. ZK ⇒ 5 x Yoko-Geri Kekomi (vord. Bein) / Ushiro-Geri  
 8. ZK ⇒ 4 x Kizami-Zuki YA / Mawashi-Geri (vorderes Bein) Gyaku-Zuki  
 (2xSchrittwechsel) (Wendung)  
 9. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA (Gyaku-Zuki / r gleiten Te-Nagashi Uke  
 Jodan (NA) / Gyaku-Zuki /v Ura-Mawashi-Geri (alternativ Mae-Geri) /  
 Gyaku-Zuki

**Kata**

<b>Tokui Kata</b>	frei, nicht eine bisher gezeigte Kata
<b>1 Shitei Kata</b>	Nijushiho, Tekki Nidan, Jiin, Bassai Sho, Hangetsu, Empi

**Anwendung:** Es sind drei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der gewählten Tokui Kata zu zeigen.

**Kumite: Jiyu-Ippon (alle Angriffe 2 x)**

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

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

**Kumite**

---

**Jiyu Ippon Kumite**  
nach Wahl und Ansage der Prüfer

**Jiyu - Kumite**

**5. Dan    Schwarzer Gürtel****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:**            Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus 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 Katas nach eigener Wahl zu zeigen

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

**Kumite**

---

Formen nach Wahl des Prüflings

Dan - Grade

**7. Dan    Schwarzer Gürtel**

**Kata**

---

**Tokui Kata**                      Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

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

Dan - Grade

**8. Dan    Schwarzer Gürtel**

**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 Káraté.

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).

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

## Trainings- und Kampfformen

Kihon	Grundschule
Kumite	Kampfschule
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 Gohon-Kumite, beim letzten Angriff, bei jedem Angriff im Kihon-Ippon 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, der hintere Fuß bewegt sich zuerst. (siehe Grafik Seite 5)
Kiai	Bei jeder letzten Technik sowie im Gohon-Kumite, beim letzten Angriff, bei jedem Angriff im Kihon-Ippon und Jiyu-Ippon-Kumite und jedem Gegenangriff ist Kiai zu machen. Der Kiai ist kurz, explosiv und laut auszuführen.