



Prüfungsordnung

des

Österreichischen Karatebundes

für die Stilrichtung

Shotokan

Version vom Juni 2016

Prüfungsprogramms

Shotokan Ryu

Weißgürtel (10. Kyu)

BEGRIFFE:

<i>Kara-Te</i> •☞	<i>leere Hand</i>
<i>Shotokan Ryu</i> •☞	<i>Schule des Handkanten Stil</i>
<i>Shoto</i> •☞	<i>Handkante</i>
<i>kan</i> •☞	<i>Schule</i>
<i>Ryu</i> •☞	<i>Stil</i>
<i>Shomeni</i> •☞	<i>zum Publikum</i>
<i>Otagani</i> •☞	<i>zu einander</i>
<i>Rei</i> ☞	<i>verbeugen</i>
<i>Hai, Oss</i> ☞•	<i>Ja, Oss wird auch als Hochachtung bzw. Grüß gegenüber verwendet</i>
<i>Sensei</i> •☞	<i>Meister, Lehrer</i>
<i>Yoi</i> ☞	<i>Achtung</i>
<i>Dojo</i> •☞	<i>Trainingshalle</i>
<i>Kamae</i> •☞	<i>Kampfhaltung</i>
<i>Gi</i> •☞	<i>Karateanzug</i>
<i>Jodan</i> •☞	<i>obere Stufe des Körpers</i>
<i>Chudan</i> •☞	<i>mittlere Stufe des Körpers</i>
<i>Gedan</i> ☞	<i>untere Stufe des Körpers</i>
<i>Mokuso</i> •☞	<i>Augen schließen (Ruhestellung)</i>
<i>Hiki-Te</i> ☞	<i>Faust zurückziehen</i>
<i>Obi</i> •☞	<i>Gürtel</i>
<i>Sei-Za</i> •☞	<i>niederknien</i>
<i>Kiri-Tsu</i> •☞	<i>aufstehen</i>

Keikogi: ist der [japanische](#) Ausdruck für einen [Trainingsanzug](#). Keikogi bestehen in der Regel aus einer Jacke ([Uwagi](#)), einer Hose ([Zubon](#)) und einem Gürtel ([Obi](#)) und entwickelte sich aus einer traditionellen japanischen Unterbekleidung, die man unter einem [Kimono](#) trug. Die Stoffstärken (Dicke des Baumwollgewebes) werden üblicherweise - auch in Europa - in [Unzen^{\[1\]}](#) pro Quadratyard (ounce per square yard; oz/sq yd; oz/yd²) angegeben, was einem Materialgewicht von 33,9 Gramm pro Quadratmeter (g/m²) entspricht. Die Materialstärken variieren zwischen ca. 8 oz und 16 oz (271 bis 542 g/m²)

ZAHLEN

ch	ähnlich tsch , wie in <i>Klatschen</i>
e	ähnlich ä , wie in <i>besser</i>
ei	ähnlich ee , wie in <i>See</i>
h	ein Laut, der zwischen h und ch liegt, wie in <i>Fach</i>
j	ähnlich dsch , wie in <i>Job</i>
r	Zungen-r , wie im Romanischen oder Slawischen
s	ähnlich ss , wie in <i>Haß</i>
sh	ähnlich sch , wie in <i>Schwert</i>
y	ähnlich j , wie in <i>Jagt</i>
z	ähnlich s , wie in <i>Sand</i>

weitere Regeln: *u* wird in vielen Fällen kaum betont bzw. gar nicht ausgesprochen. (z.B. Shuto, gesprochen: "Scho")

ae, ei, ue werden getrennt gesprochen. (z.B. Mae-Geri, gesprochen: "Ma-e-Geri")

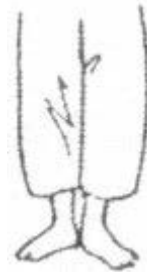
Ichi ☞ *eins*; *Ni* •☞ *zwei*; *San* •☞ *drei*; *Shi (Yon)* •☞ *vier*; *Go* •☞ *Fünf*;
Roku •☞ *sechs*; *Shichi (Nana)* •☞ *sieben*; *Hachi* •☞ *acht*; *Ku (Kyu)* •☞ *neun*;
Ju •☞ *zehn*

Tachi-Wasa (Karatestellungen)

- Haisoku-Dachi* ⚡ *Achtungsstellung*
- Musubi-Dachi* ⚡ *Begrüßungsstellung*
- Heiku-Dachi (Yoi)* ⚡ *Schulterbreiter Stand*
- Zenkutsu-Dachi* ⚡ *Vorwärtsstellung*



Haisoku-Dachi ⚡ *Achtungsstellung*



Musubi-Dachi ⚡

Begrüßungsstellung



Zenkutsu Dachi ⚡ *halbe Vorwärtsstellung*

Zenkutsu dachi



Heiku Dachi (Yoi) ⚡

Schulterbreiter Stand

Kamae (Kampfhaltung)

Oberstes Ziel im Karate ist weder Sieg noch Niederlage- Der wahre Karatekämpfer strebt nach der Vervollkommnung seines Charakters

9. KYU (Weißgürtel-gelber Streifen)

1. Prüfung (Weiß-Gelb-Gurt) – gelber Streifen

Legende:

ZD	=	Zenkutsu Dach	v	=	vorwärts
ND	=	Nekoashi Dach	r	=	rückwärts
KKD	=	Kokutsu Dach	stw	=	seitwärts
SD	=	Sanchin Dach	A	=	Angriff
KD	=	Kiba Dach	G	=	Gegenangriff
HaD	=	Haichi Dach	h	=	hinten
//	=	Fußtechnik mit Absetzen vorne	ZK:	=	Zenkutsu-Dachi (Vorwärtsstand)
/	=	Schritt vorwärts oder rückwärts	KKD:	=	Kokutsu-Dachi (Rückwärtsstand)
Wendung jeweils Gedan Barai					

KIHON

Techniken und Kombinationen werden angesagt, 5 x gezeigt; letzte Technik mit Kiai !

1.	ZD	V U. R	Oi Zuki	5x	ZD = Zenkutsu Dach
2.	ZD	V U. R	Age Uke	5x	V = Vorwärts
3.	ZD	V U. R	Soto Uke	5x	R = Rückwärts
4.	ZD	V U. R	Gedan Barai	5x	
5.	ZD	V U. R	Mae Geri chudan	5x	

KATA

1. Taikyoku Shodan
2. Bunkai

Theoretische Prüfung

1- Was bedeutet Kiai – Der kampfschrei?

A- Der Begriff **Kiai** setzt sich aus zwei Silben zusammen. **Ki** bedeutet *Energie* und **Ai** steht für *Zusammenkommen* bzw. *Harmonie*. Der **Kiai** ist also eine harmonische Bündelung von körperlicher und geistiger Energie in einem kurzen Moment.

2- Was bedeutet der Begriff Taikyoku?

A- Setzt sich aus der Silbe Tai (Groß) und kyoku zusammen.

„Kata des Universums“, „universale Kata“, „vorbereitende Kata“ und [jap.](#) Shodan, dt. „erste Stufe“

Vorbereitungszeit: Mindestens drei Monate bei zweimaligem Training pro Woche

8. KYU (gelb)

KIHON

Kann ohne 9. Kyu direkt geprüft werden, davon soll nur nach besonderer Empfehlung durch den Trainer Gebrauch gemacht werden.

angesagt, 5 x gezeigt; letzte Technik mit Kiai !

- | | | | | | |
|--------|---|----|---|--|-------------------------|
| 1. ZD | V | U. | R | Oi Zuki chudan | ZD = Zenkutsu Dachi |
| 2. ZD | V | U. | R | Age Uke | |
| 3. ZD | V | U. | R | Soto Uke | V = Vorwärts |
| 4. ZD | V | U. | R | Gedan Barai | |
| 5. ZD | V | U. | R | Uchi Uke | R = Rückwärts |
| 6. ZD | V | U. | R | Gyaku Zuki | KKD = Kokutsu Dachi |
| 7. KKD | V | U. | R | Shuto Uke | KD = Kiba Dachi |
| 8. ZD | V | U. | R | Mae Geri chudan | (Kamae) (Arme seitlich) |
| 9. K | | | | Yoko-Geri Kekomi (Chudan), (3 x links, 3 x rechts mit Übersetzschrift) | |

KUMITE

Gohon Kumite (re. + li., A 5x letzte Technik G)

TORI (Angreifer)
Ausgangsstellung: links ZK
1. Bewegung: rechts vor
Ablauf: 1. Oi-Zuki Jodan 5 x

2. Oi-Zuki Chudan 5 x

UKE (Verteidiger)
(Yoi) Shizentai
rechts (!) zurück
Age-Uke 5 x Nach dem 5. Angriff: Gegen-
angriff Gyaku-Zuki Chudan, Kiai

Soto-Ude-Uke 5 x Nach dem 5. Angriff: Gegen-
angriff Gyaku-Zuki Chudan, Kiai

KATA

1. Taikyoku Shodan
2. Heian Shodan  & Bunkai 3 Sequenzen aus der Kata
Bedeutung: bestehend aus den Wortteilen *Friede* (平安) und *anfängliche Stufe* (初段)

Theoretische Prüfung

1- Was Bedeuten die Begriffe KIHON, KATA, KUMITE?

A- KIHON: Grundschule, Basis KATA: Form KUMITE: Kampfübung

2- Was heißt LINKS und RECHTS auf Japanisch?

A- Rechts: migi Links: hidari

3- Was macht man beim betreten des Dojo?

A- Man zeigt Respekt vor der Kunst des Karate, vor den früheren und jetzigen Meistern dieser Kunst, vor den Übenden, indem man sich vor Betreten des Übungsraumes im Stehen verneigt (Ritsu Rei)

Besondere Beachtung: Korrekte Körperhaltung, Blickrichtung korrekte Bewegungen
Vorbereitungszeit: Mindestens drei Monate, bei zweimaligem Training pro Woche

7. KYU (orange)

KIHON

angesagt, 5 x gezeigt; letzte Technik mit Kiai !

- | | | | | | |
|----|-----|--------|--|-----|------------------|
| 1. | ZD | V U. R | Oi Zuki Chudan | ZD | = Zenkutsu Dachi |
| 2. | ZD | V U. R | Age Uke, Gyaku Zuki | | |
| 3. | ZD | V U. R | Soto Uke, Gyaku Zuki | KD | = Kiba Dachi |
| 4. | ZD | V U. R | Gedan Barai, Gyaku Zuki | | |
| 5. | ZD | V U. R | Uchi Uke, Gyaku Zuki | stw | = seitwärts |
| 6. | KKD | V U. R | Shuto Uke | | |
| 7. | ZD | V U. R | Mae Geri (aus Kamae, Rist durchstrecken, Ballen vorne) | | |
| 8. | KD | stw | Yoko Geri keage – Gedan Barai (3x hin und zurück) | | |
| 9. | ZD | V U. W | Mawashi Geri Chudan | | |

KUMITE

Sanbon Kumite re. + li.

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung:	links ZK((Kamae)	(Yoi) Shizentai
Bewegung:	rechts vor links vor	recht (!) zurück links zurück
Ablauf:	a, Oi-Zuki Jodan	Age-Uke
	b, Oi-Zuki Chudan	Soto-Ude-Uke
	c, Mae-Geri (Chudan!)	Nagashi-Uke (Gedan Barai) danach Gegen- Angriff: Gyaku-Zuki Chudan

KATA

1. Heian Shodan
 2. Heian Nidan  & Bunkai 3 Sequenzen aus der Kata
- Bedeutung: Friede, zweite Stufe

Theoretische Prüfung

1- Was bedeuten die Kommandos „Yoi“, „Hajime“ und „Yame“?

A- Yoi: Achtung! Einnehmen der Grundstellung“Shizen tai“ Hajime: Fangt an! Yame: Halt!

2- Was bedeutet der Begriff Dachi?

A- Stand, Stellung

Besondere Beachtung: Hiki Ashi (Bein zurückschnappen) Hiki Te (Faust zurückziehen) Blick- und Technik-Fokussierung, Hüfteinsatz

Vorbereitungszeit Mindestens vier Monate bei 2-3 Maligem Training pro Woche
Kinder: 5 Monate.

6.Kyu (grün)

KIHON

angesagt, 5 x gezeigt; letzte Technik mit Kiai !

- | | | | |
|-----|-----|-----|--|
| 1. | ZD | v | Sanbon-Zuki |
| 2. | ZD | r | Age Uke, Gyaku Zuki |
| 3. | ZD | v | Soto Uke, Gyaku Zuki |
| 4. | ZD | r | Gedan Barai, Gyaku Zuki |
| 5. | ZD | v | Uchi Uke, Gyaku Zuki |
| 6. | KKD | r | Shuto Uke |
| 7. | ZD | v | Mae Geri (aus Gedan Barai), Gyaku Zuki |
| 8. | KD | stw | Yoko Geri kekomi, Gedan Barai (und Kamae) (3x hin u. zurück) |
| 9. | ZD | v | Mawashi Geri chudan (mit Fußballen) |
| 10. | ZD | v | Ura Mawashi Geri Chudan |

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (mit Partner re. + li.)

- | TORI (Angreifer) | | UKE (Verteidiger) | | |
|--------------------|---|---------------------|---|-------------------------|
| 1. | A | Oi Zuki jodan | G | Age Uke, Gyaku Zuki |
| 2. | A | Oi Zuki chudan | G | Soto Uke Gyaku Zuki |
| 3. | A | Mae Geri chudan | G | Gedan Barai, Gyaku Zuki |

2. Partnerübung zum Freikampf:

Grundsätzliches:

Die Angriffe sind immer 3 x aus Hidari-Kamai u. 3 x aus Migi-Kamai auszuführen. Dies sollte aus einer freikampfmässigen Bewegung geschehen. Der Angreifer muss jedes Mal die Angriffstechnik und -stufe ansagen und Bestätigung abwarten. Ein Zuki- Gegenangriff wird sofort zurückgezogen

- | | <u>Tori</u> | <u>Uke</u> |
|-------------------|--|--|
| Ausgangsstellung: | gleichseitige Kampfstellung, d.h. Beide links oder rechts vorn | |
| Ablauf: | Suri-Ashi vor zu ZK | Suri-Ashi zurück in KK (Gleitschritt)
Te-Nagashi-Uke
Gegenangriff: Gyaku-Zuki Chudan |
| | Kizami-Zuki Jodan | |

ZK: Zenkutsu-Dachi (Vorwärtsstand) KKD: Kokutsu-Dachi (Rückwärtsstand)

KATA

1. Heian Nidan
2. Heian Sandan  & Bunkai 3 Sequenzen aus der Kata

Theoretische Prüfung

1. Wie kann man den begriff SEIZA übersetzen und wann wird er vom Lehrer verwendet?

A-Seiza bedeutet „Sitzen“, wobei man sich in kniender Haltung, bei aufrechtem Oberkörper auf die Fersen setzt. Wird vom Lehrer meist zur Einstimmung und zum Ausklang des Trainings für eine kurze Meditation (mokuso) angewandt.

2. Wozu begibt man sich am Anfang und am Ende des Trainings in die Knie ende Position?

A-Mit dem Kommando „Seiza“ begibt man sich in diese unbewegte Haltung, um zu meditieren (mokuso) Ziel ist die Einstimmung auf das bevorstehende Training bzw. mentale Reflexion wichtiger Aspekte des vergangenen Trainings.

3. Was bedeuten die Begriffe TSUKI-WAZA, UCHI-WAZA, KERI-WAZA und UKE-WAZA?

A-Tsuki-Waza: Stoßtechnik Uchi-Waza: Schlagtechnik Keri-Waza: Beintechnik Uke-Waza: Blocktechnik

Besondere Beachtung:

Führung des Körperschwerpunktes, Atemtechnik, Hüfteinsatz

Vorbereitungszeit:

Mindestens sechs Monate bei Dreimaligem Training pro Woche

5. Kyu (blau)

KIHON

angesagt, 5 x gezeigt; letzte Technik mit Kiai!

1. ZD v Sanbon Zuki
2. ZD r Age Uke, Shuto Uchi
3. ZD v Soto Uke, (umsetzen KB) Yoko Empi Uraken (Umsetzen ZK) Gyaku Zuki
4. ZD r Gedan Barai, Uraken Uchi, Gyaku Zuki
5. ZD v Uchi Uke, Kizami Zuki, Gyaku Zuki
6. KKD r Shuto Uke, (umsetzen ZD) Nuki Te
7. KD stw Yoko Geri keage (3x hin und zurück)
8. KD stw Yoko Geri kekomi (3x hin und zurück)
9. ZD v Mae Geri (aus Gedan Barai), Gyaku Zuki
10. ZD v Mawashi Geri (jodan mit Rist)
11. ZD v Mae Geri chudan, Mae Geri jodan
12. ZD v Mae Geri, Mawashi Geri (aus Kamae)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (re. + li.)

TORI (Angreifer)

1. Kizami Zuki, (direkt)
2. Oi Zuki jodan
2. Oi Zuki chudan
3. Gyaku Zuki chudan
4. Mae Geri chudan
5. Yoko Geri kekomi
6. Mawashi Geri jodan
7. Ushiro Geri

UKE (Verteidiger)

- Nagashi Uke (r), Gyaku Zuki chudan
Age Uke Gegenangriff
Soto Uke nach
Gedan Barai oder Freier
Gedan Barai freier
Soto Uke Wahl
Jodan Barai (oder Nagashi Uke)
Kizami Zuki jodan oder Gyaku Zuki chudan
(direkt)

KATA

1. Heian Sandan
2. Heian Yondan

KATA BUNKAI

3 Sequenzen aus der Kata

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden

Theoretische Prüfung

1- Was bedeuten die Begriffe HEIN oder PINAN? (für Shotokan-, Shito-, Wado-Ryu)

A- Heian: Zusammengesetzt aus den Schriftzeichen für "heiwa" und „antei“ Bedeutung: „Frieden“ und „Ruhe“

2- Was bedeuten die Begriffe HIKI-ASHI und HIKI-TE?

A- Hiki-ashi: Zurückziehendes Bein; deutliches Zurückschnappen des Unterschenkels nach Ausführung einer Beintechnik. Hiki-te: zurückziehende Hand; Anlegen der Faust an die Hüfte unter Beachtung der Korrekten Ellbogenposition.

3- Was bedeutet der Begriff ZANSHIN?

A- Wachsamkeit, nichthaftende Aufmerksamkeit

Besondere Beachtung:

Führung des Körperschwerpunktes, richtige Distanz beim Partnertraining, Koordination d. Bewegungen.

Vorbereitungszeit:

Mindestens sechs Monate bei Dreimaligem Training pro Woche.

4. KYU (violett)

KIHON

angesagt, 5 x gezeigt; letzte Technik mit Kiai!

1. ZD v Sanbon Zuki
2. ZD r Age Uke, Shuto Uchi
3. ZD v Soto Uke - (umsetzen KD), Yoko Empi Uraken (Umsetzen ZD) Gyaku Zuki
4. ZD r Gedan Barai, Uraken Uchi, Gyaku Zuki
5. ZD v Uchi Uke, Kizami Zuki, Gyaku Zuki
6. KKD r Shuto Uke (umsetzen ZD), Nuki Te
7. KD stw Yoko Geri keage (3x hin und zurück)
8. KD stw Yoko Geri kekomi (3x hin und zurück)
9. ZD v Mae Geri, Oi Zuki
10. ZD v Mawashi Geri
11. ZD v Mae Geri - Mae Geri (Rengeri) (1. Mae Geri hinten absetzen, 2. Kizami Mae Geri //, 3. Mae Geri //)
12. ZD v Mae Geri // Yoko Geri kekomi

KUMITE

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Kihon Ippon Kumite (aus Zenkutsu Dachi re. + li.)

- | | | | | |
|----|---|-------------------------|---|---------------|
| 1. | A | Kizami Zuki | Nagashi Uke | |
| 2. | A | Oi Zuki jodan | Age Uke | Gegenangriffe |
| 3. | A | Oi Zuki chudan | Soto Uke | nach |
| 4. | A | Gyaku Zuki | zurückgleiten (yoriashi) | |
| 5. | A | Mae Geri chudan | Gedan Barai | freier |
| 6. | A | Yoko Geri kekomi chudan | Soto Uke | Wahl |
| 7. | A | Mawashi Geri jodan | Jodan Barai (oder Nagashi Uke) | |
| 8. | A | Ushiro Geri | Kizami Zuki jodan oder Gyaku Zuki chudan (direkt) | |
| 9. | A | Ura Mawashi Geri | Jodan Barai, Gyaku Zuki | |

je eine Technik in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung (d.h. jede Angriffstechnik 2x).

KATA

KATA BUNKAI

1. Heian Yondan
2. Heian Godan  3 Sequenzen aus der Kata

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden

Theoretische Prüfung

1- Was bedeutet der Begriff GYAKU?

A- Gegenseite, gegenseitig im Sinne von „verkehrt“

2- Wie heißen die drei grundlegenden Elemente des Karate-Do?

A- Kihon, Kata und Kumite.

3- Was ist der grundlegende Unterschied zwischen Grundschule und Freikampf?

A- Kihon bedeutet Grundschule: Erlernen und Üben der technischen, körperlichen und geistigen Voraussetzungen ohne Partner: Kumite bedeutet Kampfübung

Besondere Beachtung:

Kime (Körperspannung), Gleichgewicht, Distanz.

Vorbereitungszeit:

Mindestens sechs Monate bei **Dreimaligem** Training pro Woche

3. Kyu (braun)

KIHON

1. ZD v Sanbon Zuki (5x li. Bein beginnend)
2. ZD r Age Uke, Shuto Uchi, Soto Uke / (KD, r) Yoko Empi Uraken (Umsetzen ZD) Gyaku Zuki (ZD, r) Gedan Barai, Uraken Uchi, Gyaku Zuki / (ZD, r) Uchi Uke, Kizami Zuki / (KKD, r) Shuto Uke, (ZD, r) Nuki Te
Die gleichen Kombinationen (1 und 2) vor und zurück mit rechts beginnend.
3. KD stw Yoko Geri keage (3x und wieder zurück)
4. KD stw Yoko Geri kekomi (3x und wieder zurück)
5. ZD v Mae Geri, Oi Zuki
6. ZD v Yoko Geri kekomi
7. ZD v Mawashi Geri, Gyaku Zuki
8. ZD v Ushiro Geri
9. ZD v Mae Geri // Mawashi Geri
10. ZD v Mae Geri // Yoko Geri kekomi

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (re. + li.)

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Kumitetechniken mit Partner (aus Kamae re. + li.)

1. (gleichs.Kamae) Kizami Zuki jodan
 2. (gleichs. Kamae) Mae Geri
 3. (gegengl. Kamae) Uraken Uchi
 4. (gegengl. Kamae) Gyaku Zuki, zurückgleiten (yoriashi)
- Nagashi Uke, Ashi Barai (v), Gyaku Zuki
Gedan Barai, Ashi Barai (h), Gyaku Zuki
Nagashi Uke / Ashi Barai (v), Gyaku Zuki
Ashi Barai (v), Gyaku Zuki

oder freier Wahl

KATA

1. Heian Godan
2. Tekki Shodan  & Bunkai 3 Sequenzen aus der Kata

Theoretische Prüfung

1-Was bedeuten die Begriffe MAE, YOKO, MAWASHI?

A- mae: vorwärts yoko: seitwärts mawashi: Kreis(z.b. mawashi zuki: Kreisfauststoß)

2- Was bedeuten die Begriffe AGE, SOTO, UCHI?

A- age: heben, aufwärts soto: außen uchi: innen

3- Was bedeutet BUNKAI, und wie wird es trainiert?

A- Zerlegen, auseinandernehmen; Üben einzelner Katasequenzen mit Partnern.

4- Was bedeutet EMBUSEN?

A- schrittdiagramme der kata

Besondere Beachtung:

Kime, Schnelligkeit, Hüfteinsatz, Timing, Distanz.

Vorbereitungszeit:

Mindestens sechs Monate bei Dreimaligem Training pro Woche

2. Kyu (braun)

KIHON

1. ZD v Sanbon Zuki (5x, li. Bein beginnend)
2. ZD r Age Uke, Shuto Uchi / Soto Uke (KB) Yoko Empi (Hiji Ate); Tate Uraken Uchi (ZD, v) Gedan Barai, Uraken Uchi, Gyaku Zuki / (ZD, v) Uchi Uke, Kizami Zuki, Gyaku Zuki / (KKD, v) Shuto Uke, (Kizami Mae Geri) / (ZD) Nuki Te
Die gleichen Kombinationen (1 und 2) vor und zurück mit rechts beginnend
3. KD stw Yoko Geri keage (3x und wieder zurück)
4. KD stw Yoko Geri kekomi (3x und wieder zurück)
5. ZD v Oi Zuki, Gyaku Zuki / (ZD, v) Uraken Uchi, Gyaku Zuki (ZD, v) Gyaku Zuki, Uraken Uchi (li. beginnend, dann re. zurück)
6. ZD v Mae Geri, Gyaku Zuki / (ZD, v) Yoko Geri kekomi, Gyaku Zuki (ZD, v) Mawashi Geri, Gyaku Zuki (li. beginnend, dann re. zurück)
7. ZD v Ushiro Geri
8. ZD v Mae Geri //, Mawashi Geri
9. ZD v Mae Geri //, Yoko Geri kekomi

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (aus Kamae re. + li.)

TORI (Angreifer) **UKE** (Verteidiger)

1. Kizame Zuki Gegenangriff
2. Gyaku Zuki nach
3. Uraken Uchi freier
4. Mae Geri chudan Wahl
5. Mawashi Geri jodan und in
6. Yoko Geri kekomi Kamae
7. Ushiro Geri zurück

oder:

Kumitetechniken mit Partner (aus Kamae re.+ li.)

1. (gleichs. Kamae) Kizami Zuki jodan Nagashi Uchi, Oi Zuki, Soto Geri, Gedan Zuki
2. (gleichs. Kamae) Kizami Zuki Block v. außen (Gyaku), Soto Geri, Gedan Zuki
3. (gegengl.Kamae) Gyaku Zuki, Kizami Zuki, zurückgleiten Soto Geri, Gedan Zuki
4. (gegengl.Kamae) Mawashi Geri chudan Gedan Barai (Mawashi weiterleiten) in den Gegner reindreihen
Soto Geri, Gedan Zuki

KATA

1. Tekki Shodan
Bedeutung: eiserner Reiter
2. Bassai Dai & Bunkai 3 Sequenzen aus der Kata
Bedeutung: „Mauer zerstören“ oder „Erstürme die Festung“

Theoretische Prüfung

1- Was bedeuten die Begriffe IPPON, NIHON, SANBON und YONHON?

a- ippon: ein Punkt, Einschnitt (z.b.: kihon ippon kumite= Grundschul-Einschrittkampf)
nihon: zweifach, zwei Punkte (z.B. im kumite-Wettkampf) sanbon: dreifach(z.B. sanbon zuki=dreifach
Fauststoß yonhon: vierfach

2- Was bedeuten die Begriffe KYU und RYU?

A- Kyu: Schülergraduierung Ryu: Schule, Stil (richtung).

Jiyu Kumite:

Besondere Beachtung:

Vorbereitungszeit:

Kampfzeit 2 Minuten netto mit Kampfrichter

Kime, Schnelligkeit, Fokussierung der Techniken, Timing, Distanz

Mindestens sechs Monate bei **Dreimaligem** Training pro Woche.