

Prüfungsprogramm Shotokan Karate Do

9. Kyu Weißgurt Trainingszeit 3 Monate

Grundzüge erkennbar.

Kihon :

5 x vor ZK Gedan Barai
5 x vor ZK Oi-Tsuki Jodan
5 x vor ZK Age-Uke
5 x vor ZK Oi-Tsuki Chudan
5 x vor ZK Gyaku-Tsuki Chudan
5 x vor ZK Soto-Ude-Uke
5 x vor ZK Gedan Kamae, Maegeri
3 x links und rechts KI mit seitlicher Kampfhaltung

Theorie

8. Kyu Gelbgurt Trainingszeit 3 Monate

Grundstellungen gut erkennbar. Reine Grobform der Techniken, aufrechte Haltung, noch nicht volle Geschwindigkeit und Krafteinsatz.

Kihon :

5 x vor ZK Oi-Tsuki Jodan
5 x vor ZK Sanbon-Tsuki
5 x rückw. ZK Age-Uke
5 x vor ZK Uchi-Ude-Uke
5 x rückw. ZK Soto-Ude-Uke
5 x vor KO Shuto-Uke
5 x vor ZK Juji-Uke Gedan

aus Gedan-Kamae :

5 x vor ZK Mae-Geri Jodan

5 x vor ZK Mae-Geri Chudan
3 x rechts und links KI Yoko-Geri-kekomi Chudan

Kumite :

Gohon-Kumite 5 x Oi-Tsuki Jodan 5 x Oi-Tsuki Chudan

Verteidiger :

Jodan zuerst links abwehren (rechter Fuß zurück)

Chudan zuerst rechts abwehren (linker Fuß zurück)

Kata :

Heian Shodan

Theorie

7. Kyu Orangegurt Trainingszeit 6 Monate

Grundstellungen sauberer. Techniken Grobform und deutliche
Atmung, etwas kraftvoller.

Kihon :

5 x vor ZK Oi-Tsuki Chudan
5 x vor ZK Sanbon-Tsuki
5 x rückw. ZK Age-Uke/Gyaku-Tsuki
5 x vor ZK Soto-Ude-Uke/Gyaku-Tsuki
5 x rückw. ZK Uchi-Ude-Uke/Gyaku-Tsuki
5 x vor KO Shuto-Uke/Gyaku-Nukite
5 x vor ZK Shuto-Uchi

aus Chudan-Kamae :

3 x rechts und 3 x links Yoko-Geri-Keage Jodan
3 x rechts und 3 x links Yoko-Geri-Kekomi Chudan

Kumite:

Kihon-Ippon-Kumite

Angriff je 2 x Jodan-Oi-Tsuki, Chudan-Oi-Tsuki und Mae-Geri, nur rechts.

Verteidiger :

1. Age-Uke / Gyaku-tsuki rechts
2. Age-Uke / Gyaku-tsuki links
3. Soto-Ude-Uke / Gyaku-tsuki rechts
4. Soto-Ude-Uke / Gyaku-tsuki links
5. Abwehr rechts 45° Grad ausweichen mit Gedan-Barai (links)/Gyaku Tsuki.
6. Abwehr rechts zurück, links Nagashi-Uke/Gyaku-Tsuki

Kata :

Heian Nidan

Theorie

6. Kyu Grüngurt Trainingszeit 6 Monate

Grundstellungen sauberer, Techniken Grobform und deutliche Atmung, etwas kraftvoller, Standlinie.

Kihon :

5 x vor ZK	Oi-Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Sanbon-Tsuki
5 x rückw. ZK	Age-Uke/Gyaku-Tsuki
5 x vor ZK	Soto-Uke/KI Yoko-Empi/Ki Uraken-Uchi
5 x rückw. KO	Morote-Uchi-Uke/ZK Gyaku-Tsuki
5 x rückw KO	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri Jodan/ ZK Gyaku Nukite

5 x vor ZK Mawashi-Empi-Uchi

aus Chudan-Kamae :

5 x vor ZK	Mae-Geri-Jodan
5 x vor ZK	Mawashi-Geri Jodan
5 x vor ZK	Mawashi-Rengeri Chudan/Jodan
5 x vor ZK	Ushiro-Geri Chudan
5 x vor KI	Yoko-Geri-Keage Jodan
5 x vor KI	Yoko-Geri-Kekomi Jodan

Kumite :

Kihon-Ippon-Kumite jeder Angriff nur einmal rechts

Oi-Tsuki Jodan
Oi-Tsuki Chudan
Mae-Geri Chudan
Yoko-Geri-Kekomi Chudan
Mawashi-Geri

(optional klassische Serie 1 !)

Jiyu-Ippon-Kumite Jeder Angriff nur einmal, Angreifer wählt die Seite.

Oi-Tsuki Jodan
Oi-Tsuki Chudan
Mae-Geri Chudan
Yoko-Geri-Kekomi Chudan
Mawashi-Geri

Kata :

Heian Sandan

Theorie

5. Kyu

Blaugurt Trainingszeit 6 Monate

Grundstellungen mit korrekter Fußhaltung, Gleichgewichtsverteilung und Spannung. Techniken mit Kime. Kiai in Kihon und Kata bewusst einsetzen. Tiefer Stand.

Kihon :

5 x vor ZK	Oi-Tsuki Chudan
5 x rückw. ZK	Age-Uke/hinteres Bein Mae-Geri (hinten absetzen) Gyaku-Tsuki
5 x vor KO	Morote-Uchi-Uke/ZK Kizami-Zsuki/Gyaku-Tsuki
5 x rückw. ZK	Soto-Ude-Uke/KI Yoko-Empi/ZK Gyaku-Tsuki

aus Chudan-Kamae :

5 x vor ZK	Mae-Geri Jodan/ Oi-Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Mawashi-Geri Jodan/ Gyaku-Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Ushiro-Geri
5 x vor ZK	Yoko-Geri-Keage Jodan
5 x vor ZK	Rengeri : Yoko-Geri Kekomi Chudan/ Mawashi-Geri Jodan
5 x vor ZK	Ashi-Barai
5 x vor KI	Otoshi-Empi-Uchi

Kumite :

Jiyu-Ippon-Kumite	Angriff erfolgt jeweils 2 x Seite nach Wahl des Angreifers
-------------------	---

Oi-Tsuki Jodan
Oi-Tsuki Chudan
Mae-Geri Chudan
Yoko-Geri Kekomi Chudan
Mawashi-Geri

Randori:	1 Kampf
----------	---------

Kata :

Heian Yondan

Theorie

4. Kyu Violettgurt Trainingszeit 6 Monate

Grundstellungen mit korrekter Fußhaltung, Gleichgewichtsverteilung und Spannung, Techniken jetzt mit Kime und deutlichem Hüfteinsatz. Kiai bewusst und sicher einsetzen! Deutlicher Stand.

Kihon :

5 x vor ZK	Oi-Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Sanbon-Tsuki
5 x rückw. ZK	Age-Uke/Mae-Geri Chudan/ Gyaku-Tsuki
5 x vor KO	Uchi-Ude-Uke/ZK Kizami-Tsuki/Gyaku Tsuki
5 x vor ZK	Soto-Ude-Uke/ KI Yoko-Empi/KI Uraken-Uchi/ Gyaku-Tsuki
5 x vor ZK	Age-Empi-Uchi

aus Chudan-Kamae :

5 x vor ZK	Mae-Geri / Rentsuki Jodan/Chudan
5 x vor ZK	Ushiro-Geri
5 x vor ZK	Mawashi-Geri/Uraken-Uchi
5 x vor ZK	Ashi-Barai/Mawashi-Geri Chudan
5 x vor ZK	Yoko-Geri Keage/ hinteres Bein Yoko-Geri Kekomi
5 x vor ZK	Mae-Geri Kekomi/Mawashi-Geri

Kumite :

Jiyu-Ippon-Kumite : wie 5. Kyu (optional klassische Serie 2 !)

Randori: 1 Kampf

Kata :

Heian Godan

Theorie

3. Kyu 1. Braungurt Trainingszeit 6 Monate

Grundstellung noch fester, exakte, saubere Stellungen der Füße, Spannung in den Beinen und Gleichgewichtsverteilung! Sichere Ausführung der Techniken mit entsprechenden Stellungswechseln, Schnelligkeit und Kraft. Hüfteinsatz und Atmung müssen stimmen.

Kihon :

5 x vor ZK	Gyaku-Tsuki
5 x vor ZK	Age-Uke/Mae-Geri Jodan (hinten absetzen)/Gyaku-Tsuki
5 x rückw. ZK	Soto-Ude-Uke/Ki Yoko Empi/ Uraken-Uchi/ZK Gyaku-Tsuki
5 x vor KO	Morote-Uchi-Uke/ZK Kizami-Tsuki/Gyaku-Tsuki
5 x rückw. KO	Shuto-Uke/Kizami-Yoko-Geri Kekomi/ZK Gyaku Nukite
5 x vor ZK	Ushiro-Empi-Uchi

aus Chudan Kamae :

5 x vor ZK	Mae-Geri Chudan/ Oi-Tsuki Jodan
5 x vor ZK	Rengeri: Mawashi-Geri Jodan/ Yoko-Geri Kekomi Chudan
5 x vor ZK	Ushiro-Geri
5 x vor ZK	Yoko-Geri Kekomi/ Gyaku-Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Otoshi-Kakato-Geri
5 x vor ZK	Ashi-Barai/ Gyaku-Tsuki
5 x vor ZK	Hiza-Geri

Kumite :

Jiyu-Ippon-Kumite :

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Mae-Geri Chudan

Yoko-Geri Kekomi Chudan

Mawashi-Geri

Ushiro-Geri Chudan

Jiyu-Kumite : 1 Kampf

Goshin-Kumite : Karatemäßige SV mit Partner 4 Beispiele

Kata :

Tekki Shodan

Bassai-Dai

Bunkai kann geprüft werden !

Theorie

2. Kyu 2. Braungurt Trainingszeit 6 Monate

Grundstellungen noch fester, exakte saubere und sichere Ausführung, Spannung in den Beinen und Gleichgewichtsverteilung. Technik in Feinform mit optimierter Schnelligkeit und Kraft.

Kihon :

5 x vor ZK Kizami-Tsuki jodan

5 x vor KI Mikazuki-Geri/ Tettsui-Uchi

5 x rückw. ZK Soto-Ude-Uke/KI Kizami-Tsuki/Gyaku-Tsuki

5 x vor KO Morote-Uchi-Uke/Kizami-Yoko-Geri Kekomi/ ZK
Gyaku-Nukite

5 x vor ZK Haito-Uchi

aus Chudan-Kamae :

5 x vor ZK	Mae-Geri Chudan/ Kizami-Tsuki Jodan
5 x vor ZK	Ura-Mawashi-Geri
5 x vor ZK	Ushiro-Geri Chudan
5 x vor ZK	Yoko-Geri Kekomi/ Gyaku-Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Ashi-Barai/Uraken-Uchi/ Gyaku-Tsuki

Kumite :

Jiyu-Ippon-Kumite :

Oi-Tsuki Jodan
Oi-Tsuki Chudan
Mae-Geri Chudan
Yoko-Geri Kekomi Chudan
Mawashi-Geri
Ushiro-Geri Chudan

Jiyu-Kumite : 1 Kampf

Goshin-Kumite : 6 Beispiele

Kata :

Jion

Bunkai kann geprüft werden !

Theorie

1. Kyu 3. Braungurt Trainingszeit 6 Monate

Grundstellungen noch fester, exakte, saubere Stellung der Füße, Spannung in den Beinen und Gleichgewichtsverteilung! Sichere Ausführung der Techniken (Feinform) mit optimierter Schnelligkeit und Kraft. Hüfteinsatz und Atmung müssen stimmen! Meisterschüler in Ausdruck auf den 1. Dan.

Kihon :

5 x vor ZK	Sanbon-Tsuki
5 x vor KO	Kakiwake-Uke/ZK Kizami-Tsuki/Gyaku-Tsuki
5 x vor ZK	Age-Uke/gl. Arm Soto-Uke/ gl.Arm Gedan-Barai/ gl. Arm Uchi-Uke/ Gyaku Tsuki
5 x rückw. ZK	Soto-Ude-Uke/KI Yoko-Empi/KI Uraken- Uchi/Gyaku-Haito-Uchi Jodan
5 x vor KO	Morote-Uchi-Uke/ZK Kizami-Tsuki/Yama-Tsuki
5 x rückw. KO	Shuto-Uke/Kizami-Yoko-Geri Kekomi/ZK Gyaku- Mawashi-Empi

aus Chudan-Kamae :

5 x vor ZK	Mae-Geri/Kizami-Mawashi-Geri/Ushiro-Geri
5 x vor ZK	Yoko-Geri Kekomi/ Otoshi-Kakato-Geri
5 x vor ZK	Ashi-Barai/Ushiro-Geri/Gyaku-Tsuki

Kumite :

Jiyu-Ippon-Kumite : (optional klassische Serie 3 !)

Oi-Tsuki Jodan
Oi-Tsuki Chudan
Mae-Geri Chudan
Yoko-Geri Kekomi Chudan
Mawashi-Geri
Ushiro-Geri Chudan
Kakato-Geri

Jiyu-Kumite : 1 Kampf

Happo-Kumite

Goshin-Kumite : 8 Beispiele

Kata :

Empi

Bunkai kann geprüft werden !

Theorie

1. Dan Schwarzgurt Trainingszeit 12 Monate

Auf dieser Basis wird erst eine Fortentwicklung und Spezifizierung erfolgen. Physische und charakterliche Eignung. Der 1.Dan nimmt eine große Gewichtung im traditionellen Shotokan Karate ein, da er unabweisbar als Meisterprüfung gilt und den höchsten Prüfungsstellenwert einnimmt. Keine Dan-Prüfung vor dem 16. Lebensjahr. Polizeiliches Führungszeugnis erforderlich.

Einzureichen ist mind. 6 Wochen vorher eine schriftliche Arbeit über das Wesen des Karate Do.

Kihon .

5 x vor ZK	Sanbon-Tsuki	
5 x rückw. ZK	Age-Uke/Gyaku-Tsuki/Uchi-Uke/Kizami-Tsuki	
5 x vor ZK	Uchi-Uke/Kizami-Tsuki/Gyaku-Tsuki	
5 x rückw. KO	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/	ZK Gyaku-Tsuki/Shuto-Uchi
5 x vor ZK	Rengeri: Keage/Kekomi, 2 Höhen/Fumikomi	
5 x rückw. ZK	Kizami-Mawashi-Ren-Geri (2 Höhen)	
5 x vor ZK	Ashi-Barai/ Kizami-Yoko-Geri	Kekomi/ Uraken-Uchi/ Gyaku Tsuki
5 x vor KO	Shuto-Uke/Ura-Mawashi-Geri	
5 x vor ZK	Morote-Nakadaka-Ken/Morote-Uchi-Uke/Morote-Shuto-Uchi	
5 x rückw. ZK	Age-Empi/Hiza-Geri/Ushiro-Empi/Uraken-Uchi/Kamae	

Kombinationen :

a) mit Vor- und Rückwärtsstellungen, verschiedenen Ständen

b) nach Wahl des Prüfers

Kumite :

Jiyu-Ippon-Kumite :

Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki chudan

Mae-Geri Chudan

Yoko-Geri Kekomi Chudan

Mawashi-Geri

Ushiro-Geri Chudan

Otoshi-Kakato-Geri

Ashi-Barai

Jiyu-Kumite : 2 Kämpfe, mind. einer gegen einen Dan-Träger

Happo-Kumite

Goshin-Kumite : gegen Angreifer mit und ohne Waffen

Kata :

Hangetsu

Kanku-Dai

Bunkai wird geprüft !

Theorie

Nachweis :

Erste Hilfe Nachweis

Kampfrichter-Lizenz

2. Dan Schwarzgurt Trainingszeit 24 Monate

Schriftliche Arbeit !

Kombinationen wie 1. Dan

3 Sprungtechniken aus dem Laufen

3 Sprungtechniken aus dem Stand

Standübung :

Ashi-Barai/Yoko-Geri/Ura-Mawashi-Geri/Ushiro-Geri/Mawashi-Geri

Kumite :

Happo-Kumite : mit und ohne Waffen

Goshin-Kumite : wie 1. Dan

Jiyu-Kumite : 1 Kampf gegen einen Dan-Träger

Kata :

2 Kata nach Wahl des Prüflings über denen des 1.Dan

1 Kata aus einer Dreiernennung des Prüfers bis 1.Dan

Bunkai

Theorie

Nachweis :

Erste Hilfe – Nachweis

Nachweis über das Trainieren einer eigenen Gruppe

Ansätze der Fallschule

3. Dan Schwarzgurt Trainingszeit 36 Monate

Schriftliche Arbeit 1

Kihon :

3 x vor ZK Kakuto-Uke/Gyaku-Hiraken

3 x rückw. NE Teisho-Awase-Uke/ Hasami-Tsuki

3 x vor ZK	Katate-Tsukami/Kumade-Tsuki
3 x vor KO	Morote-Sukui-Uke/ZK Morote-Tsuki/Uraken-Uchi
3 x rückw. NE	Keito-Uke/Ippon-Nukite/ZK Shuto-Uchi
3 x vor ZK	Ashibo-Kake-Uke/Gyaku-Tate-Tsuki

Kombinationen :

8 Kombinationen nach Wahl des Prüflings

Goshin-Kumite : 10 Beispiele

Kata :

1 Kata nach Wahl des Prüflings bis 1.Dan

1 Kata nach Wahl des Prüflings bis 2.Dan

1 Kata nach Wahl des Prüflings über denen des 1.Dan und nicht aus dem Programm des 2.Dan. Über diese Kata ein mündliches Referat, sowie Erläuterungen verschiedener Bunkai-Formen dieser Kata.

Fallschule

Nachweis : Este Hilfe
 Eigene Gruppe
 Lehrgang einer anderen Stilrichtung besucht
 3 Lehrgänge als Referent

Lehrprobe : für Kyu-Grade über eine Mindestdauer von 20 min