

9. Kyu (Weißgurt)

Grundzüge erkennbar

Kihon

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1. 5 x vor ZK | Gedan Barai (Wendung) |
| 2. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 3. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Jodan (Wendung) |
| 4. 5 x vor ZK | Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 5. 5 x vor ZK | Age-Uke (Wendung) |
| 6. 5 x vor ZK | Soto-Ude-Uke (Wendung) |
| 7. 5 x vor ZK | Gedan Kamae, Maegeri Chudan (Wendung) |
| 8. 3 x links u. rechts KB | seitliche Kampfhaltung übersetzen |

Theorie

8. Kyu (Gelbgurt)

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

Kihon

- | | |
|------------------|------------------------------|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke |
| 3. 5 x vor ZK | Uchi-Ude-Uke |
| 4. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke |
| 5. 5 x vor ZK | Sanbon Tsuki (Wendung in KK) |
| 6. 5 x vor KK | Shuto-Uke (Wendung in ZK) |

aus Gedan-Kamae

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| 7. 5 x vor ZK | Mae-Geri Jodan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan (Wendung in KB) |
| 9. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Wendung) |
| 10. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Wendung) |

Kumite – Gohon

Angreifer	5 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae-Stellung links vor)
Verteidiger	5 x Age-Uke – dann Konter Gyaku-Tsuki

Angreifer	5 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamea-Stellung links vor)
Verteidiger	5 x Soto-Ude-Uke – dann Konter Gyaku-Tsuki

Kata

Heian Shodan

Theorie

7. Kyu (Orangegurt)

Grundstellungen sauberer. Techniken Grobform mit deutlicher Atmung, etwas kraftvoller

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Soto-Ude-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 5. 5 x vor ZK | Sanbon Tsuki (Wendung in KK) |
| 6. 5 x vor KK | Shuto-Uke / umsetzen ZK Nukite (Wendung in ZK) |

aus Gedan-Kamae

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| 7. 5 x vor ZK | Mae-Geri Jodan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan (Wendung in KB) |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| 9. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 10. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Wendung) |
| 12. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Wendung) |

Kumite – Kihon Ippon

- | | |
|-------------|--|
| Angreifer | 2 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae-Stellung links vor) |
| Verteidiger | 2 x Age Uke (1x links und rechts ausweichen+blocken) |
| Angreifer | 2 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamea-Stellung links vor) |
| Verteidiger | 2 x Soto-Ude-Uke (1x links und rechts ausweichen+blocken) |
| Angreifer | 2 x Mae-Geri (aus Chudan Kamae-Stellung links vor) |
| Verteidiger | 1 x Nagashi-Uke (nach links ausweichen +
1 x Gedan Barai (nach rechts ausweichen) |

Kata

Heian Nidan

Theorie

6. Kyu (Grüingurt)

Grundstellungen sauberer. Techniken Grobform mit deutlicher Atmung, etwas kraftvoller, Standlinie

Kihon

- | | |
|------------------|---|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko Empi / KB Tate-Uraken-Uchi |
| 4. 5 x rückw. KK | Morote-Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 5. 5 x vor ZK | Sanbon Tsuki (Wendung in KK) |
| 6. 5 x vor KK | Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri-Jodan / ZK Nukite (Wendung in ZK) |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|--|
| 7. 5 x vor ZK | Mae-Geri Jodan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Mawashi-Geri Jodan (Wendung) |
| 9. 3 x vor ZK | Mawashi-(Geri)Rengeri Chudan (Zwischenschritt) (Wendung) |
| 10. 4 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 12. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 13. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Jodan (Wendung) |
| 14. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Jodan (Wendung) |

Kumite – Kihon-Ippon

- | | |
|-------------|---|
| Angreifer | 1 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae links vor) |
| Verteidiger | 1 x Abwehr rechts zurück |
| Angreifer | 1 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamea links vor) |
| Verteidiger | 1 x Abwehr links zurück |
| Angreifer | 1 x Mae-Geri (aus Chudan Kamae links vor) |
| Verteidiger | 1 x nach rechts ausweichen (Gedan Barai linker Arm) |
| Angreifer | 1 x Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Chudan Kamae links vor) |
| Verteidiger | 1 x nach links ausweichen (Soto-Ude-Uke o. Nagashi-Uke) |

Kumite – Jiyu-Ippon

Jeder Angriff nur einmal, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung sowie Konter frei

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

Kata

Heian Sandan + Heian Yondan

Theorie

5. Kyu (Violettgurt I)

**Grundstellungen mit korrekter Fußhaltung, Gewichtsverteilung und Spannung.
Techniken mit Kime. Kiai in Kihon und Kata bewusst einsetzen. Tiefer Stand. 1.
Lehrgang vor der Prüfung.**

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / hinteres Bein Mae-Geri chudan (hinten absetzen) /Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor KK | Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Age-Uke / Gyaku Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / ZK Gyaku-Tsuki |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|--|
| 5. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan (Wendung) |
| 6. 5 x vor ZK | Mae-Geri Jodan / Oi-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 7. 5 x vor ZK | Mawashi-Geri Jodan / Gyaku-Zuki Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan (Wendung in KB) |
| 9. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 10. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 11. 3 x vor ZK | Rengeri:Yoko-Geri-Kekomi Chudan / Mawashi-Geri Jodan (mit Zwischenschritt) (Wendung) |
| 12. 5 x vor ZK | Ashi-Barai (Wendung) |

Kumite – Jiyu-Ippon

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung sowie Konter frei

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Ushiro-Geri Chudan

Randori

1 Kampf

Kata

Heian Godan

Theorie

4. Kyu (Violettgurt II)

**Grundstellungen mit korrekter Fußhaltung, Gewichtsverteilung und Spannung.
Techniken mit Kime und deutlichem Hüfteinsatz. Kiai bewusst und sicher einsetzen.
Deutlich tiefer Stand.**

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / hinteres Bein Mae-Geri chudan (hinten absetzen) /Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Sanbon-Tsuki (Wendung) |
| 4. 5 x vor ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko Empi / Tate-Uraken / ZK Gyaku Tsuki (Wendung in KK) |
| 5. 5 x vor KK | Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Tsuki / Gyaku-Tsuki (Wendung ZK) |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|--|
| 6. 5 x vor ZK | Mae-Geri / Rentsuki Jodan+Chudan (kein Zwi.-Schritt) (Wendung) |
| 7. 5 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Mawashi-Geri / Uraken-Uchi (Wendung) |
| 9. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Mawashi-Geri Chudan (ohne.Zwi.-Schritt) (Wendung) |
| 10. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan / hinteres Bein Yoko-Geri-Kekomi (Wendung) |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan / hinteres Bein Yoko-Geri-Kekomi (Wendung) |
| 12. 3 x vor ZK | Mae-Geri-Kekomi / Mawashi-Geri |

Kumite – Jiyu-Ippon

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Mawashi-Geri Jodan
6. Ushiro-Geri Chudan

Randori

1 Kampf

Kata

Tekki Shodan
1 Kata nach Wahl des Prüfers

Theorie

3. Kyu (Braungurt I)

Grundstellung noch fester, exakte, saubere Stellung der Füße, Spannung in den Beinen und Gewichtsverteilung! Sichere Ausführung der Techniken (Feinform), mit vergrößert. Schnelligkeit u. Kraft (Kime), Hüfteinsatz u. Atmung muss stimmen! Lehrgangbesuch (einer) seit letzter Prüfung

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Gyaku-Tsuki |
| 2. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Tate-Uraken / ZK Gyaku Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Age-Uke / Mae-Geri Jodan (hinten absetzen) / Gyaku-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. KK | Shuto-Uke / Kizami Yoko-Geri-Kekomi / ZK Nukite |
| 5. 5 x vor KK | Morote-Uchi-Uke / ZK Kizami-Tsuki / Gyaku-Tsuki (Wendung ZK) |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|--|
| 6. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan / Kizami Tsuki Jodan (Wendung) |
| 7. 5 x vor ZK | Mawashi-Geri Jodan – mit gleichem Bein OHNE abzusetzen – Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan (Wendung) |
| 9. 5 x vor ZK | Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 10. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Uraken-Uchi / Gyaku-Tsuki (Wendung) |

Kumite – Jiyu-Ippon

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Mawashi-Geri Jodan
6. Ushiro-Geri Chudan

Kumite – Jiyu

1 Kampf

Kumite – Goshin

Karatemäßige SV mit Partner, 6 Angriffe

Kata

Bassai-Dai
Bunkai kann geprüft werden

Theorie

2. Kyu (Braungurt II)

Grundstellung noch fester, exakte, saubere Stellung der Füße, Spannung in den Beinen und Gewichtsverteilung! Sichere Ausführung der Techniken (Feinform), mit vergrößert. Schnelligkeit u. Kraft (Kime), Hüfteinsatz u. Atmung muss stimmen! KEIN Etikettfehler mehr Lehrgangsbesuch (einer) seit letzter Prüfung

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Kizami-Tsuki |
| 2. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Tate-Uraken / ZK Gyaku Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Age-Uke / Mae-Geri Jodan (hinten absetzen) / Gyaku-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. KK | Shuto-Uke / Kizami Yoko-Geri-Kekomi / ZK Nukite |
| 5. 5 x vor KK | Morote-Uchi-Uke / ZK Kizami-Tsuki / Gyaku-Tsuki (Wendung ZK) |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|--|
| 6. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan / Kizami Tsuki Jodan (Wendung) |
| 7. 5 x vor ZK | Mawashi-Geri Jodan – mit gleichem Bein OHNE abzusetzen – Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan (Wendung) |
| 9. 5 x vor ZK | Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 10. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Uraken-Uchi / Gyaku-Tsuki (Wendung) |

Kumite – Jiyu-Ippon

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Mawashi-Geri Jodan
6. Ushiro-Geri Chudan

Kumite – Jiyu

1 Kampf

Kumite – Goshin

Karatemäßige SV mit Partner, 8 Angriffe

Kata

Jion
Bunkai kann geprüft werden

Theorie

1. Kyu (Braungurt III)

Grundstellungen noch fester, exakte, saubere Stellung der Füße, Spannung in den Beinen und Gewichtsverteilung! Sichere Ausführung der Techniken (Feinform), mit vergrößerter Schnelligkeit und Kraft (Kime), Hüfteinsatz und Atmung muss stimmen! Meisterschüler. In Ausdruck Anwärter auf den 1.DAN.

**Grundzüge des traditionellen Karates in Theorie verstanden und weitergabefähig.
1 LG seit letzter Prüfung.**

Kihon

- | | |
|------------------|---|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki chudan (Wendung Gedan Barai) |
| 2. 5 x vor ZK | Sanbon-Tsuki (Wendung Gedan Barai) |
| 3. 5 x vor ZK | Age-Uke / gleicher Arm Gedan Barai / Gyaku-Uchi-Uke /Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Soto-Uke / (KI) Yoko Empi / Tate Uraken Uchi / (ZK) Gyaku-Haito-Uchi |
| 5. 5 x vor KK | Morote-Uchi-Uke / ZK Kizami-Tsuki / Yama-Tsuki |
| 6. 5 x rückw. KK | Shuto-Uke / Kizami Yoko-Geri Kekomi / (ZK) Gyaku-Mawashi-Empi jodan |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|---|
| 7. 3 x vor ZK | Mae-Geri / Kizami-Mawashi-Geri Jodan / Ushiro-Geri (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-Tsuki (Wendung) |
| 9. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Ushiro-Geri / Gyaku-Tsuki (Wendung) |
| 10. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Uraken-Uchi / Gyaku-Tsuki (Wendung) |

Kumite – Jiyu-Ippon

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Mawashi-Geri Jodan
6. Ushiro-Geri Chudan

Kumite – Jiyu

1 Kampf

Kumite – Happa

Kumite – Goshin

Karatemäßige SV mit Partner, 10 Angriffe

Kata

Empi zzgl. 1 Kata nach Wahl des Prüfers
Bunkai kann geprüft werden

Theorie