

Prüfungsprogramm Shotokan Karate

Prüfungsprogramm 9. Kyu - Weißgurt

Trainingszeit: 3
Monate

Grundzüge erkennbar:

Kihon :

5 x vor in 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

Prüfungsprogramm 8. Kyu - Gelbgurt

Trainingszeit: 3
Monate

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

Kihon :

5 x vor ZK	Oi-tsuki Chudan
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 3 x links KI	Yoko-Geri-Kekomi Chudan

Kumite

Gohon-Kumite	:5 x Jodan Oi-tsuki 5 x Chudan Oi-tsuki
Verteidiger	Jodan zuerst links abwehren (rechter Fuß zurück) Chudan zuerst rechts abwehren (linker Fuß zurück)

Kata

Heian Shodan

Theorie

Prüfungsprogramm 7. Kyu - Orangegurt

Trainingszeit: 6
Monate

Grundstellung 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 / umsetzen ZK 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	Angreifer (nur rechts)	Verteidiger
	Jodan-Oi-tsuki	Age-Uke / Gyaku-tsuki rechts
	Jodan-Oi-tsuki	Age-Uke / Gyaku-tsuki links
	Chudan-Oi-tsuki	Soto-Ude-Uke / Gyaku-tsuki rechts
	Chudan-Oi-tsuki	Soto-Ude-Uke / Gyaku-tsuki links
	Mae-Geri	Abwehr rechts 45 Grad ausweichen Gedan-Barai (links)/ Gyaku-tsuki
	Mae-Geri	Abwehr rechts zurück, links Nagashi-Uke / Gyaku-tsuki

Kata

Heian Nidan

Theorie

Prüfungsprogramm 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 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

Prüfungsprogramm 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

Prüfungsprogramm 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

Prüfungsprogramm 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/ Tetsui-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

Prüfungsprogramm 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

Prüfungsprogramm 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 :

- mit Vor- und Rückwärtsstellungen, verschiedenen Ständen
- 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 Kakato-Geri Ashi-Barai
-------------------	--

Jiyu-Kumite : 2 Kampf, 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

Prüfungsprogramm 2. Dan Schwarzgurt

Trainingszeit: 24
Monate

Schriftliche Arbeit !

Kihon :

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

- Jiyu-Kumite : 1 Kampf gegen einen Dan-Träger
- Happo-Kumite mit und ohne Waffen
- Goshin-Kumite : wie 1. Dan

Kata

2 Kata nach Wahl des Prüflings über denen des 1.Dan
1 Kata aus einer Dreierernennung des Prüfers bis 1.Dan

Bunkai

Theorie

- Nachweis : Erste Hilfe - Nachweis
Nachweis über das Trainieren einer eigenen Gruppe

Ansätze der Fallschule

Prüfungsprogramm 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

Kumite

- 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 :

Erste Hilfe
Eigene Gruppe
Lehrgang einer anderen Stilrichtung besucht
3 Lehrgänge als Referent

Lehrprobe :

für Kyu-Grade über eine Mindestdauer von 20 min