

Einige Bemerkungen zum Karate Prüfungsprogramm des ASC

Wartezeiten zwischen den Prüfungen

Grad	Gürtelfarbe	Minimale Dauer
7.Kyu	gelb	4 Monate
6.Kyu	orange	5 Monate
5.Kyu	grün	6 Monate
4.Kyu	blau	6 Monate
3.Kyu	braun	6 Monate
2.Kyu	braun	6 Monate
1.Kyu	braun	8 Monate
1.Dan	schwarz	1 Jahr

Die oben aufgeführten minimalen Zeitabstände zwischen den Prüfungen dienen als Richtlinie für Karatekas, die mindestens zweimal pro Woche trainieren. Im Übrigen gelten die Richtlinien des SKV.

Grundtechnik – Kihon

- Die Grundtechniken sollen ein breites Spektrum an Techniken beinhalten. Es wurde versucht, auch die räumliche Orientierung als Element in das Programm aufzunehmen.
- Die Prüfungen 7. und 6. Kyu, 5. und 4. Kyu, 3. - 1. Kyu, sowie 1. – 4. Dan lassen sich jeweils zusammen durchführen. Die Grundstruktur der Prüfung ist für die jeweiligen Blöcke identisch mit einem zunehmenden Schwierigkeitsgrad.
- Die Prüfungen vor allem der höheren Stufen sind anspruchsvoll und sollen eine möglichst umfassende Technik beinhalten. Neu werden ab 3.Kyu auch einfache Falltechniken zu zeigen sein.
- Ab 1.Dan soll mindestens eine Kombination/Technik durch den Prüfer frei angesagt werden können. Ziel ist es, die wichtigsten Karate Ausdrücke zu kennen und umzusetzen.
- Senioren ab 50 Jahren haben ein vereinfachtes Programm zu absolvieren (dies betrifft vor allem Kicks).

Kata / Kata Bunkai

- Die Hauptänderung ist die Aufnahme von Bunkai in das Prüfungsprogramm. Die Bunkai soll wesentliche Teile des Kihon Ippon Kumite ablösen und zum Verständnis der Kata beitragen. Bunkai wird ab Stufe 3.Kyu gezeigt.
- Die Bunkai in den Kyu Graden und zum 1.Dan sollen noch nahe an der Grundtechnik ausgeführt werden. Ab dem 2.Dan kann Bunkai mit eigenen Variationen und ab 3.Dan soll die Bunkai in freier Kampfstellung gezeigt werden. Die Bunkai sollen unter dem Gesichtspunkt der Selbstverteidigung mit effizienten Techniken ausgeführt werden.
- In den Dan Graden soll sich der Karateka mit den Hauptkata unseres Stils auseinandersetzen. Dies sind: Bassai Dai, Nijushiho, Kanku Dai, Sesan, Gojushiho und Gojushiho Sho. Alle übrigen Kata werden der Stufe angepasst ebenfalls gelehrt und können als Tokui Kata gezeigt werden.

Kumite

- Das Kihon Ippon Kumite wird nur noch bis zum 4.Kyu durchgeführt. Ab Braungurt wird Kumite ausschliesslich in freier Kampfstellung gezeigt.
- Das Kumite soll unter Berücksichtigung der internationalen Wettkampffregeln durchgeführt werden. Dies gilt sowohl für das Jiyu Kumite als auch für das Jiyu Ippon Kumite.
- Das Seniorenalter für Kumite wird auf 40 Jahre festgelegt, d.h. für Senioren entfällt das Jiyu Kumite.

Kondition

- Kondition ist Bestandteil der Prüfung, wird aber nicht speziell gewertet.

Bewertung

- Es kommt das Notensystem 1 – 6 zur Anwendung (6=sehr gut, 5=gut, 4=genügend, 3=ungenügend, 2=schlecht, 1=sehr schlecht).
- Die 4 Blöcke Kihon, Kata, Kata Bunkai und Kumite werden einzeln gewertet und erhalten je eine Note. Damit die Prüfung als gesamtes als Bestanden gilt, muss der Durchschnitt der vier Noten mindestens 4.0 betragen. Zusätzlich darf keine Note unter 3.0 und nur eine Note unter 4.0 liegen.
- Wird die Prüfung nicht bestanden, so muss die gesamte Prüfung wiederholt werden.
- Für Kata gilt, dass maximal eine Form wiederholt werden darf (Ausnahme: zwei Wiederholungen erlaubt für 7. und 6. Kyu). Ansonsten gilt die Prüfung als nicht bestanden (automatisch eine Note unter 3.0 für Kata, was als nicht bestanden gilt).
- Für Kata Bunkai gilt für die Kyu-Grade, dass bei der Ausführung der Bunkai maximal einmal geholfen werden darf und zusätzlich einmal wiederholt werden darf. Ab Prüfungsprogramm 1. Dan darf nicht mehr geholfen werden und es darf maximal einmal die Bunkai wiederholt werden. Ansonsten gilt analog der Kata die Prüfung als nicht bestanden.

Bestimmungen für das Übergangsjahr 2004

- Für das Jahr 2004 wird nur die Grundtechnik (Kihon) nach neuem Prüfungsprogramm, alle übrigen Teile der Prüfung werden nach dem alten Programm durchgeführt. Insbesondere sind folgende Kata zu zeigen:
 - 7.Kyu: Taikyoku Shodan, Heian Shodan
 - 6.Kyu: Heian Nidan
 - 5.Kyu: Heian Sandan
 - 4.Kyu: Heian Yondan
 - 3.Kyu: Heian Godan
 - 2.Kyu: Heian Godan, Tekki Shodan
 - 1.Kyu: Tekki Shodan, Tekki Nidan
 - 1.Dan: Eine von Heian 1 – 5, Eine von Tekki 1 - 3, Bassai Dai, 1 Tokui Kata
 - 2.Dan: Eine von Tekki 1 – 3, Bassai Sho, Kanku Dai, 1 Tokui Kata
 - 3.Dan: 3 Tokui Kata
 - 4.Dan: 3 Tokui Kata

Bestimmungen für das Übergangsjahr 2005

- Für das Jahr 2005 gilt grundsätzlich das neue Prüfungsprogramm.
Ausnahme 2. und 3. Dan: Bunkai Bassai Dai anstelle von Sesan bzw. Gojushiho

Karate Prüfungsprogramm 7.Kyu (gelber Gürtel)

Grundtechnik – Kihon

01. Stehen Kiba-dachi	Sanbon-zuki
02. Stehen Kiba-dachi	Soto-uke, 2x Zuki
03. Vorwärts/Rückwärts	Oi-zuki
04. Vorwärts/Rückwärts	Gyaku-zuki
05. Vorwärts	Gedan-barai, 2x Zuki
06. Vorwärts	Age-uke, 2x Zuki
07. Vorwärts	Uchi-uke, 2x Zuki
08. Vorwärts	Soto-uke, 2x Zuki
09. Vorwärts	Shuto-uke (Kokutsu-dachi)
10. Vorwärts	Mae-geri
11. Vorwärts	Mae-geri, Oi-zuki
12. Vorwärts	Mae-geri, Gedan-barai, Gyaku-zuki, Oi-zuki
13. Vorwärts	Mae-geri, Uchi-uke, Gyaku-zuki, Oi-zuki

Kata / Kata Bunkai

Kata: Taikyoku Shodan
Heian Shodan

Bunkai: -

Kumite

Kihon Ippon Kumite:	<u>Angriff</u>	<u>Abwehr</u>
	<i>Oi-zuki Jodan</i>	Age-uke, Gyaku-zuki
	<i>Oi-zuki</i>	Soto-uke, Gyaku-zuki
	<i>Mae-geri</i>	Gedan-barai, Gyaku-zuki

Jiyu Gamae: -

Jiyu Kumite: -

Kondition

Liegestützen: 15 Rumpfbeugen: je 20 links/rechts/Mitte

Wo bezüglich der Stellungen (Dachi) nichts vermerkt ist, wird alles in Zenkutsu-dachi ausgeführt. Ist bei den Zuki nichts vermerkt, so wird Zuki-chudan ausgeführt.

Karate Prüfungsprogramm 6.Kyu (oranger Gürtel)**Grundtechnik – Kihon**

01. Stehen Kiba-dachi	Age-uke, 2x Zuki
02. Stehen Kiba-dachi	Empi-uchi, 2x Zuki
03. Vorwärts/Rückwärts	Oi-zuki
04. 2xVorwärts/2xRückwärts	Gyaku-zuki
05. Vorwärts/Rückwärts	Gedan-barai, Gyaku-zuki
06. Vorwärts	Mae-geri, Age-uke, Gyaku-zuki, Oi-zuki
07. Vorwärts/Rückwärts	Uchi-uke, Gyaku-zuki
08. Vorwärts	Mae-geri, Soto-uke, Gyaku-zuki, Oi-zuki
09. Vorwärts	Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Gyaku-zuki, Oi-zuki
10. Vorwärts	Yoko-geri
11. Vorwärts	Yoko-geri, Gyaku-zuki
12. Vorwärts	Mae-geri, Yoko-geri, Shuto-uchi, Gyaku-zuki, Oi-zuki
13. Seitwärts Kiba-dachi	Yoko-geri (Hüpfen), Uraken-uchi

Kata / Kata Bunkai

Kata:	Heian Nidan
Bunkai:	-

Kumite

Kihon Ippon Kumite:	<u>Angriff</u>	<u>Abwehr</u>
	<i>Oi-zuki Jodan</i>	Age-uke, Uraken-uchi, Gyaku-zuki
	<i>Oi-zuki</i>	Shuto-uke (Kokutsu-dachi), 2x Zuki
	<i>Mae-geri</i>	Gedan Uchi-uke, 2x Zuki
Jiyu Ippon Kumite:	Kizami-zuki	
	Gyaku-zuki	
	Kizami-zuki, Gyaku-zuki	
Jiyu Kumite:	-	

Kondition

Liegestützen: 20	Rumpfbeugen: je 25 links/rechts/Mitte
------------------	---------------------------------------

Wo bezüglich der Stellungen (Dachi) nichts vermerkt ist, wird alles in Zenkutsu-dachi ausgeführt. Ist bei den Zuki nichts vermerkt, so wird Zuki-chudan ausgeführt.

Karate Prüfungsprogramm 5.Kyu (grüner Gürtel)**Grundtechnik – Kihon**

01. Stehen Kiba-dachi	Age-uke, Uraken-uchi, 2x Zuki
02. Stehen Kiba-dachi	Empi-uchi, Uraken-uchi, 2x Zuki
03. Vorwärts/Rückwärts	Shuto-uke
04. In 4 Richtungen drehen	Gyaku-zuki
05. Vorwärts/Rückwärts	Mae-geri, Gyaku-zuki
06. Vorwärts/Rückwärts	Mae-geri, Age-uke, Uraken-uchi, Gyaku-zuki, Oi-zuki
07. Vorwärts	Yoko-geri, Uchi-uke, Gyaku-zuki
08. Vorwärts	Soto-uke, Mae-geri (hinteres Bein, hinten abstellen), Gyaku-zuki, Oi-zuki
09. Vorwärts	Yoko-geri, Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Gyaku-zuki
10. Vorwärts	Mawashi-geri
11. Vorwärts	Mawashi-geri, Gyaku-zuki
12. Vorwärts	Yoko-geri, Mawashi-geri, Shuto-uchi, Gyaku-zuki, Oi-zuki
13. Seitwärts Kiba-dachi	Yoko-geri (hinteres Bein, 180° drehen), Mawashi-geri (vorderes Bein, hüpfen), Uraken-uchi

Kata / Kata Bunkai

Kata:	Heian Sandan
Bunkai:	-

Kumite

Kihon Ippon Kumite:	<u>Angriff</u>	<u>Abwehr</u>
	Oi-zuki Jodan Oi-zuki Yoko-geri	Jodan Uchi-uke, 2x Zuki Soto-uke (Kiba-dachi), Fassen, Empi-uchi Uchi-uke (mit Ausweichschritt), 2x Zuki
Jiyu Ippon Kumite:	Ashi-barai (Vorderfuss, innen), Gyaku-zuki Kizami-zuki, Gyaku-zuki Uraken-uchi, Gyaku-zuki	
Jiyu Kumite:	1 x 2 Minuten (nur Handtechniken)	(kein Jiyu Kumite für Senioren)

Kondition

Liegestützen: 25	Rumpfbeugen: je 30 links/rechts/Mitte
------------------	---------------------------------------

Wo bezüglich der Stellungen (Dachi) nichts vermerkt ist, wird alles in Zenkutsu-dachi ausgeführt. Ist bei den Zuki nichts vermerkt, so wird Zuki-chudan ausgeführt.

Karate Prüfungsprogramm 4.Kyu (blauer Gürtel)**Grundtechnik – Kihon**

- | | |
|----------------------------|---|
| 01. Stehen/Links/Rechts | (Kiba-dachi), Gyaku-zuki (45° links), 2x Zuki (Mitte, Kiba-dachi) |
| 02. Stehen/Rechts/Links | (Kiba-dachi), Age-uke (45° rechts), Gyaku-zuki, Zuki (Mitte, Kiba-dachi) |
| 03. Vorwärts/Rückwärts | Shuto-uke, Gyaku-zuki |
| 04. In 4 Richtungen drehen | Empi, Gyaku-zuki |
| 05. Vorwärts | Mae-geri, Oi-zuki, Mae-geri (nach vorne, 180° drehen), Gyaku-zuki, Oi-zuki |
| 06. Vorwärts | Yoko-geri, Age-uke (Shiko-dachi), Uraken-uchi (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Oi-zuki |
| 07. Vorwärts | Mawashi-geri, Uchi-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki |
| 08. Vorwärts | Soto-uke (Neko-ashi-dachi), Mae-geri, Gyaku-zuki, Oi-zuki |
| 09. Vorwärts | Mawashi-geri, Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Uraken-uchi (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Oi-zuki |
| 10. Vorwärts | Ushiro-geri |
| 11. Vorwärts | Ushiro-geri, Gyaku-zuki |
| 12. Vorwärts | Mikazuki-geri, Fumikomi (derselbe Fuss), Shuto-uchi, Gyaku-zuki, Oi-zuki |
| 13. Seitwärts Kiba-dachi | Yoko-geri (Vorderfuss), Mawashi-geri (Hüpfen), Uraken-uchi |

Kata / Kata Bunkai

Kata: Heian Yondan

Bunkai: -

Kumite

Kihon Ippon Kumite:	<u>Angriff</u>	<u>Abwehr</u>
	<i>Oi-zuki Jodan</i>	frei
	<i>Oi-zuki</i>	frei
	<i>Mawashi-geri</i>	frei

Jiyu Ippon Kumite: 2x Kizami-zuki (mit gleicher Hand)
 Kizami-zuki, Gyaku-zuki (mit Schritt)
 Te-nagashi-uke (Hand vorne), Kizami-zuki (Schritt nach vorne und gleichzeitig um 90° drehen), Gyaku-zuki

Jiyu Kumite: 1 x 2 Minuten (kein Jiyu Kumite für Senioren)

Kondition

Liegestützen: 30 Rumpfbeugen: je 35 links/rechts/Mitte

Wo bezüglich der Stellungen (Dachi) nichts vermerkt ist, wird alles in Zenkutsu-dachi ausgeführt. Ist bei den Zuki nichts vermerkt, so wird Zuki-chudan ausgeführt.

Karate Prüfungsprogramm 3.Kyu (brauner Gürtel)**Grundtechnik – Kihon**

- | | |
|----------------------------|---|
| 01. Stehen/Links/Rechts | (Kiba-dachi), Gyaku-zuki (45° nach links), Uchi-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki |
| 02. In 4 Richtungen drehen | Shuto-uchi, Gyaku-zuki |
| 03. Vorwärts diagonal | Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Uchi-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki |
| 04. Vorwärts
Rückwärts | Mae-geri, Oi-zuki,
Gedan-barai, Uchi-uke, Gyaku-zuki, Oi-zuki |
| 05. Vorwärts | Gedan-barai, Gyaku-zuki, Empi-uchi (vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Uraken-uchi, Gyaku-zuki |
| 06. Vorwärts | Mae-geri, Haito-uchi (vordere Hand), Mawashi-geri (nach vorne, anschliessend 180° drehen), Gyaku-zuki |
| 07. Stehen | Ura-mawashi-geri* |
| 08. Vorwärts | Oi-zuki (Shiko-dachi), Ashi-barai (Vorderfuss hochziehen, überkreuzen), Ushiro-geri (Hinterfuss, 180° drehen), Gyaku-zuki, Oi-zuki (Shiko-dachi) |
| 09. Vorwärts/Seitwärts | Gyaku-zuki, Shuto-uke (90° links, Kokutsu-dachi), Gyaku-zuki, (Vorderfuss 90° nach vorne überkreuzen) Te-nagashi-uke (linke Hand, Oberkörper nach vorne drehen), Empi-uchi (Kiba-dachi), Gyaku-zuki |
| 10. Seitwärts Kiba-dachi | Yoko-geri (Vorderfuss), Mawashi-geri (Hüpfen), Uraken-uchi |
| 11. Falltechniken | Ukemi (vorwärts/rückwärts)* |

* Senioren: Mawashi-geri anstelle Ura-mawashi-geri, Falltechniken weglassen

Kata / Kata Bunkai

- | | |
|---------|---|
| Kata: | Heian Godan |
| Bunkai: | Bunkai von Heian Shodan, Heian Nidan oder Heian Sandan (frei wählbar) |

Kumite

- | | |
|---------------------|---|
| Kihon Ippon Kumite: | - |
| Jiyu Ippon Kumite: | 6 verschiedene freie Kampfkombinationen |
| Jiyu Kumite: | 2 x 2 Minuten (kein Jiyu Kumite für Senioren) |

Kondition

- | | |
|------------------|---------------------------------------|
| Liegestützen: 30 | Rumpfbeugen: je 40 links/rechts/Mitte |
|------------------|---------------------------------------|

Wo bezüglich der Stellungen (Dachi) nichts vermerkt ist, wird alles in Zenkutsu-dachi ausgeführt. Ist bei den Zuki nichts vermerkt, so wird Zuki-chudan ausgeführt.

Karate Prüfungsprogramm 2.Kyu (brauner Gürtel)**Grundtechnik – Kihon**

- | | |
|----------------------------|--|
| 01. Stehen/Links/Rechts | (Kiba-dachi), Gyaku-zuki (45° nach links), Age-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Uchi-uke (vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Gyaku-zuki |
| 02. In 4 Richtungen drehen | Jodan-kake-uke (rechts) und Gedan-teisho-uke (links, Shiko-dachi), Seiryuto (Hand drehen rechts) |
| 03. Vorwärts diagonal | Yoko-geri, Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Nukite |
| 04. Vorwärts
Rückwärts | Mae-geri, Oi-zuki (Jodan), Te-otoshi-uke (offene Hand nach unten), Soto-uke, Tettsui-zuki (seitwärts), Gyaku-zuki, Oi-zuki |
| 05. Vorwärts/Seitwärts | Gedan-barai, Gyaku-zuki, Empi-uchi (vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Uraken-uchi, (Vorderfuss 90° zur Seite überkreuzen) Yoko-geri, Gyaku-zuki (90° zur Seite), Gyaku-zuki (nach vorne) |
| 06. Vorwärts | Mae-geri, Haito-uchi (Hand vorne), Hand zurückziehen (Block ähnlich Empi, vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Uraken-uchi, Mawashi-geri (nach vorne, anschliessend 180° drehen), Gyaku-zuki |
| 07. Stehen | Ura-mawashi-geri*, Ushiro-geri |
| 08. Vorwärts | Oi-zuki (Shiko-dachi), Ashi-barai (Vorderfuss hochziehen, überkreuzen), Ushiro-geri (Hinterfuss, 180° drehen), Uraken-uchi (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Oi-zuki (Shiko-dachi) |
| 09. Vorwärts/Seitwärts | Age-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Shuto-uke (90° links, Kokutsu-dachi), Gyaku-zuki, (Vorderfuss 90° nach vorne überkreuzen) Te-nagashi-uke (linke Hand, Oberkörper nach vorne drehen), Empi-uchi (Kiba-dachi), Shuto-uchi (Shiko-dachi), Gyaku-zuki |
| 10. Seitwärts Kiba-dachi | Yoko-geri (Vorderfuss), Mawashi-geri (180° drehen), Yoko-geri (Hüpfen), Uraken-uchi |
| 11. Falltechniken | Ukemi (vorwärts/rückwärts)* |

* Senioren: Mawashi-geri anstelle Ura-mawashi-geri, Falltechniken weglassen

Kata / Kata Bunkai

- | | |
|---------|---|
| Kata: | Heian Godan
Tekki Shodan |
| Bunkai: | Bunkai von Heian Yondan oder Heian Godan (frei wählbar) |

Kumite

- | | |
|---------------------|---|
| Kihon Ippon Kumite: | - |
| Jiyu Ippon Kumite: | 6 verschiedene freie Kampfkombinationen |
| Jiyu Kumite: | 2 x 2 Minuten (kein Jiyu Kumite für Senioren) |

Kondition

- | | |
|------------------|---------------------------------------|
| Liegestützen: 35 | Rumpfbeugen: je 45 links/rechts/Mitte |
|------------------|---------------------------------------|

Wo bezüglich der Stellungen (Dachi) nichts vermerkt ist, wird alles in Zenkutsu-dachi ausgeführt. Ist bei den Zuki nichts vermerkt, so wird Zuki-chudan ausgeführt.

Karate Prüfungsprogramm 1.Kyu (brauner Gürtel)**Grundtechnik – Kihon**

- | | |
|----------------------------|--|
| 01. Stehen/Links/Rechts | (Kiba-dachi), Gyaku-zuki (45° nach links), Age-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Uchi-uke (vorderes Bein zurück, Neko-achi-dashi), Gyaku-zuki, Soto-uke (Vorderfuss nach hinten überkreuzen), Gyaku-zuki |
| 02. In 4 Richtungen drehen | Gedan-teisho-uke (Shiko-dachi), Seiryuto (Gyaku, Handflächen nach oben, Jodan) |
| 03. Vorwärts diagonal | Yoko-geri, Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Nukite, Gedan-soto-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki |
| 04. Vorwärts | Mae-geri, Jodan-teisho-uchi (Schlag offen nach vorne), Te-otoshi-uke (Block nach unten), Kakuto (nach vorne, alle 3 Techniken mit derselben Hand), |
| Rückwärts/Vorwärts | Uchi-uke (Schritt rückwärts), Oi-zuki (Schritt vorwärts) |
| 05. Vorwärts/Seitwärts | Gedan-barai, Gyaku-zuki, Empi-uchi (vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Uraken-uchi (Neko-ashi-dachi), Mae-geri (Vorderfuss), (Vorderfuss 90° zur Seite überkreuzen) Yoko-geri, Gyaku-zuki (90° zur Seite), Gyaku-zuki (nach vorne) |
| 06. Vorwärts | Mawashi-geri, Gedan-barai (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Mae-geri (nach vorne, anschliessend 180° drehen auf einem Bein stehen bleiben, Hinterfuss einhaken) Soto-uke, Gyaku-zuki (Fuss zurück) |
| 07. Stehen | Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura-mawashi-geri* |
| 08. Vorwärts | Oi-zuki (Shiko-dachi), Ura-zuki, Mawashi-zuki (Shiko-dachi), Ashi-barai (Vorderfuss hochziehen, überkreuzen), Ushiro-geri (Hinterfuss, 180° drehen), Uraken-uchi (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Oi-zuki (Shiko-dachi) |
| 09. Vorwärts/Seitwärts | Age-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Shuto-uke (90° links, Kokutsu-dachi), Shuto-uchi (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, (Vorderfuss 90° nach vorne überkreuzen) Te-nagashi-uke (linke Hand, Oberkörper nach vorne drehen), Empi-uchi (Kiba-dachi), Haito-uchi |
| 10. Seitwärts Kiba-dachi | Yoko-geri (Vorderfuss), Mawashi-geri (180° drehen), Ura-mawashi-geri (Hüpfen)*, Uraken-uchi |
| 11. Falltechniken | Ukemi (vorwärts/rückwärts/seitwärts)* |

* Senioren: Mawashi-geri anstelle Ura-mawashi-geri, Falltechniken weglassen

Kata / Kata Bunkai

Kata: Tekki Nidan
Tekki Sandan

Bunkai: Tekki (ganze Form)

Kumite

Kihon Ippon Kumite: -

Jiyu Ippon Kumite: 6 verschiedene freie Kampfkombinationen

Jiyu Kumite: 2 x 3 Minuten (kein Jiyu Kumite für Senioren)

Kondition

Liegestützen: 40 Rumpfbeugen: je 50 links/rechts/Mitte

Wo bezüglich der Stellungen (Dachi) nichts vermerkt ist, wird alles in Zenkutsu-dachi ausgeführt. Ist bei den Zuki nichts vermerkt, so wird Zuki-chudan ausgeführt.

Karate Prüfungsprogramm 1.Dan (Shodan)**Grundtechnik – Kihon**

- | | |
|----------------------------|---|
| 01. Stehen/Links/Rechts | (Kiba-dachi), Gyaku-zuki (45° nach links), Age-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Soto-uke (vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Gyaku-zuki, Uchi-uke (Vorderfuss nach hinten überkreuzen), Gyaku-zuki |
| 02. In 4 Richtungen drehen | Age-uke, Gyaku-zuki, Gedan-barai, Gyaku-zuki, Soto-uke, Gyaku-zuki, Uchi-uke, Gyaku-zuki |
| 03. Vorwärts diagonal | Yoko-geri, Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Nukite, Gedan-soto-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki |
| 04. Vorwärts | Mae-geri, Jodan-teisho-uchi (Schlag offen nach vorne), Te-otoshi-uke (Block nach unten), Kakuto (nach vorne, alle 3 Techniken mit derselben Hand), |
| Rückwärts/Vorwärts | Uchi-uke (Schritt rückwärts), Oi-zuki (Schritt vorwärts) |
| 05. Vorwärts/Seitwärts | Gedan-barai, Gyaku-zuki, Empi-uchi (vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Uraken-uchi (Neko-ashi-dachi), Mae-geri (Vorderfuss), (Vorderfuss 90° zur Seite überkreuzen) Yoko-geri, Gyaku-zuki (90° zur Seite), Shuto-uke Jodan (Stellung beibehalten, Blick und Technik nach vorne), Gyaku-zuki (nach vorne) |
| 06. Vorwärts | Mawashi-geri, Uraken-uchi (Shiko-dachi), Gedan-barai (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Mae-geri (nach vorne, anschliessend 180° drehen auf einem Bein stehen bleiben, Hinterfuss einhaken) Soto-uke, Gyaku-zuki (Fuss zurück) |
| 07. Vorwärts | Mae-geri, Yoko-geri, Ushiro-geri, Mawashi-geri, Ushiro-ura-mawashi-geri*, Gyaku-zuki |
| 08. Vorwärts | Oi-zuki (Shiko-dachi), Ura-zuki, Mawashi-zuki (Shiko-dachi), Ashi-barai (Vorderfuss hochziehen, überkreuzen), Ushiro-geri (Hinterfuss, 180° drehen), Otoshi-uke (Shiko-dachi), (Schritt zurück) Gedan-oi-zuki |
| 09. Vorwärts/Seitwärts | Age-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Shuto-uke (90° links, Kokutsu-dachi), Shuto-uchi (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, (Vorderfuss 90° nach vorne überkreuzen) Te-nagashi-uke (linke Hand, Oberkörper nach vorne drehen), Empi-uchi (Kiba-dachi), Haito-uchi |
| 10. Seitwärts Kiba-dachi | Yoko-geri (Vorderfuss), Mawashi-geri (180° drehen), Ura-mawashi-geri (Hüpfen)*, Uraken-uchi |
| 11. Falltechniken | Ukemi (vorwärts/rückwärts/seitwärts)* |
| 12. | 1 Kombination nach Ansage des Prüfers |

* Senioren: Technik weglassen

Kata / Kata Bunkai

Kata: Bassai Dai
Nijushiho
1 Tokui Kata

Bunkai: Bassai Dai

Kumite

Jiyu Ippon Kumite: 6 verschiedene freie Kampfkombinationen

Jiyu Kumite: 2 x 3 Minuten (kein Jiyu Kumite für Senioren)

Kondition

Liegestützen: 40 Rumpfbeugen: je 60 links/rechts/Mitte

Wo bezüglich der Stellungen (Dachi) nichts vermerkt ist, wird alles in Zenkutsu-dachi ausgeführt. Ist bei den Zuki nichts vermerkt, so wird Zuki-chudan ausgeführt.

Karate Prüfungsprogramm 2.Dan (Nidan)

Grundtechnik – Kihon

- | | |
|----------------------------|---|
| 01. Stehen/Links/Rechts | (Kiba-dachi), Gyaku-zuki (45° nach links), Age-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Soto-uke (vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Gyaku-zuki, Uchi-uke (Vorderfuss nach hinten überkreuzen), Gyaku-zuki |
| 02. In 4 Richtungen drehen | Age-uke, Gyaku-zuki, Gedan-barai, Gyaku-zuki, Soto-uke, Gyaku-zuki, Uchi-uke, Gyaku-zuki |
| 03. Vorwärts diagonal | Yoko-geri, Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Nukite, Gedan-soto-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki |
| 04. Vorwärts | Mae-geri, Jodan-teisho-uchi (Schlag offen nach vorne), Te-otoshi-uke (Block nach unten), Kakuto (nach vorne, alle 3 Techniken mit derselben Hand), |
| Rückwärts/Vorwärts | Uchi-uke (Schritt rückwärts), Oi-zuki (Schritt vorwärts) |
| 05. Vorwärts/Seitwärts | Gedan-barai, Gyaku-zuki, Empi-uchi (vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Uraken-uchi (Neko-ashi-dachi), Mae-geri (Vorderfuss), (Vorderfuss 90° zur Seite überkreuzen) Yoko-geri, Gyaku-zuki (90° zur Seite), Shuto-uke Jodan (Stellung beibehalten, Blick und Technik nach vorne), Gyaku-zuki (nach vorne) |
| 06. Vorwärts | Mawashi-geri, Uraken-uchi (Shiko-dachi), Gedan-barai (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Mae-geri (nach vorne, anschliessend 180° drehen auf einem Bein stehen bleiben, Hinterfuss einhaken) Soto-uke, Gyaku-zuki (Fuss zurück) |
| 07. Vorwärts | Mae-geri, Yoko-geri, Ushiro-geri, Mawashi-geri, Ushiro-ura-mawashi-geri*, Gyaku-zuki |
| 08. Vorwärts | Oi-zuki (Shiko-dachi), Ura-zuki, Mawashi-zuki (Shiko-dachi), Ashi-barai (Vorderfuss hochziehen, überkreuzen), Ushiro-geri (Hinterfuss, 180° drehen), Otoshi-uke (Shiko-dachi), (Schritt zurück) Gedan-oi-zuki |
| 09. Vorwärts/Seitwärts | Age-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Shuto-uke (90° links, Kokutsu-dachi), Shuto-uchi (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, (Vorderfuss 90° nach vorne überkreuzen) Te-nagashi-uke (linke Hand, Oberkörper nach vorne drehen), Empi-uchi (Kiba-dachi), Haito-uchi |
| 10. Seitwärts Kiba-dachi | Yoko-geri (Vorderfuss), Mawashi-geri (180° drehen), Ura-mawashi-geri (Hüpfen)*, Uraken-uchi |
| 11. Falltechniken | Ukemi (vorwärts/rückwärts/seitwärts)* |
| 12. | 2 Kombinationen nach Ansage des Prüfers |

* Senioren: Technik weglassen

Kata / Kata Bunkai

- | | |
|---------|--|
| Kata: | Sesan
Kanku Dai
1 Tokui Kata (Heian Kata nicht zulässig) |
| Bunkai: | Sesan (Variationen bzw. eigene Bunkai zulässig) |

Kumite

- | | |
|--------------------|---|
| Jiyu Ippon Kumite: | 6 verschiedene freie Kampfkombinationen |
| Jiyu Kumite: | 2 x 3 Minuten (kein Jiyu Kumite für Senioren) |

Kondition

- | | |
|------------------|---------------------------------------|
| Liegestützen: 40 | Rumpfbeugen: je 60 links/rechts/Mitte |
|------------------|---------------------------------------|

Wo bezüglich der Stellungen (Dachi) nichts vermerkt ist, wird alles in Zenkutsu-dachi ausgeführt. Ist bei den Zuki nichts vermerkt, so wird Zuki-chudan ausgeführt.

Karate Prüfungsprogramm 3.Dan (Sandan)**Grundtechnik – Kihon**

- | | |
|----------------------------|---|
| 01. Stehen/Links/Rechts | (Kiba-dachi), Gyaku-zuki (45° nach links), Age-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Soto-uke (vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Gyaku-zuki, Uchi-uke (Vorderfuss nach hinten überkreuzen), Gyaku-zuki |
| 02. In 4 Richtungen drehen | Age-uke, Gyaku-zuki, Gedan-barai, Gyaku-zuki, Soto-uke, Gyaku-zuki, Uchi-uke, Gyaku-zuki |
| 03. Vorwärts diagonal | Yoko-geri, Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Nukite, Gedan-soto-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki |
| 04. Vorwärts | Mae-geri, Jodan-teisho-uchi (Schlag offen nach vorne), Te-otoshi-uke (Block nach unten), Kakuto (nach vorne, alle 3 Techniken mit derselben Hand), |
| Rückwärts/Vorwärts | Uchi-uke (Schritt rückwärts), Oi-zuki (Schritt vorwärts) |
| 05. Vorwärts/Seitwärts | Gedan-barai, Gyaku-zuki, Empi-uchi (vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Uraken-uchi (Neko-ashi-dachi), Mae-geri (Vorderfuss), (Vorderfuss 90° zur Seite überkreuzen) Yoko-geri, Gyaku-zuki (90° zur Seite), Shuto-uke Jodan (Stellung beibehalten, Blick und Technik nach vorne), Gyaku-zuki (nach vorne) |
| 06. Vorwärts | Mawashi-geri, Uraken-uchi (Shiko-dachi), Gedan-barai (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Mae-geri (nach vorne, anschliessend 180° drehen auf einem Bein stehen bleiben, Hinterfuss einhaken) Soto-uke, Gyaku-zuki (Fuss zurück) |
| 07. Vorwärts | Mae-geri, Yoko-geri, Ushiro-geri, Mawashi-geri, Ushiro-ura-mawashi-geri*, Gyaku-zuki |
| 08. Vorwärts | Oi-zuki (Shiko-dachi), Ura-zuki, Mawashi-zuki (Shiko-dachi), Ashi-barai (Vorderfuss hochziehen, überkreuzen), Ushiro-geri (Hinterfuss, 180° drehen), Otoshi-uke (Shiko-dachi), (Schritt zurück) Gedan-oi-zuki |
| 09. Vorwärts/Seitwärts | Age-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Shuto-uke (90° links, Kokutsu-dachi), Shuto-uchi (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, (Vorderfuss 90° nach vorne überkreuzen) Te-nagashi-uke (linke Hand, Oberkörper nach vorne drehen), Empi-uchi (Kiba-dachi), Haito-uchi |
| 10. Seitwärts Kiba-dachi | Yoko-geri (Vorderfuss), Mawashi-geri (180° drehen), Ura-mawashi-geri (Hüpfen)*, Uraken-uchi |
| 11. Falltechniken | Ukemi (vorwärts/rückwärts/seitwärts)* |
| 12. | 3 Kombinationen nach Ansage des Prüfers |

* Senioren: Technik weglassen

Kata / Kata Bunkai

- | | |
|-------------------------|--|
| Kata: | Gojushiho
Gojushiho Sho
1 Tokui Kata (Heian und Tekki Kata nicht zulässig) |
| Bunkai (in Jiyu Gamae): | Gojushiho (Variationen bzw. eigene Bunkai zulässig) |

Kumite

- | | |
|--------------------|---|
| Jiyu Ippon Kumite: | 6 verschiedene freie Kampfkombinationen |
| Jiyu Kumite: | 2 x 3 Minuten (kein Jiyu Kumite für Senioren) |

Kondition

- | | |
|------------------|---------------------------------------|
| Liegestützen: 40 | Rumpfbeugen: je 60 links/rechts/Mitte |
|------------------|---------------------------------------|

Wo bezüglich der Stellungen (Dachi) nichts vermerkt ist, wird alles in Zenkutsu-dachi ausgeführt. Ist bei den Zuki nichts vermerkt, so wird Zuki-chudan ausgeführt.

Karate Prüfungsprogramm 4.Dan (Yondan)

Grundtechnik – Kihon

- | | |
|----------------------------|---|
| 01. Stehen/Links/Rechts | (Kiba-dachi), Gyaku-zuki (45° nach links), Age-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Soto-uke (vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Gyaku-zuki, Uchi-uke (Vorderfuss nach hinten überkreuzen), Gyaku-zuki |
| 02. In 4 Richtungen drehen | Age-uke, Gyaku-zuki, Gedan-barai, Gyaku-zuki, Soto-uke, Gyaku-zuki, Uchi-uke, Gyaku-zuki |
| 03. Vorwärts diagonal | Yoko-geri, Shuto-uke (Kokutsu-dachi), Nukite, Gedan-soto-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki |
| 04. Vorwärts | Mae-geri, Jodan-teisho-uchi (Schlag offen nach vorne), Te-otoshi-uke (Block nach unten), Kakuto (nach vorne, alle 3 Techniken mit derselben Hand), |
| Rückwärts/Vorwärts | Uchi-uke (Schritt rückwärts), Oi-zuki (Schritt vorwärts) |
| 05. Vorwärts/Seitwärts | Gedan-barai, Gyaku-zuki, Empi-uchi (vorderes Bein zurück, Neko-ashi-dachi), Uraken-uchi (Neko-ashi-dachi), Mae-geri (Vorderfuss), (Vorderfuss 90° zur Seite überkreuzen) Yoko-geri, Gyaku-zuki (90° zur Seite), Shuto-uke Jodan (Stellung beibehalten, Blick und Technik nach vorne), Gyaku-zuki (nach vorne) |
| 06. Vorwärts | Mawashi-geri, Uraken-uchi (Shiko-dachi), Gedan-barai (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Mae-geri (nach vorne, anschliessend 180° drehen auf einem Bein stehen bleiben, Hinterfuss einhaken) Soto-uke, Gyaku-zuki (Fuss zurück) |
| 07. Vorwärts | Mae-geri, Yoko-geri, Ushiro-geri, Mawashi-geri, Ushiro-ura-mawashi-geri*, Gyaku-zuki |
| 08. Vorwärts | Oi-zuki (Shiko-dachi), Ura-zuki, Mawashi-zuki (Shiko-dachi), Ashi-barai (Vorderfuss hochziehen, überkreuzen), Ushiro-geri (Hinterfuss, 180° drehen), Otoshi-uke (Shiko-dachi), (Schritt zurück) Gedan-oi-zuki |
| 09. Vorwärts/Seitwärts | Age-uke (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, Shuto-uke (90° links, Kokutsu-dachi), Shuto-uchi (Shiko-dachi), Gyaku-zuki, (Vorderfuss 90° nach vorne überkreuzen) Te-nagashi-uke (linke Hand, Oberkörper nach vorne drehen), Empi-uchi (Kiba-dachi), Haito-uchi |
| 10. Seitwärts Kiba-dachi | Yoko-geri (Vorderfuss), Mawashi-geri (180° drehen), Ura-mawashi-geri (Hüpfen)*, Uraken-uchi |
| 11. Falltechniken | Ukemi (vorwärts/rückwärts/seitwärts)* |
| 12. | 3 Kombinationen nach Ansage des Prüfers |

* Senioren: Technik weglassen

Kata / Kata Bunkai

- | | |
|-------------------------|--|
| Kata: | 3 Tokui Kata (Heian und Tekki Kata nicht zulässig) |
| Bunkai (in Jiyu Gamae): | Eigene Bunkai einer Tokui Kata (Heian, Tekki Kata Bunkai nicht zulässig) |

Kumite

- | | |
|--------------------|---|
| Jiyu Ippon Kumite: | 6 verschiedene freie Kampfkombinationen |
| Jiyu Kumite: | 2 x 3 Minuten (kein Jiyu Kumite für Senioren) |

Kondition

- | | |
|------------------|---------------------------------------|
| Liegestützen: 40 | Rumpfbeugen: je 60 links/rechts/Mitte |
|------------------|---------------------------------------|

Wo bezüglich der Stellungen (Dachi) nichts vermerkt ist, wird alles in Zenkutsu-dachi ausgeführt. Ist bei den Zuki nichts vermerkt, so wird Zuki-chudan ausgeführt.