



Kihon

Kampfstellungen:	Zenkutsu dachi	Vorwärtsstellung <i>Beachte: Der Zenkutsu dachi wird lang und tief ausgeführt. Der vordere Fuß hebt beim Vorwärtsgehen nicht ab und wird auch nicht eingedreht.</i>
Stöße:	Oi-Tsuki	gerader Fauststoß nach vorne <i>Beachte: Der Ellenbogen winkelt sich beim Stoß nicht zur Seite ab; die Faust dreht sich erst im letzten Moment. Tsukis können zum Kopf (Jodan) oder zum Bauch (Shudan) gestoßen werden.</i>
	Gyaku-Tsuki	gerader, Hand-Bein-verkehrter Fauststoß nach vorne <i>Beachte: Die Hüfte dreht sich beim Vorwärtsgehen nach außen und beim Stoß nach innen.</i>
Fußtechniken:	Mae-Geri	gerader Fußtritt nach vorne <i>Beachte: Das Bein wird vor und nach dem Tritt angewinkelt. Der Mae-Geri kann geschnappt (keage) oder gestoßen (kekomi) werden – zum Kopf, Bauch oder Schienbein.</i>
Abwehrtechniken:	Age Uke	Abwehr mit der Armaußenseite von unten nach oben <i>Beachte: Beim Vorwärts-/Rückwärtsgehen werden die Arme überkreuzt. Bei allen Abwehrtechniken wird der Oberkörper abgedreht.</i>
	Soto Uke	Abwehr mit Faust von außen nach innen <i>Beachte: Die vordere Hand zeigt nach vorne, während die hintere weit hinter dem Rücken ausholt.</i>
	Uchi Uke	Abwehr mit Faust von innen nach außen <i>Beachte: Die vordere Hand zeigt nach vorne, während die hintere unter den Achseln ausholt.</i>
	Gedan Barai	Abwehr mit dem Unterarm von oben nach unten <i>Beachte: Es wird am Ohr ausgeholt.</i>

Kata

→ Taikyoku Shodan [Vorbereitende Kata der ersten Stufe]

Bunkai

→ Interpretation von 2 Kata-Sequenzen aus (mind.) 2 Techniken (langsam/schnell)

Kumite

Beachte: Auf eine Abwehr folgt ein Konter, der den Anzug/Körper des Übungspartners berührt.

- Abwehr von Oi-Tsuki Jodan oder Shudan (nach Ansage)
- Abwehr von Mae-Geri Shudan
- Gohon-Kumite mit Angriff Oi-Tsuki Jodan oder Shudan (nach Ansage)

Selbstverteidigung

Beachte: Der Gegner muss entweder unter Kontrolle oder auf sichere Distanz gebracht werden.

- Verteidigung gegen einhändiges Handgreifen (von vorne) bzw. Befreiung aus einhändigem Handgriff
- Verteidigung gegen einhändigen Griff an die Schulter (von hinten) bzw. Befreiung aus einhändigem Schultergriff



Zusätzlich zu den Anforderungen des **9. Kyu-Grades** soll der Prüfling folgende Elemente des Karates kennen und (in angemessenem Umfang) beherrschen:

Kihon

Kampfstellungen:	Kokutsu dachi	Rückwärtsstellung <i>Beachte: Der Kokutsu dachi wird Shotokai-spezifisch ausgeführt (lang und tief). Der vordere Fuß hebt beim Vorwärtsgehen nicht ab.</i>
	Neko achi dachi	Katzenfußstellung <i>Beachte: Die Hüfte ist eingedreht; das vordere Bein verdeckt den Schritt. Beim Vorwärtsgehen wird das hintere Bein halbkreisförmig von innen nach außen bewegt.</i>
Stöße:	Kizami-Tsuki	Prellstoß im Gleitschritt (Suri ashi) <i>Beachte: Der Ellenbogen winkelt sich beim Stoß nicht zur Seite ab; die Faust dreht sich erst im letzten Moment. Tsukis können zum Kopf (Jodan) oder zum Bauch (Shudan) gestoßen werden.</i>
Schläge:	Tettsui Uchi	Hammerfaustschlag <i>Beachte: Trefferfläche ist die Faustunterseite.</i>
Fußtechniken:	Mae-Ashi-Geri	gerader Fußtritt nach vorne mit dem vorderen Bein <i>Beachte: Der Oberkörper wird beim Tritt möglichst nicht nach hinten verlagert.</i>
Abwehrtechniken:	Shuto Uke	Schwerthand-Schlag <i>Beachte: Es wird am Ohr ausgeholt. Trefferfläche ist die Handaußenkante.</i>

Kata

→ Heian Shodan [Innere Ruhe der ersten Stufe /Erster Friede]

Bunkai

- Interpretation von 2 Kata-Sequenzen aus (mind.) 2 Techniken (langsam/schnell)
- Interpretation von 1 Kata-Sequenz aus (mind.) 3 Techniken (langsam/schnell)

Kumite

Beachte: Auf eine Abwehr folgt ein Konter, der den Anzug/Körper des Übungspartners berührt.

- Abwehr von Kizami-Tsuki Jodan oder Shudan (Ausfallsschritt)
- Abwehr von Gyaku-Tsuki Jodan oder Shudan
- Abwehr von Tettsui Uchi
- Gohon-Kumite mit Angriff Oi-Tsuki Jodan oder Shudan (nach Ansage)

Selbstverteidigung

Beachte: Der Gegner muss entweder unter Kontrolle oder auf sichere Distanz gebracht werden.

- Verteidigung gegen einhändigen Griff zum (Hemd-)Kragen (von vorne) bzw. Befreiung aus einhändigem Griff am Kragen
- Verteidigung gegen beidhändigen Griff zum (Hemd-)Kragen (von vorne) bzw. Befreiung aus beidhändigem Griff am Kragen



Zusätzlich zu den Anforderungen des **9. und 8. Kyu-Grades** soll der Prüfling folgende Elemente des Karates kennen und (in angemessenem Umfang) beherrschen:

Kihon

Stöße:	Ren-Tsuki	Doppelfauststoß <i>Beachte: Oi-Tsuki Jodan, Gyaku-Tsuki Shudan</i>
	Sanbon-Tsuki	Dreifachfauststoß <i>Beachte: Oi-Tsuki Jodan, Gyaku-Tsuki Shudan, Oi-Tsuki Shudan</i>
	Nukite	Speerhand-Stoß <i>Beachte: Häufig geht dem Nukite ein Block nach unten (Nagashi Uke) voraus. In diesem Fall wird die Hüfte beim Stoß eingedreht; die Arme treffen sich in einem rechten Winkel.</i>
Fußtechniken:	Yoko-Geri	Fußtritt zur Seite <i>Beachte: Das Bein wird vor und nach dem Tritt angewinkelt. Der Yoko-Geri kann geschnappt (keage) oder gestoßen (kekomi) werden – zum Kopf, Bauch oder Schienbein.</i>
	Abwehrtechniken: Nagashi Uke	Fege-Abwehr von außen nach innen <i>Beachte: Trefferfläche ist der Armrücken (Haiwan), die Armoberseite (Gaiwan) oder die Handinnenfläche (Finger geschlossen). Nagashi Uke kann als Abwehr von Fuß- und Armtechniken verwendet werden, z.B. Mae-Geri, Oi-Tsuki Jodan/Shudan. Wird auch als Sukui Uke bezeichnet.</i>
	Morote Uke	Abwehr mit beiden Fäusten von innen nach außen <i>Die hintere Faust berührt den Ellenbogen des vorderen Armes.</i>

Kata

→ Heian Nidan [Innere Ruhe der zweiten Stufe /Zweiter Friede]

Bunkai

→ Interpretation von 3 Kata-Sequenzen aus (mind.) 3 Techniken (langsam/schnell)

Kumite

Beachte: Auf eine Abwehr folgt ein Konter, der den Anzug/Körper des Übungspartners berührt.

- Abwehr von Nukite Jodan oder Shudan
- Abwehr von Ren-Tsuki (mit/ohne Pause zwischen den Einzeltechniken)
- Sanbon-Kumite mit Angriff Oi-Tsuki Jodan, Oi-Tsuki Shudan, Mae-Geri Shudan

Selbstverteidigung

Beachte: Der Gegner muss entweder unter Kontrolle oder auf sichere Distanz gebracht werden.

- Verteidigung gegen beliebigen Griff zum Hals bzw. Befreiung aus dem Schwitzkasten
- Verteidigung gegen geschwungenen Fauststoß (Mawashi-Tsuki) ins Gesicht
- Verteidigung gegen geschwungenen Tritt (Mawashi-Geri) vor das Schienbein



Zusätzlich zu den Anforderungen des **9.-7. Kyu-Grades** soll der Prüfling folgende Elemente des Karates kennen und (in angemessenem Umfang) beherrschen:

Kihon

Kampfstellungen:	Kiba dachi	Reiterstellung <i>Beachte: Die FüÙe stehen parallel, die Knie werden nach auÙen gedrückt, der Hintern wird nicht nach hinten gestreckt. Die Vorwärtsbewegung erfolgt im Drehschritt (Tenkan ashi) oder Überkreuzschritt (Sashi ashi).</i>
Stöße:	Kagi-Tsuki	Hakenstoß <i>Beachte: Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Kagi-Tsuki kann zum Kopf (Jodan) oder Bauch (Shudan) gestoÙen werden.</i>
Schläge:	Uraken (Uchi)	Faustrückenschlag <i>Beachte: Der Ellenbogen bewegt sich beim Schnappen nicht. Uraken kann seitlich (Yoko) oder von oben (Tate) ausgeführt werden.</i>
	Empi (Uchi)	Ellenbogenschlag <i>Beachte: Empi kann seitlich (Yoko), von unten nach oben (Age), von oben nach unten (Otoshi) oder im Halbkreis (Mawashi) geschlagen werden.</i>
Fußtechniken:	Mikazuki-Geri	Halbmondtritt von auÙen nach innen gewischt <i>Beachte: Trefferfläche ist die Fußinnenkante (Sokutei).</i>
	Fumikomi	Stampftritt <i>Beachte: Trefferfläche ist die Ferse (Kakato), der Fußballen (Koshi) oder die FußauÙenkante (Sokuto). Der Stampftritt wird in einer festen Stellung beendet.</i>

Kata

- Heian Sandan [Innere Ruhe der dritten Stufe /Dritter Friede]

Bunkai

- Interpretation von 2 Kata-Sequenzen aus (mind.) 3 Techniken (langsam/schnell)
- Interpretation von 1 Kata-Sequenzen aus (mind.) 4 Techniken (langsam/schnell)

Kumite

*Hinweis: Die Angriffe erfolgen aus dem Stand oder der Bewegung (nach Ansage des Prüfers).
Beachte: Auf eine Abwehr folgt ein Konter, der den Anzug/Körper des Übungspartners berührt.*

- Abwehr von Yoko und Tate Uraken
- Abwehr von Yoko und Age Empi
- Abwehr einer vorgegebenen Kombination aus 2 bekannten Techniken
z.B. Kizami-Tsuki → Gyaku-Tsuki; Mae-Geri → Tate Uraken; Tettsui Uchi → Age Empi

Selbstverteidigung

Beachte: Der Gegner muss entweder unter Kontrolle oder auf sichere Distanz gebracht werden.

- Verteidigung gegen bzw. Befreiung aus beliebigem Griff zum Körper (Hals, Arm, Kragen, Schulter, ...)
Hinweis: Der Prüfling erfährt vorher nicht, wie ihn der Übungspartner angreift.
- Verteidigung gegen einen geschwungenen Tritt (Mawashi-Geri) aus der liegenden Position (Rückenlage), schnelles Aufstehen in Bereitschaftsstellung



Zusätzlich zu den Anforderungen des **9.-6. Kyu-Grades** soll der Prüfling folgende Elemente des Karates kennen und (in angemessenem Umfang) beherrschen:

Kihon

Kampfstellungen:	Kosa dachi	Überkreuzstellung <i>Beachte: Beide Füße stehen komplett auf dem Boden.</i>
Schläge:	Haito (Uchi)	Handinnenkantenschlag <i>Beachte: Die Finger sind während des Schlages geschlossen; die Hüfte wird eingedreht. Haito wird meist zur Schläfe oder dem Hals (Jodan) geschlagen.</i>
	Shuto Uchi	Handaußenkantenschlag <i>Beachte: Die Finger sind während des Schlages geschlossen; die Hüfte wird eingedreht. Shuto Uchi wird meist zur Schläfe oder dem Hals (Jodan) geschlagen.</i>
Abwehrtechniken:	Juji Uke	Kreuzblock <i>Beachte: Juji Uke ist eine Abwehr für den Jodan- und Gedan-Bereich. Die Hüfte wird während des Blocks eingedreht; der Oberkörper bleibt gerade.</i>
Fußtechniken:	Mawashi-Geri	geschnappter Halbkreistritt von außen nach innen <i>Beachte: Beim Schnappen bewegt sich das Knie nicht. Trefferfläche ist der Fußballen (Koshi) oder der Spann (Haisoku). Ein Halbkreistritt von innen nach außen heißt Ura Mawashi-Geri, ein Halbkreistritt mit dem vorderen Bein Mawashi-Ashi-Geri.</i>
	Hiza-Geri	Kniestoß <i>Beachte: Die Hüfte wird während des Stoßes nach vorne geschoben (kekomi).</i>

Kata

→ Heian Yondan [Innere Ruhe der vierten Stufe /Vierter Friede]

Bunkai

- Interpretation der kompletten Kata (eigene Geschwindigkeit)
- ggf. ausführliche Interpretation und Erklärung von 1-3 Kata-Sequenzen nach Wahl des Prüfers

Kumite

Hinweis: Die Angriffe erfolgen aus dem Stand oder der Bewegung (nach Ansage des Prüfers).

Beachte: Auf eine Abwehr folgt ein Konter, der den Anzug/Körper des Übungspartners berührt.

- Abwehr von Haito und Shuto Uchi, Abwehr von Mawashi-Geri
- Abwehr einer vorgegebenen Kombination aus 2-3 bekannten Techniken
z.B. Mawashi-Geri → Yoko Uraken → Gyaku-Tsuki; Mae-Ashi-Geri → Kizami-Tsuki → Gyaku-Haito
- Randori mit einem Übungspartner

Selbstverteidigung

Beachte: Der Gegner muss entweder unter Kontrolle oder auf sichere Distanz gebracht werden.

- Verteidigung gegen einen beliebigen Angriff, ggf. Befreiung aus dem Griff
z.B. ein-/beidhändiges Greifen am Hals/Arm/Kragen/Schulter; Schlag zum Kopf/in den Bauch, Tritt vors Schienbein/in die Kniebeuge
Hinweis: Der Prüfling erfährt vorher nicht, wie ihn der Übungspartner angreift.
- Verteidigung aus der liegenden Position gegen einen stehenden Angreifer, schnelles Aufstehen in Bereitschaftsstellung



Zusätzlich zu den Anforderungen des **9.-5. Kyu-Grades** soll der Prüfling folgende Elemente des Karates kennen und (in angemessenem Umfang) beherrschen:

Kihon

Stellungen:	Renoji dachi	L-Stellung
Stöße:	Age-Tsuki	Fauststoß von unten noch oben (Kinnhaken)
	Mawashi-Tsuki	Halbkreisstoß von außen nach innen
Stöße/Schläge:	Teisho	Handwurzelstoß/-schlag
		<i>Beachte: Die Finger sind ausgestreckt oder angewinkelt, bleiben aber geschlossen. Teisho kann Jodan, Shudan oder Gedan gestoßen/geschlagen werden.</i>
Fußtechniken:	Ushiro-Geri	Rückwärtstritt
		<i>Beachte: Die Hüfte ist beim Tritt eingedreht; der Blick ist auf das Ziel gerichtet. Das Bein wird vor und nach dem Tritt vor den Oberkörper herangezogen. Ushiro-Geri wird meist mit kekomi getreten (selten keage).</i>
	Ushiro-Mawashi-Geri	Halbkreistritt nach hinten
		<i>Beachte: Das Bein wird schon im Ansatz angehoben; der Blick ist auf das Ziel gerichtet. Trefferfläche ist die Ferse (Kakato).</i>

Kata

- Heian Godan [Innere Ruhe der fünften Stufe /Fünfter Friede]

Bunkai

- Interpretation der kompletten Kata (eigene Geschwindigkeit)
- ggf. ausführliche Interpretation und Erklärung von 1-3 Kata-Sequenzen nach Wahl des Prüfers

Kumite

*Hinweis: Die Angriffe erfolgen aus dem Stand oder der Bewegung (nach Ansage des Prüfers).
Beachte: Auf eine Abwehr folgt ein Konter, der den Anzug/Körper des Übungspartners berührt.*

- Abwehr von Taisho Tsuki/Uchi Jodan, Shudan oder Gedan
- Abwehr von Ushiro Geri
- Abwehr eines unbekanntes Tsukis
z.B. Oi-Tsuki Jodan/Shudan, Gyaku-Tsuki, Kizami-Tsuki, Age-Tzuki, Mawashi-Tsuki
- Abwehr einer vorgegebenen Kombination aus 2-3 bekannten Techniken
z.B. Ushiro-Geri → Kizami-Tsuki → Gyaku-Tsuki; Mawashi-Tsuki → Gyaku-Age-Tsuki → Age Empi
- Randori mit 2 verschiedenen Übungspartnern (nacheinander oder abwechselnd)

Selbstverteidigung

Beachte: Der Gegner muss entweder unter Kontrolle oder auf sichere Distanz gebracht werden.

- Verteidigung gegen einen beliebigen Angriff, ggf. Befreiung aus dem Griff
z.B. ein-/beidhändiges Greifen am Hals/Arm/Kragen/Schulter; Schlag zum Kopf/in den Bauch, Tritt vors Schienbein/in die Kniebeuge
Hinweis: 2 verschiedene Übungspartner greifen (nacheinander oder gleichzeitig) an. Der Prüfling kennt die Art der Angriffe nicht.
- Verteidigung aus der liegenden Position gegen einen stehenden Angreifer, schnelles Aufstehen in Bereitschaftsstellung



Zusätzlich zu den Anforderungen des **9.-4. Kyu-Grades** soll der Prüfling folgende Elemente des Karates kennen und (in angemessenem Umfang) beherrschen:

Kihon

Kampfstellungen:	Fudo dachi	unbewegliche Stellung <i>Beachte: Die Fußstellung entspricht dem Zenkusu dachi, aber das Gewicht ist wie beim Kiba dachi auf beide Beine gleichmäßig verteilt. Die Stellung wird manchmal auch Sochin dachi genannt.</i>
Stöße:	Tate-Tsuki	halber Fauststoß mit senkrechter Hand <i>Beachte: Die Hüfte wird während des Stoßes abgedreht.</i>
	Ura-Tsuki	viertel Fauststoß von unten
Fußtechniken:	Ashi Barai	Fußfeger <i>Beachte: Trefferfläche ist die Fußsinnenkante (Sokutei). Beim Fegen wird die Wade oder der Fuß des Partners weggeschoben.</i>
	Nidan-Geri	Doppelfußtritt <i>Beachte: Wird der Nidan-Geri gesprungen, nennt man ihn auch Mae-Tobi-Geri.</i>

Kata

→ Tekki Shodan [Erster eiserner Reiter]

Bunkai

- Interpretation der kompletten Kata (eigene Geschwindigkeit)
- ggf. ausführliche Interpretation und Erklärung von 1-3 Kata-Sequenzen nach Wahl des Prüfers

Kumite

*Hinweis: Die Angriffe erfolgen aus dem Stand oder der Bewegung (nach Ansage des Prüfers).
Beachte: Auf eine Abwehr folgt ein Konter, der den Anzug/Körper des Übungspartners berührt.*

- Abwehr von Ashi Barai
- Abwehr von Yoko Geri
- Abwehr einer vorgegebenen Kombination aus 2-3 bekannten Techniken
z.B. Ura-Mawashi-Geri → Yoko Uraken → Gyaku-Tsuki; Tate-Tsuki → Hiza-Geri → Age Empi
- Randori mit 2-3 verschiedenen Übungspartnern (nacheinander oder abwechselnd)

Selbstverteidigung

Beachte: Der Gegner muss entweder unter Kontrolle oder auf sichere Distanz gebracht werden.

- Verteidigung gegen einen beliebigen, unbewaffneten Angriff, ggf. Befreiung aus dem Griff
z.B. ein-/beidhändiges Greifen am Hals/Arm/Kragen/Schulter, Schlag zum Kopf/in den Bauch, Tritt vors Schienbein/in die Kniebeuge
Hinweis: 2-3 verschiedene Übungspartner greifen (nacheinander oder gleichzeitig) an. Der Prüfling kennt die Art der Angriffe nicht.
- Verteidigung aus der liegenden Position gegen einen stehenden oder sitzenden Angreifer, schnelles Aufstehen in Bereitschaftsstellung
- Verteidigung gegen einen Stockangriff von oben oder von der Seite (nach Ansage), Entwaffnung des Angreifers



Zusätzlich zu den Anforderungen des **9.-3. Kyu-Grades** soll der Prüfling folgende Elemente des Karates kennen und (in angemessenem Umfang) beherrschen:

Kihon

Es werden beliebige, vom Prüfer festgelegte Einzeltechniken oder Technikkombinationen gezeigt.

Siehe: Liste aller erlernten Kampfstellungen und Techniken

Mögliche Bewertungskriterien

Grundfrage: Erfüllt die Technik ihren Zweck? (z.B. wirkungsvoller Angriff? Erfolgreicher Block?)

- technische Ausführung (Ideallinie, Hüfteinsatz, Hikite, Kime, tiefe Stellung)
- Koordination von Arm und Bein bzw. Koordination zwischen den Einzeltechniken (Rhythmus)
- Geschwindigkeit, Stärke und richtige Distanz (ggf. Demonstration am Schlagpolster)

Beispiele mit Bezug zur Prüfungskata:

- Aus Zenkutsu dachi: Mae-Geri → Yoko Uraken → Gyaku-Tsuki
- Aus Zenkutsu dachi: Soto Uke → Gyaku Uchi Uke → Kizami-Tsuki
- Aus Kokutsu dachi: Shuto Uke → Gyaku-Nukite → Yoko-Geri Shudan
- Aus Zenkutsu dachi: Nagashi Uke/Taisho Gedan → Gedan Barai in Renoji dachi → Mikazui-Geri → Gedan Barai
- Aus Zenkutsu dachi: Yama-Tsuki (U-Doppelstoß) → Empi in Kiba dachi → Uraken → Gyaku-Tsuki in Zenkutsu dachi

Kata

→ Bassai Dai [Großer Sturm auf die Festung]

Bunkai

- Interpretation der kompletten Kata (eigene Geschwindigkeit)
- ggf. ausführliche Interpretation und Erklärung von 1-3 Kata-Sequenzen nach Wahl des Prüfers

Kumite

Hinweis: Die Angriffe erfolgen aus dem Stand oder der Bewegung (nach Ansage des Prüfers).

Beachte: Auf eine Abwehr folgt ein Konter, der den Anzug/Körper des Übungspartners berührt.

- Abwehr von 2-3 vorgegebenen Einzeltechniken
- Abwehr einer vorgegebenen Kombination aus 2-3 bekannten Techniken
- Randori mit 2-3 verschiedenen Übungspartnern (nacheinander oder abwechselnd)

Selbstverteidigung

Beachte: Der Gegner muss entweder unter Kontrolle oder auf sichere Distanz gebracht werden.

- Verteidigung gegen einen beliebigen, unbewaffneten Angriff, ggf. Befreiung aus dem Griff
z.B. ein-/beidhändiges Greifen am Hals/Arm/Kragen/Schulter, Schlag zum Kopf/in den Bauch, Tritt vors Schienbein/in die Kniebeuge
Hinweis: 2-4 verschiedene Übungspartner greifen (nacheinander oder gleichzeitig) an. Der Prüfling kennt die Art der Angriffe nicht.
- Verteidigung aus der liegenden Position gegen 1-2 Angreifer, schnelles Aufstehen in Bereitschaftsstellung
- Verteidigung gegen einen Stockangriff von oben oder von der Seite (nach Ansage), Entwaffnung des Angreifers



Zusätzlich zu den Anforderungen des **9.-2. Kyu-Grades** soll der Prüfling folgende Elemente des Karates kennen und (in angemessenem Umfang) beherrschen:

Kihon

Es werden beliebige, vom Prüfer festgelegte Einzeltechniken oder Technikkombinationen gezeigt.

Siehe: Liste aller erlernten Kampfstellungen und Techniken

Mögliche Bewertungskriterien

Grundfrage: Erfüllt die Technik ihren Zweck? (z.B. wirkungsvoller Angriff? Erfolgreicher Block?)

- technische Ausführung (Ideallinie, Hüfteinsatz, Hikite, Kime, tiefe Stellung)
- Koordination von Arm und Bein bzw. Koordination zwischen den Einzeltechniken (Rhythmus)
- Geschwindigkeit, Stärke und richtige Distanz (ggf. Demonstration am Schlagpolster)

Beispiele mit Bezug zur Prüfungskata:

- Aus Kokutsu dachi (ohne Vorwärtsbewegung): Shuto Uke → Gyaku-Nukite → Shuto Uke → Shuto Ushi von innen
- Aus Zenkutsu dachi: Gyaku-Tsuki → Gyaku-Uchi Uke → Kizami-Tsuki → Gyaku-Tsuki
- Aus Kokutsu dachi: Yoko Geri/Uraken (hinten absetzen) → Mae-Ashi-Geri → Gyaku-Nukite → Shuto Uke
- Aus Zenkutsu dachi: Taisho Gedan Barai/Shuto Age Uke → Shuto Age Uke/Gyaku-Shuto Ushi → Mae-Geri/Uraken
- Aus Renoji dachi : Gedan Barai in Manchi Kamae → Taisho-Tsuki/Nagashi Uke → Gyaku Shuto-Uchi → Gedan Barai
- Aus Zenkutsu dachi: Yoko-Ashi-Geri/Uraken → Empi in Handfläche → Yoko- -Geri Uraken → Empi in Handfläche

Kata

→ Kanku Dai [Großer Blick in den Himmel]

Bunkai

→ Interpretation der kompletten Kata (eigene Geschwindigkeit)

→ ggf. ausführliche Interpretation und Erklärung von 1-3 Kata-Sequenzen nach Wahl des Prüfers

Kumite

Hinweis: Die Angriffe erfolgen aus dem Stand oder der Bewegung (nach Ansage des Prüfers).

Beachte: Auf eine Abwehr folgt ein Konter, der den Anzug/Körper des Übungspartners berührt.

→ Abwehr von 2-3 vorgegebenen Einzeltechniken

→ Abwehr einer vorgegebenen Kombination aus 2-3 bekannten Techniken

→ Randori mit 2-3 verschiedenen Übungspartnern (nacheinander oder abwechselnd)

Selbstverteidigung

Beachte: Der Gegner muss entweder unter Kontrolle oder auf sichere Distanz gebracht werden.

→ Verteidigung gegen einen beliebigen, unbewaffneten Angriff, ggf. Befreiung aus dem Griff

*z.B. ein-/beidhändiges Greifen am Hals/Arm/Kragen/Schulter, Schlag zum Kopf/in den Bauch, Tritt vors Schienbein/in die Kniebeuge
Hinweis: 2-4 verschiedene Übungspartner greifen (nacheinander oder gleichzeitig) an. Der Prüfling kennt die Art der Angriffe nicht.*

→ Verteidigung aus der liegenden Position gegen 1-2 Angreifer, schnelles Aufstehen in Bereitschaftsstellung

→ Verteidigung gegen einen geschwungenen Stockangriff (mit/ohne Ansage), Entwaffnung des Angreifers

z.B. Schlag von oben, schräg oben, von unten, von außen nach innen oder von innen nach außen



Zusätzlich zu den Anforderungen des **9.-1. Kyu-Grades** soll der Prüfling folgende Elemente des Karates kennen und (in angemessenem Umfang) beherrschen:

Kihon

Es werden beliebige, vom Prüfer festgelegte Einzeltechniken oder Technikkombinationen gezeigt.

Siehe: Liste aller erlernten Kampfstellungen und Techniken.

Beachte neue Techniken: Kakiwake Uke (Keilabwehr mit beiden Händen), Otoshi-Uke (Abwehr mit Armunterseite von oben nach unten)

Mögliche Bewertungskriterien

Grundfrage: Erfüllt die Technik ihren Zweck? (z.B. wirkungsvoller Angriff? Erfolgreicher Block?)

- technische Ausführung (Ideallinie, Hüfteinsatz, Hikite, Kime, tiefe Stellung)
- Koordination von Arm und Bein bzw. Koordination zwischen den Einzeltechniken (Rhythmus)
- Geschwindigkeit, Stärke und richtige Distanz (ggf. Demonstration am Schlagpolster)

Beispiele mit Bezug zur Prüfungskata Jion:

- Aus Zenkutsu dachi: Gyaku Gedan Barai → Kizami-Tsuki → Gyaku-Tsuki → Kakiwake Uke → Mae-Geri → Sanbon-Tsuki
- Aus Zenkutsu dachi: Gyaku-Age Uke → Age Uke → Gyaku-Tsuki → Schritt → Gyaku-Age Uke → Age Uke → Oi-Tsuki
- Aus Zenkutsu dachi: Gedan Barai in Manchi Kamae → Uchi Uke → Kagi-Tsuki in Kiba dachi → Uraken → Gyaku-Tsuki
- Aus Zenkutsu dachi: Juji Uke → Gedan Barai → Mikazuki-Geri → Uraken → Gyaku-Tsuki

Kata

- Kanku Dai [Großer Blick in den Himmel]
- Jion [Tempelklang/Liebe und Güte]

Bunkai

- Interpretation der kompletten Katas (eigene Geschwindigkeit)
- ggf. ausführliche Interpretation und Erklärung von 1-3 Kata-Sequenzen nach Wahl des Prüfers

Kumite

Hinweis: Die Angriffe erfolgen aus dem Stand oder der Bewegung (nach Ansage des Prüfers).

Beachte: Auf eine Abwehr folgt ein Konter, der den Anzug/Körper des Übungspartners berührt.

- Abwehr von 2-3 vorgegebenen Einzeltechniken
- Abwehr einer vorgegebenen Kombination aus 2-3 bekannten Techniken
- Randori mit 2-3 verschiedenen Übungspartnern (nacheinander oder abwechselnd)

Selbstverteidigung

Beachte: Der Gegner muss entweder unter Kontrolle oder auf sichere Distanz gebracht werden.

- Verteidigung gegen einen beliebigen, unbewaffneten Angriff, ggf. Befreiung aus dem Griff
z.B. ein-/beidhändiges Greifen am Hals/Arm/Kragen/Schulter, Schlag zum Kopf/in den Bauch, Tritt vors Schienbein/in die Kniebeuge
Hinweis: 2-4 verschiedene Übungspartner greifen (nacheinander oder gleichzeitig) an. Der Prüfling kennt die Art der Angriffe nicht.
- Verteidigung aus der liegenden Position gegen 1-2 Angreifer, schnelles Aufstehen in Bereitschaftsstellung
- Verteidigung gegen einen geschwungenen Stockangriff (mit/ohne Ansage), Entwaffnung des Angreifers
z.B. Schlag von oben, schräg oben, von unten, von außen nach innen oder von innen nach außen
- Nachweis von Kenntnissen über Vitalpunkte am Körper, Demonstration am Übungspartner

Liste aller erlernten Kampfstellungen und Techniken

Kampfstellungen	Stöße	Schläge	Abwehrtechniken	Fußtechniken
Zenkutsu dachi	Oi-Tsuki	Tettsui Uchi	Age Uke	Mae-Geri
Kokutsu dachi	Gyaku-Tsuki	Uraken (Uchi)	Soto Uke	Yoko-Geri
Neko achi dachi	Kizami-Tsuki	Empi (Uchi)	Uchi Uke	Mawashi-Geri
Kiba dachi	Tate-Tsuki	Haito (Uchi)	Gedan Barai	Mikazuki-Geri
Fudo dachi	Ura-Tsuki	Shuto Uchi	Shuto Uke	Fumikomi
Kosa dachi	Age-Tsuki	Teisho (Uchi)	Nagashi Uke	Hiza-Geri
	Mawashi-Tsuki		Morote Uke	Ushiro-Geri
Schrittbewegung	Kagi-Tsuki		Juji Uke	Ushiro-Maw.-Geri
Suri ashi	Ren-Tsuki		<i>Kakiwake Uke</i>	Ashi Barai
Kiri kaeshi	Sanbon-Tsuki		<i>Otoshi Uke</i>	Nidan-Geri
	Yama-Tsuki			
	Nukite			

Silben:

Jodan	nach oben	Chudan	zur Mitte	Gedan	nach unten
Mae	nach vorne	Ushiro	nach hinten	Yoko	seitlich
Mawashi	im Halbkreis	Kagi	hackenförmig	Ura	Rückseite
Soto	außen	Uchi	innen	Gyaku	seitenverkehrt
Ashi	vorderes Bein	Kekomi	gestoßen	Keage	geschnappt

Faust (Ken):



Seiken – Stirnseite



Uraken - Fausrücken



Ippon-Ken - Einfingerfaust



Hiraken – flache Faust

Offene Hand (Te):



Nukite - Speerhand



Shuto - Schwerthand



Haito – Schwertrücken



Teisho - Handwurzel

Arm:



Gaiwan - Armaußenseite



Haiwan - Armrücken



Empi - Ellenbogen

Bein:



Hiza - Knie

Fuß:



Koshi - Fußballen



Haisoku - Spann



Kakato – Ferse



Sokuto - Fußaußenkante