



PRÜFUNGSORDNUNG PO 2015

1.24 Anlage 6 - Sportteil

Ausgabe 1/ 2016



PRÜFUNGSORDNUNG PO 2015

ZEICHEN - ERKLÄRUNGEN

ABKÜRZUNGS- und ZEICHENERKLÄRUNG :

ZKD	Zenkutsu dachi
KKD	Kokutsu dachi
KD	Kiba dachi
HAD	Hachiji dachi
HD	Heiko dachi
KA	Kamate
vw	vorwärts
rw	rückwärts
sw	seitwärts
mw	mawate
mig.	Migi (rechts)
hid.	Hidari (links)
ta	tsugi-ashi bzw. yori-ashi (zuerst, das dem Ziel entferntere Bein ziehen)
sa	suri-ashi (Gleitschritt, Bein unter Schwerpunkt setzen)
, oder -	steht zwischen Techniken, die auf ein Kommando ausgeführt werden
//	Ausführung mit dem selben Arm bzw. Bein
; oder /	steht zwischen den Techniken

PO 2015

9. Kyu - weiss-gelber Gürtel

9. Kyu

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Bemerkungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
 Ausführen mit Kommandos
 1. Technik mit Kiai (gedan barai)
 Jeweils letzte Technik mit Kiai

1	vw/rw	ZKD	oi zuki ch.	5x	
2	vw/rw	ZKD	age uke	5x	
3	vw/rw	ZKD	soto uke	5x	
4	vw/rw	ZKD	gedan barai	5x	
5	vw/rw	ZKD	uchi uke	5x	
6	vw/rw	ZKD	gyaku zuki ch.	5x	
7	vw/mw	ZKD	mae geri ch.	4x	kamae-te

KATA

1	TAIKYOKU SHODAN				
---	-----------------	--	--	--	--

Bemerkung : 2. Möglichkeit mit Kommandos bzw. mitmachen

Besonders zu beachten : Korrekte Körperhaltung, Blick
 Korrektes Bewegen (kein Nachrutschen in die Stellung)

KUMITE Partnerübung Kihon-Ippon - Kumite

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus heiko dachi
 Distanzmessung
 Ausgangsstellung einnehmen

Tori ZKD
 Uke Heiko dachi

Ausführung mit Kommando
 Angriff und Konter jeweils mit Kiai

Angriff; Block, Konter

1	ZKD	oi zuki jodan; age uke, gyaku zuki	3x	li / re
2	ZKD	oi zuki chudan; soto uke, gyaku zuki	3x	li / re

Resumee : *** Bei guter Leistung kann die Prüfung direkt zum 8. Kyu bestanden !

PO 2015

8. Kyu - gelber Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 3 Mt)

8. Kyu

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Bemerkungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
 Selbständiges Vorgehen ohne Kommandos
 1. Technik mit Kiai (gedan barai)
 Jeweils letzte Technik mit Kiai

1	vw/rw	ZKD	oi zuki ch.	5x	
2	vw/rw	ZKD	age uke	5x	
3	vw/rw	ZKD	soto uke	5x	
4	vw/rw	ZKD	gedan barai	5x	
5	vw/rw	ZKD	uchi uke	5x	
6	vw/rw	ZKD	gyaku zuki ch.	5x	
7	vw/mw	ZKD	mae geri ch.	4x	kamae-te

KATA

1	Heian SHODAN
2	Taikyoku Shodan

Bemerkung Selbständiges Vorführen anstreben

Besonders zu beachten : Korrekte Körperhaltung, Blick
 Korrektes Bewegen (kein Nachrutschen in die Stellung)

KUMITE Partnerübung Kihon-Ippon - Kumite

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
 Distanzmessung
 Ausgangsstellung einnehmen
 Ausführung mit Kommando
 Angriff und Konter jeweils mit Kiai
 Angriff; Block, Konter

Tori ZKD
 Uke Heiko dachi

1	ZKD	oi zuki j.; age uke, gyaku zuki	3x	li / re
2	ZKD	oi zuki ch.; soto uke, gyaku zuki	3x	li / re
3	ZKD	mae geri ch.; ged. barai 45°, gyaku zuki	3x	li / re

PO 2015

7. Kyu - oranger Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 4 Mt)

7. Kyu

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Bemerkungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
Selbständiges Vorgehen ohne Kommandos
1. Technik mit Kiai (gedan barai)
Jeweils letzte Technik mit Kiai

1	vw/rw	ZKD	oi zuki ch.	5x	
2	vw/rw	ZKD	age uke, gyaku zuki	5x	
3	vw/rw	ZKD	soto uke, gyaku zuki	5x	
4	vw/rw	ZKD	gedan barai, gyaku zuki	5x	
5	vw/rw	ZKD	uchi uke, gyaku zuki	5x	
6	vw/rw	KKD	shuto uke	5x	
7	vw/mw	ZKD	mae geri ch.	4x	kamae-te
8	sw/mw	KD	yoko geri keage	3x	ged. barai, kamae-te

KATA

1	Heian NIDAN
2	Heian Shodan

KUMITE Partnerübung Kihon-Gohon - Kumite

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
Distanzmessung
Ausgangsstellung einnehmen:

Ausführung ohne Kommando
Angriff (5.) und Konter jeweils mit Kiai
Angriff; Block, Konter (nach 5. Block)

Tori ZKD
Uke Heiko dachi

1	ZKD	oi zuki j.; age uke, gyaku zuki	5x	li / re
2	ZKD	oi zuki ch.; soto uke, gyaku zuki	5x	li / re
3	ZKD	mae geri ch.; ged. barai, gyaku zuki	5x	li / re

Besonders zu beachten : Hiki-ashi, Hiki-te
Blick- und Technik-Fokussierung
Hüfteinsatz

KUMITE Kampftechniken / Sport-Kumite

mit Partner und Schützer

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Kamae
Angriff und Konter jeweils mit Hiki-ashi bzw. Hiki-te und Kiai

Beinarbeit! (rein/raus bewegen, z: zurückgleiten, v: vorgeiten, s: seitwärts gleiten)

Ausgangsstellung gleichseitig

Angriff (mit Ansage); **Block, Konter**

1	vw	kizami zuki (v); nagashi uke (r), gyaku zuki (v)	1x	li / re
2	vw	gyaku zuki (v); gedan uke (r), gyaku zuki (v)	1x	li / re
3	vw	uraken uchi (v); nagashi uke (r), gyaku zuki (v)	1x	li / re
4	vw	mae geri ch. (v); gedan uke (s), gyaku zuki (v)	1x	li / re
5	vw	mawashi geri HB-ch.(v); ged. uke (s), gyaku zuki (v)	1x	li / re

PO 2015

6. Kyu - grüner Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 4 Mt)

6. Kyu

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Bemerkungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi

1. Technik mit Kiai (gedan barai)

Jeweils letzte Technik mit Kiai

1	vw/rw	ZKD	oi zuki ch.	5x	
2	vw/rw	ZKD	age uke, gyaku zuki	5x	
3	vw/rw	ZKD	soto uke, gyaku zuki	5x	
4	vw/rw	ZKD	gedan barai, gyaku zuki	5x	
5	vw/rw	ZKD	uchi uke, gyaku zuki	5x	
6	vw/rw	KKD	shuto uke	5x	
7	vw	ZKD	mae geri ch., gyaku zuki	4x	Hand stehen lassen
8	vw	ZKD	mawashi geri ch.	4x	kamae-te
9	sw/mw	KD	yoko geri kekomi	3x	ged. barai, kamae-te

KATA

1	Heian SANDAN				
2	Heian Nidan				

KUMITE Partnerübung Kihon-Sanbon - Kumite

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi

Distanzmessung

Ausgangsstellung einnehmen:

Tori ZKD

Uke Heiko dachi

Angriff (3.) und Konter jeweils mit Kiai

Angriff; Block, Konter (nach mae geri)

1		Kombination		1x	li / re
	ZKD	oi zuki j., oi zuki ch., mae geri ch.		1x	
	ZKD	age uke, soto uke, gedan barai; gyaku zuki		1x	

Besonders zu beachten : Führung des Körperschwerpunktes

Atemtechnik

Hüfteinsatz

KUMITE Kampftechniken / Sport-Kumite

mit Partner und Schützer

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Kamae

Angriff und Konter jeweils mit Hiki-ashi bzw. Hiki-te und Kiai
 Beinarbeit (rein/raus bewegen, z: zurückgleiten, v: vorgeiten, s: seitwärts gleiten)
 Konterer mit tai sabaki (ausweichen)
 Ausgangsstellung gleichseitig (beide selbe Seite)

Angriff (mit Ansage); Block, Konter

1	kizami zuki j. (v); nagashi uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re
2	gyaku zuki (v); gedan uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re
3	uraken uchi (v); nagashi uke(z), gyaku zuki (v)	1x	li / re
4	mae geri ch. (v); gedan uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re
5	mawashi geri VB-j. (v); nagashi uke (r), gyaku zuki (v)	1x	li / re
6	mawashi geri HB-ch. (v); nagashi uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re

PO 2015

5. Kyu - blauer Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 6 Mt)

5. Kyu

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Bemerkungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi

1. Technik mit Kiai (gedan barai)

Jeweils letzte Technik mit Kiai

1	vw	ZKD	sanbon zuki (j/ch/ch)	5x	
2	rw	ZKD	age uke, shuto uchi	5x	
3	vw	ZKD/KD	soto uke // ta. yoko hiji-ate	5x	
4	rw	ZKD	gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki	5x	
5	vw	ZKD	uchi uke // kizame zuki, gyaku zuki	5x	
6	rw	KKD/ZKD	shuto uke, gohon nukite	5x	
7	sw/mw	KD	yoko geri keage	3x	ged. barai, kamae-te
8	sw/mw	KD	yoko geri kekomi	3x	kamae-te
9	vw	ZKD	mae geri ch., gyaku zuki ch.	4x	Hand stehen lassen
10	vw	ZKD	mawashi geri jodan (HB)	4x	kamae-te
11	vw	ZKD	mae geri ch., mae geri j.	2x	HB, HB-hinterein.
12	vw	ZKD	mae geri ch., mawashi geri j.	2x	HB, HB-hinterein.

KATA

1	Heian YONDAN
2	Heian Sandan

KUMITE Partnerübung

Kihon-Ippon - Kumite

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi

Keine Distanzmessung

Ausgangsstellung einnehmen:

Tori ZKD

Uke Heiko dachi

Angriff und Konter jeweils mit Kiai

Yoko geri - allfällig mit heiwari uke blocken (wenn zu tiefer Angriff)

Angrif; Block, Konter

1	ZKD	oi zuki j.; age uke, gyaku zuki	1x	li / re
2	ZKD	oi zuki ch.; soto uke, gyaku zuki	1x	li / re
3	ZKD	mae geri ch.; tai sabaki 45° ged. barai, gyaku zuki	1x	li / re
4	KD/ZKD	yoko geri ch.; tenshin 45° soto uke, gyaku zuki	1x	li / re
5	ZKD	maw. geri HB-j.; tai-sab. 45° jod.-uke (rw), gya-zuki	1x	li / re

Besonders zu beachten :

Führung des Körperschwerpunktes

Distanz beim Partnertraining

Koordination der Bewegungen, Stellungen bewahren

KUMITE Kampftechniken / Sport-Kumite

mit Partner und Schützer

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Kamae

Angriff und Konter jeweils mit Hiki-ashi bzw. Hiki-te und Kiai

Beinarbeit (rein/raus bewegen, z: zurückgleiten, v: vorgeiten, s: seitwärts gleiten)

Konterer mit tai-sabaki (ausweichen)

Ausgangsstellung gleichseitig (beide selbe Seite)

Angriff (mit Ansage); Block, Konter

1	kizami zuki j. (v); nagashi uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re
2	gyaku zuki (v); gedan uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re
3	uraken uchi (v); nagashi uke(z), gyaku zuki (v)	1x	li / re
4	mae geri ch. (v); gedan uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re
5	yoko geri ch. (v); haiwan uke (tenshin), gyaku zuki (v)	1x	li / re
6	mawashi geri VB-j. (v); nagashi uke (r), gyaku zuki (v)	1x	li / re
7	mawashi geri HB-ch. (v); nagashi uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re

PO 2015

4. Kyu - violetter Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 6 Mt)

4. Kyu

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Bemerkungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
 Selbständiges Vorgehen ohne Kommandos
 1. Technik mit Kiai (gedan barai)
 Jeweils letzte Technik mit Kiai

1	vw	ZKD	sanbon zuki (j/ch/ch)	5x	
2	rw	ZKD	age uke, shuto uchi	5x	
3	vw	ZKD/KD	soto uke // ta. yoko hiji-ate	5x	
4	rw	ZKD	gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki	5x	
5	vw	ZKD	uchi uke // kizami zuki, gyaku zuki	5x	
6	rw	KKD/ZKD	shuto uke, gohon nukite	5x	
7	sw/mw	KD	yoko geri keage	3x	kamae-te
8	sw/mw	KD	yoko geri kekomi	3x	ged. barai, kamae-te
9	vw	ZKD	mae geri ch., oi zuki	4x	Hand stehen lassen
10	vw	ZKD	mawashi geri HB-j.	4x	kamae-te
11	vw	ZKD	mae geri ch., mae geri j.	2x	HB, HB-hinterein.
12	vw	ZKD	mae geri j., yoko geri ch.	2x	HB, HB-hinterein.
13	vw	ZKD	ushiro geri ch.	4x	

KATA

1	Heian GODAN
2	Heian Yondan

KUMITE Partnerübung

Kihon-Ippon - Kumite

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
 Ausgangsstellung einnehmen :

Tori ZKD
 Uke Heiko dachi

Angriff und Konter jeweils mit Kiai
 Yoko geri - allfällig mit heivan uke blocken (wenn zu tiefer Angriff)
 Angriff; Block, Konter

1	ZKD	oi zuki j.; age uke, gyaku zuki	1x	li / re
2	ZKD	oi zuki ch.; soto uke, gyaku zuki	1x	li / re
3	ZKD	mae geri ch.; tai sabaki 45° ged. Barai, gyaku zuki	1x	li / re
4	KD/ZKD	yoko geri ch.; tenshin 45° soto uke, gyaku zuki	1x	li / re
5	ZKD	mawashi geri j.; tai sabaki 45° j. uke, gyaku zuki	1x	li / re

Besonders zu beachten : Körperspannung, Gleichgewicht, Distanz

KUMITE Kampftechniken / Sport-Kumite

mit Partner und Schützer

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Kamae

Angriff und Konter jeweils mit Hiki-ashi bzw. Hiki-te und Kiai

Beinarbeit (rein/raus bewegen, z: zurückgleiten, v: vorgleiten, s: seitwärts gleiten)

Konterer tai-sabaki (ausweichen)

Ausgangsstellung gleichseitig

Angriff (mit Ansage); Block, Konter

1	oi zuki j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
2	kizami zuki j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
3	gyku zuki ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
4	uraken uchi (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
5	mae geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
6	yoko geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
7	mawashi geri VB-j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
8	mawashi geri HB-ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
9	ushiro geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re

PO 2015

3. Kyu - brauner Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 6 Mt)

3. Kyu

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Bemerkungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
 Selbständiges Vorgehen ohne Kommandos
 1. und letzte Technik jeweils mit Kiai (gedan barai)

1	vw	ZKD	sanbon zuki (j/ch/ch)	5x	re / li
2	rw	ZKD	age uke, shuto uchi	1x	re / li
		ZKD/KD	soto uke, // ta. yoko hiji-ate // tate urak. uchi	1x	re / li
		ZKD	gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki	1x	re / li
		ZKD	uchi uke // kizami zuki, gyaku zuki	1x	re / li
		KKD/ZKD	shuto uke, gohon nukite	1x	re / li
3	sw/mw	KD	yoko geri keage	3x	ged. barai, kamae-te
4	sw/mw	KD	yoko geri kekomi	3x	ged. barai, kamae-te
5	vw	ZKD	mae geri ch., oi zuki	4x	Hand stehen lassen
6	vw	ZKD	yoko geri kekomi	4x	kamae-te
7	vw	ZKD	mawashi geri j. (kihon), gyaku zuki	4x	Hand stehen lassen
8	vw	ZKD	ushiro geri ch.	4x	kamae-te
9	vw	ZKD	mae geri ch., mawashi geri j.	2x	HB, HB-hinterein.
10	vw	ZKD	mae geri j., yoko geri kekomi ch.	2x	HB, HB-hinterein.

KATA

1	TEKKI SHODAN
2	Heian Godan

KUMITE Partnerübung

Kihon-Ippon - Kumite

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
 Ausgangsstellung einnehmen:

Tori ZKD
 Uke Heiko dachi

Angriff und Konter jeweils mit Kiai

Yoko geri - allfällig mit heiwari uke blocken (wenn zu tiefer Angriff)

Angriff; Block, Konter

1	ZKD	oi zuki j.; age uke, gyaku zuki	1x	li / re
2	ZKD	oi zuki ch.; soto uke, gyaku zuki	1x	li / re
3	ZKD	mae geri ch.; tai sabaki 45° ged. Barai, gyaku zuki	1x	li / re
4	ZKD	yoko geri ch.; tenshin 45° soto uke, gyaku zuki	1x	li / re
5	ZKD	mawashi geri j.; tai sabaki 45° jodan uke, gyaku zuki	1x	li / re
6	ZKD	ushiro geri; tenshin 45° gedan uke, gyaku zuki	1x	li / re

Besonders zu beachten : Kime, Schnelligkeit
 Hüfteinsatz
 Timing, Distanz

KUMITE Kampftechniken / Sport-Kumite

mit Partner und Schützer

Bemerkung Ausgang und Beendigung jeweils aus Kamae

Angriff und Konter jeweils mit Hiki-ashi bzw. Hiki-te und Kiai

Beinarbeit (rein/raus bewegen, z: zurückgleiten, v: vorgeiten, s: seitwärts gleiten)

Angriff (mit Ansage); Block, Konter

1	oi zuki j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
2	kizami zuki j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
3	gyaku zuki ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
4	uraken uchi (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
5	mae geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
6	yoko geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
7	mawashi geri VB-j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
8	mawashi geri HB-ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
9	ura mawashi geri HB-j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
10	ushiro geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re

PO 2015

2. Kyu - brauner Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 6 Mt)

2. Kyu

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Bemerkungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
jeweils letzte Technik mit Kiai

1	vw	ZKD	sanbon zuki (j/ch/ch)	5x	re / li
2	rw	ZKD	age uke, shuto uchi	1x	re / li
		ZKD/KD	soto uke, // ta. yoko hiji-ate // tate urak. uchi	1x	re / li
		ZKD	gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki	1x	re / li
		ZKD	uchi uke // kizami zuki, gyaku zuki	1x	re / li
		KKD/ZKD	shuto uke, gohon nukite	1x	re / li
3	sw/mw	KD	yoko geri keage	3x	ged. barai, kamae-te
4	sw/mw	KD	yoko geri kekomi	3x	ged. barai, kamae-te
5			Kombination - aus kamae-te		re / li
	vw	ZKD	oi zuki, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	uraken uchi, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	gyaku zuki, uraken uchi	1x	
6			Kombination - jeweils aus kamae-te		re / li
	vw	ZKD	mae geri, gyaku zuki	1x	Hand stehen lassen
	vw	ZKD	yoko geri kekomi, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	mawashi geri (kihon), gyaku zuki	1x	
7	vw	ZKD	ushiro geri ch.	4x	kamae-te
8	vw	ZKD	mae geri ch., mawashi geri j.	2x	HB, HB-hinterein.
9	vw	ZKD	mae geri j., yoko geri kekomi ch.	2x	HB, HB-hinterein.

KATA

1	BASSAI DAI
2	Tekki Shodan

Besonders zu beachten :

Kime, Schnelligkeit, Timing, Distanz
Fokussierung der Techniken

KUMITE Partnerübung

Kihon-Ippon - Kumite

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
Ausgangsstellung einnehmen:

Tori ZKD

Angriff und Konter jeweils mit Kiai

Yoko geri - allfällig mit haiwan uke blocken (wenn zu tiefer Angriff)

Angriff; Block, Konter

1	ZKD	oi zuki j.; age uke, gyaku zuki	1x	li / re
2	ZKD	oi zuki ch.; soto uke, gyaku zuki	1x	li / re
3	ZKD	mae geri ch.; tai sabaki 45° ged. barai, gyaku zuki	1x	li / re
4	ZKD	yoko geri ch.; tenshin 45° soto uke, gyaku zuki	1x	li / re
5	ZKD	mawashi geri j.; tai sabaki 45° jod. uke, gyaku zuki	1x	li / re
6	ZKD	ushiro geri; tenshin 45° gedan uke, gyaku zuki	1x	li / re

KUMITE Kampftechniken / Sport-Kumite

mit Partner und Schützer

Bemerkung Ausgang und Beendigung jeweils aus Kamae

Angriff und Konter jeweils mit Hiki-ashi bzw. Hiki-te und Kiai

Beinarbeit (rein/raus bewegen, z: zurückgleiten, v: vorgeiten, s: seitwärts gleiten)

Angriff (mit Ansage); Block, Konter

1	oi zuki j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
2	kizami zuki j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
3	gyaku zuki ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
4	uraken uchi (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
5	mae geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
6	yoko geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
7	mawashi geri VB-j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
8	mawashi geri HB-ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
9	ura mawashi geri HB-j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
10	ushiro geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re

PO 2015

1. Kyu - brauner Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 6 Mt)

1. Kyu

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Ergänzungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
jeweils letzte Technik mit Kiai
Uraken uchi mit oder ohne Ausholbewegung

1	vw	ZKD	sanbon zuki (Angriffshöhe frei)	5x	re / li
	rw	ZKD	age uke, shuto uchi	1x	re / li
		ZKD/KD	soto uke // yori ashi, yoko hiji-ate	1x	re / li
			//tate uraken uchi/ gyaku zuki		
		ZKD	gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki	1x	re / li
		ZKD	uchi uke // kizami zuki, gyaku zuki	1x	re / li
		KKD/ZKD	shuto uke, gohon nukite	1x	re / li
2	sw/vw	KD	yoko geri keage	3x	kamae-te
3	sw/vw	KD	yoko geri kekomi	3x	kamae-te
4			Kombination - aus kamae-te		re / li
	vw	ZKD	oi zuki, gyaku zuki	1x	Hand stehen lassen
	vw	ZKD	uraken uchi, gyaku zuki	1x	mit Hüfteinsatz
	vw	ZKD	gyaku zuki, uraken uchi	1x	mit Hüfteinsatz
	vw	ZKD	kaiten uraken uchi, gyaku zuki	1x	Drehung über VB
5			Kombination - jeweils aus kamae-te		re / li
	vw	ZKD	mae geri, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	yoko geri kekomi, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	mawashi geri (kihon), gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	ushiro geri, gyaku zuki	1x	
6	vw	ZKD	mae geri ch. // mawashi geri ch. (kihon)	4x	mit selbem Bein
7	vw	ZKD	mae geri ch. // yoko geri kekomi ch.	4x	mit selbem Bein
8	vw	ZKD	mawashi geri, yoko geri kekomi	2x	hintereinander

KATA

1	Tokui-Kata JION				
2	WÄHLBAR: 2. Kata - BASSAI DAI				
	<i>oder Freikampf (nur für Leistungssport)</i>				

KUMITE Partnerübung JIYU-IPPON - Kumite

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus kamae, Zanshin - mit Schutzausrüstung

Angriff (mit Ansage); Block; Konter frei - inkl. mind. je 1x Wurf / Seite

1	oi zuki (überlaufen, VB anziehen)	1x	li / re
2	kizami zuki	1x	li / re
3	gyaku zuki	1x	li / re
4	uraken uchi	1x	li / re
5	mae geri ch.	1x	li / re
6	yoko geri kekomi ch.	1 x	li / re
7	mawashi geri VB-j.	1x	li / re
8	mawashi geri HB-ch.	1x	li / re
9	ura mawashi geri HB-j.	1x	li / re
10	ushiro geri ch.	1x	li / re

Freikampf

Wählbar (siehe Kata Pos.2)
Kampfzeit 2min (netto) mit Kampfrichter
mit kompletter Schutzausrüstung (analog Wettkampf)

THEORIE

Leistungssport: mündlich aus Fragenkatalog (Prüfling beantwortet 3 Fragen)
Breitensport: schriftliche Arbeit gemäss Prüfungsordnung 2015 mit frei gewählter Thematik aus einem der vorgeschlagenen Bereiche

PO 2015

1. Dan - schwarzer Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 1Jhr / 15 Jahre)

1. Dan

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Ergänzungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
jeweils letzte Technik mit Kiai
Uraken uchi mit oder ohne Ausholbewegung

1	vw	ZKD	sanbon zuki (Angriffshöhe frei)	5x	re / li
	rw	ZKD	age uke, shuto uchi	1x	re / li
		ZKD/KD	soto uke // yori ashi, yoko empi	1x	re / li
			// tate uraken / gyaku zuki		
		ZKD	gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki	1x	re / li
		ZKD	uchi uke // kizami zuki / gyaku zuki	1x	re / li
		KKD/ZKD	shuto uke, kizame mae geri, gohon nukite	1x	re / li
2	sw/vw	KD	yoko geri keage	3x	kamae-te
3	sw/vw	KD	yoko geri kekomi	3x	kamae-te
4			<i>Kombination 1 - jeweils aus kamae-te</i>		re / li
	vw	ZKD	mae geri, oi zuki, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi	1x	kihon-maw. geri
	vw	ZKD	ushiro geri, uraken uchi, gyaku zuki	1x	
5			<i>Kombination 2 - jeweils aus kamae-te</i>		re / li
	vw	ZKD	mae geri, yoko geri kekomi	1x	HB, HB
	rw	ZKD	gedan barai, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	mawashi geri, yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku zuki	1x	HB, HB

KATA Bunkai

1	Tokui-Kata KANKU DAI				
	mind. 3 Sequenz aus Kanku Dai mit klarer Demonstration der Sequenzen				
2	WÄHLBAR: 2. Kata - JION				
	<i>oder Freikampf (nur für Leistungssport)</i>				
3	Leistungssport: Heian-Kata (H1-5) nach Wahl des Prüflings				
	Breitensport: Heian-Kata nach Vorgabe!				

KUMITE

Partnerübung

JIYU-IPPON - Kumite

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus kamae, Zanshin - mit Schutzausrüstung
Angriff (mit Ansage); Block; Konter frei - inkl. mind. je 1x Wurf / Seite

1	oi zuki (überlaufen, VB anziehen)	1x	li / re
2	kizami zuki	1x	li / re
3	gyaku zuki	1x	li / re
4	uraken uchi	1x	li / re
5	mae geri ch.	1x	li / re
6	yoko geri kekomi ch.	1 x	li / re
7	mawashi geri VB-j.	1x	li / re
8	mawashi geri HB-ch.	1x	li / re
9	ura mawashi geri HB-j.	1x	li / re
10	ushiro geri ch.	1x	li / re

Freikampf

Wählbar (siehe Kata Pos. 2)
Kampfzeit 2min (netto) mit Kampfrichter
mit kompletter Schutzausrüstung (analog Wettkampf)

THEORIE

Leistungssport: mündlich aus Fragenkatalog (3 Fragen)
Breitensport: schriftliche Arbeit gemäss Prüfungsordnung 2015 mit frei gewählter Thematik aus einem der vorgeschlagenen Bereiche

PO 2015

2. Dan - schwarzer Gürtel
(Vorbereitungszeit mind. 2 Jhr / 17 Jahre)

2. Dan

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Ergänzungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
jeweils letzte Technik mit Kiai
Uraken uchi mit oder ohne Ausholbewegung

1			<i>Kombination 1</i>		
	vw	ZKD	kamae-te; kizami zuki, oi zuki ta, gyaku zuki (vw)	3x	re / li
	rw	ZKD	kamae-te; age uke, ta od. sa, soto uke, gyaku zuki ch.	1x	selbe Hand
	rw	ZKD	kamae-te; soto uke // ta od. sa, ged. barai uraken uchi, gyaku zuki	1x	selbe Hand
	rw	ZKD	kamae-te; ged. barai // ta od. sa, uchi uke // kizami zuki, gyaku zuki	1x	selbe Hand
2			<i>Kombination 2</i>	2x	re / li
	rw/sw	KD	gedan barai, vw yoko geri keage	1x	
	rw	ZKD	gedan barai, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	ta, mae-ashi yoko-geri kekomi, uraken uchi, gyaku zuki	1x	
3			<i>Kombination 3</i>		re / li
	vw	ZKD	kizami mae geri, mae geri, oi zuki, gyaku zuki	1x	aus kamae-te
			kizami mawashi geri, mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi	1x	aus kamae-te
			kizami mae geri, ushiro geri, uraken uchi, gyaku zuki	1x	aus kamae-te
4			<i>Kombination 4</i>		re / li
	vw	ZKD	kamae-te; kizami mae geri, mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi	1x	VB / HB
	rw	ZKD	gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki	1x	selbe Hand
	vw	ZKD	mawashi geri HB (am Stand), uraken uchi, gyaku zuki	1x	Maw. hint. absetz.
	vw	ZKD	ushiro geri (vw), uraken uchi, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	ta, mae-ashi mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi	1x	

KATA Bunkai

1	Tokui-Kata wählbar aus EMPI, JITTE, JI'IN mind. 3 Sequenz aus gewählter Kata mit klarer Demonstration der Sequenzen
---	---

2	WÄHLBAR: 2. Kata - BASSAI DAI, JION, KANKU DAI keine aus den vorherigen gewählten Kata's <u>oder</u> Freikampf (nur für Leistungssport)
3	Leistungssport: Heian-Kata (H1-5) nach Wahl des Prüflings Breitensport: Heian-Kata nach Vorgabe!

KUMITE Partnerübung JIYU-IPPON - Kumite

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus kamae, Zanshin - mit Schutzausrüstung
Angriff (mit Ansage); Block; Konter frei - inkl. mind. je 1x Wurf / Seite

1	oi zuki (überlaufen, VB anziehen)	1x	li / re
2	kizami zuki	1x	li / re
3	gyaku zuki	1x	li / re
4	uraken uchi	1x	li / re
5	gyaku haito uchi	1x	li / re
6	mae geri ch.	1x	li / re
7	yoko geri kekomi ch.	1x	li / re
8	mawashi geri VB-j.	1x	li / re
9	mawashi geri HB-ch.	1x	li / re
10	ura mawashi geri HB-j.	1x	li / re
11	ushiro geri ch.	1x	li / re

Freikampf

Wählbar (siehe Kata Pos. 2)
Kampfzeit 2min (netto) mit Kampfrichter
mit kompletter Schutzausrüstung (analog Wettkampf)

THEORIE

Leistungssport: mündlich aus Fragenkatalog (3 Fragen)
Breitensport: schriftliche Arbeit laut Themenkatalog
mündliche Kurzfassung am Prüfungstag

PO 2015

3. Dan - schwarzer Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 3 Jhr / 20 Jahre)

3. Dan

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Ergänzungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
jeweils letzte Technik mit Kiai
Uraken uchi mit oder ohne Ausholbewegung

1			<i>Kombination 1</i>		
	vw	ZKD	kamae-te; kizami zuki, oi zuki	3x	re / li
			ta od. sa, gyaku zuki (vw)		
	rw	ZKD	kamae-te; age uke, ta od. sa, soto uke,	1x	selbe Hand
			gyaku zuki ch.	1x	selbe Hand
	rw	ZKD	kamae-te; soto uke // ta od. sa, ge.n barai		kamae-te
			uraken uchi, gyaku zuki		
	rw	ZKD	kamae-te; ged. barai // ta od. sa, uchi uke	1x	selbe Hand
			// kizami zuki, gyaku zuki		
2			<i>Kombination 2</i>	2x	re / li
	rw/sw	KD	gedan barai, vw yoko geri keage	1x	
	rw	ZKD	gedan barai, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	ta, mae-ashi yoko-geri kekomi,	1x	
			uraken uchi, gyaku zuki		
3			<i>Kombination 3</i>		re / li
	vw	ZKD	kizami mae geri, mae geri, oi zuki,	1x	aus kamae-te
			gyaku zuki		
			kizami mawashi geri, mawashi geri,	1x	aus kamae-te
			gyaku zuki, uraken uchi		
			kizami mae geri, ushiro geri,	1x	aus kamae-te
			uraken uchi, gyaku zuki		
4			<i>Kombination 4</i>		re / li
	vw	ZKD	kamae-te; kizami mae geri, mawashi geri,	1x	VB / HB
			gyaku zuki, uraken uchi		
	rw	ZKD	gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki	1x	selbe Hand
	vw	ZKD	mawashi geri HB (am Stand),	1x	Maw. hint. absetz.
			uraken uchi, gyaku zuki		
	vw	ZKD	ushiro geri (vw), uraken uchi, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	ta, mae-mawashi geri, gyaku zuki,	1x	
			uraken uchi		
5			<i>Kombination 5</i>		re / li
	nur vw	~	kamae-te kizami mae geri, kizami zuki,	1x	Kombi. re/li

		gyaku zuki;		
		ta, mae ashi mawashi geri,	1x	
		mae geri // mawashi geri, gyaku zuki		selbes Bein
		ta, ura mawashi geri, uraken uchi,	1x	
		gyaku zuki		
KATA	1	Tokui Kata wählbar aus MEIKYO, KANKU-SHO, BASSAI-SHO, TEKKI NIDAN		
Bunkai		mind. 3 Sequenz aus gewählter Kata mit klarer Demonstration der Sequenzen		
	2	WÄHLBAR: 2. Kata - Tokui Kata des 2. Dan keine aus den vorherigen gewählten Kata's <i>oder Freikampf (nur für Leistungssport)</i>		
	3	Leistungssport: Heian-Kata (H1-5) nach Wahl des Prüflings Breitensport: Heian-Kata nach Vorgabe		

KUMITE Partnerübung JIYU-IPPON - Kumite

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus kamae, Zanshin - mit Schutzausrüstung
Angriff (mit Ansage); Block; Konter frei - inkl. mind. je 1x Wurf / Seite

1	oi zuki (überlaufen, VB anziehen)	1x	li / re
2	kizami zuki	1x	li / re
3	gyaku zuki	1x	li / re
4	uraken uchi	1x	li / re
5	gyaku haito uchi	1x	li / re
6	mae geri ch.	1x	li / re
7	mawashi geri HB-ch.	1x	li / re
8	mawashi geri VB-j.	1x	li / re
9	yoko geri kekomi ch.	1x	li / re
10	ushiro geri ch.	1x	li / re
11	ura mawashi geri HB-j.	1x	li / re

Freikampf

Wählbar (siehe Kata Pos. 2)
Kampfzeit 2min (netto) mit Kampfrichter
mit kompletter Schutzausrüstung (analog Wettkampf)

THEORIE

Leistungs- und Breitensport: schriftliche Arbeit gemäss Prüfungsordnung 2015 mit frei gewählter Thematik aus einem der vorgeschlagenen Bereiche

PO 2015

4. Dan - schwarzer Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 4 Jhr / 24 Jahre)

4. Dan

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Ergänzungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
jeweils letzte Technik mit Kiai

1			nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1.-3. Dan)		
2			nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1.-3. Dan)		
3			nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1.-3. Dan)		
4			nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1.-3. Dan)		

KATA

Bunkai

1	1 Tokui Kata wählbar aus NIJUSHIHO, SOCHIN, GANKAKU, UNSU, HANGETSU				
	mind. 3 Sequenz aus der vorgeführten Kata mit klarer Demonstration der Sequenzen				
2	WÄHLBAR: 2. Kata - aus vorigen Gruppen keine aus den vorherigen gewählten Kata's <i>oder FREIKAMPF (nur für Leistungssport)</i>				

KUMITE

Partnerübung

JIYU-IPPON - Kumite

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus kamae, Zanshin - mit Schutzausrüstung

1		freie Ausführung			
2		freie Ausführung			
3		freie Ausführung			
4		freie Ausführung			
5		freie Ausführung			
6		freie Ausführung			

Freikampf

Wählbar
Kampfzeit 2min (netto) mit Kampfrichter
mit kompletter Schutzausrüstung (analog Wettkampf)

THEORIE

Leistungs- und Breitensport:
schriftliche Arbeit mit frei gewählter Thematik aus einem der vorgeschlagenen Bereiche

PO 2015

5. Dan - schwarzer Gürtel
(Vorbereitungszeit mind. 5 Jhr / 29 Jahre)

5. Dan

KATA	1	Tokui-Kata wählbar aus CHINTE, NIJUSHIHO, TEKKI 3, WANKAN GOJUSHIHO-SHO, GOJUSHIHO-DAI,
	Bunkai	vollständiges Bunkai der vorgeführten Kata mit klarer Demonstration der Sequenzen
	2	WÄHLBAR: 2. Kata - Tokui Kata des 5. Dan oder FREIKAMPF keine aus den vorherigen gewählten Kata's (nur für Leistungssport)

KUMITE Partnerübung Jiyu-Ippon - Kumite

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus kamae, Zanshin - mit Schutzausrüstung

1		freie Auswahl		
2		freie Auswahl		
3		freie Auswahl		
4		freie Auswahl		
5		freie Auswahl		
6		freie Auswahl		

Freikampf	Wählbar !
	Kampfzeit 2min (netto) mit Kampfrichter
	mit kompletter Schutzausrüstung (analog Wettkampf)

THEORIE	schriftliche Arbeit gemäss Prüfungsordnung 2015
	mit frei gewählter Thematik aus einem der vorgeschlagenen Bereiche

Geschichte des Karate-Do
Philosophie & Psychologie
Karate & Gesundheit
Übungsformen im Karate
karatespezifische Untersuchungen
Kinder & Jugend im Karate
Karate und ältere Menschen

PO 2015

6. Dan - schwarzer Gürtel
(Vorbereitungszeit mind. 6 Jhr / 35 Jahre)

6. Dan

KATA

Bunkai

1	4 frei gewählte Kata; davon eine aus einer anderen Stilrichtung
	vollständiges Bunkai aus einer der vorgeführten Kata mit klarer Demonstration der Sequenzen
2	WÄHLBAR: nur 2 Kata's vorführen; dafür FREIKAMPF

KUMITE

Partnerübung

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus kamae, Zanshin - mit Schutzausrüstung

1			freie Auswahl		
2			freie Auswahl		
3			freie Auswahl		
4			freie Auswahl		
5			freie Auswahl		
6			freie Auswahl		

Freikampf

Wählbar !

Kampfzeit 2min (netto) mit Kampfrichter

mit kompletter Schutzausrüstung (analog Wettkampf)

THEORIE

schriftliche Arbeit gemäss Prüfungsordnung 2015

mit frei gewählter Thematik aus einem der vorgeschlagenen Bereiche

Geschichte des Karate-Do

Philosophie & Psychologie

Karate & Gesundheit

Übungsformen im Karate

karatespezifische Untersuchungen

Kinder & Jugend im Karate

Karate und ältere Menschen