

Shotokan

Prüfungsprogramm

9. Kyu bis 1. Kyu



Prüfungsprogramme:

9. Kyu – Weiß	Seite 2
8. Kyu – Gelb	Seite 3
7. Kyu – Orange	Seite 4
6. Kyu – Grün	Seite 5
5. Kyu – Blau I	Seite 6
4. Kyu – Blau II	Seite 7
3. Kyu – Braun I	Seite 8
2. Kyu – Braun II	Seite 9
1. Kyu – Braun III	Seite 10

Verwendete Symbole & Abkürzungen:

- > Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
- <— Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen
- <-> Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen
- nächste Technik ohne Schritt ausführen
- ZK = Zenkutsu Dachi
- KB = Kiba Dachi
- KK = Kokutsu Dachi
- NK = Nekoashi Dachi



9. Kyu - Weiß

Kihon

1. ZK → Oi Zuki
2. ZK → Gyaku Zuki
3. ZK → Age Uke
4. ZK → Soto Uke
5. ZK → Gedan Barai
6. ZK → Mae Geri Chudan (aus Chudan Kamae)

Kata

Taikyoku Shodan

Kumite (Gohon Kumite)

Ausgangsstellung: Tori links Zenkutsu Dachi Uke Shizentai

1. Bewegung Tori rechts vor Uke links zurück

1. Oi Zuki Jodan 5x → Age Uke 5x ←

Nach dem 5. Angriff

Gegenangriff

Gyaku Zuki Chudan

2. Oi Zuki Chudan 5x → Soto Uke 5x ←

Nach dem 5. Angriff

Gegenangriff

Gyaku Zuki Chudan

8. Kyu - Gelb

Kihon

1. ZK → Oi Zuki
2. ZK → Gyaku Zuki
3. ZK ← Age Uke
4. ZK → Uchi Uke
5. ZK ← Soto Uke
6. ZK → Gedan Barai
7. KK → Shuto Uke
8. ZK → Mae Geri Jodan
9. KB ↔ Yoko Geri Kekomi (3x links, 3x rechts mit Übersetzungsschritt)

Kata

Heian Shodan

Kumite (Gohon Kumite)

Ausgangsstellung: Tori links Zenkutsu Dachi Uke Shizentai

1. Bewegung Tori rechts vor **Uke** rechts zurück

1. Oi Zuki 5x → Age Uke 5x ←

Nach dem 5. Angriff

Gegenangriff

Gyaku Zuki Chudan

2. Oi Zuki Chudan 5x → Soto Uke-Uke 5x ←

Nach dem 5. Angriff

Gegenangriff

Gyaku Zuki Chudan

7. Kyu - Orange

Kihon

1. ZK → Oi Zuki
2. ZK → Sanbon-Zuki
3. ZK ← Age Uke
4. ZK → Soto Uke
5. KK ← Gedan-Nagashi-Uke
6. ZK → Uchi Uke
7. KK → Shuto Uke
8. ZK → Mae Geri (aus Chudan - Kamae)
9. ZK → Mawashi Geri
10. KB ↔ Yoko Geri Kekomi (3x rechts u. links, mit Übersetzschrift)

Kata

Heian Nidan

Kumite (Sanbon Kumite)

Ausgangsstellung: Tori links Zenkutsu Dachi Uke Shizentai

1. Bewegung Tori rechts vor **Uke** links zurück

1. Oi Zuki Jodan 3x → Age Uke 3x ←

Nach dem 3. Angriff

Gegenangriff

Gyaku Zuki Chudan

2. Oi Zuki Chudan 3x → Soto Uke-Uke 3x ←

Nach dem 3. Angriff

Gegenangriff

Gyaku Zuki Chudan

3. Mae Geri Chudan 3x → Nagashi-Uke 3x ←

Nach dem 3. Angriff

Gegenangriff

Gyaku Zuki Chudan

6. Kyu - Grün

Kihon

1. ZK → Sanbon-Zuki
2. ZK ← Age Uke — Gyaku Zuki
3. ZK → Yoko Uraken Jodan (aus Chudan-Kamae mit zurückschnappen)
4. ZK → Uchi Uke — Kizami Zuki — Gyaku Zuki
5. ZK → Mae Geri Jodan
6. KK ← Shuto Uke — ZK Gyaku-Tate-Nukite
7. ZK → Mawashi - Geri
8. ZK → Yoko Geri Kekomi
9. KB ↔ Yoko Geri Keage (3x rechts und links, mit Übersetzschrift)

Kata

Heian Sandan

Kumite (Kihon Ippon Kumite)

Ausgangsstellung: Tori 1x links und 1x rechts in Zenkutsu Dachi Uke Shizentai

1. Bewegung Tori rechts vor **Uke** jeweils nach Angabe

1. Oi Zuki Jodan → Age Uke ←
Gegenangriff Gyaku Zuki Chudan
2. Oi Zuki Chudan → Soto Uke ←
Gegenangriff Gyaku Zuki Chudan
3. Mae Geri Chudan → 45° in ZK Gedan Barai ←
Gegenangriff Gyaku Zuki Chudan
4. Mae Geri Chudan → 45° in KK Nagashi-Uke ←
Gegenangriff Gyaku Zuki Chudan

PartnerÜbung zum Freikampf

Ausgangsstellung Gleichseitige Ausgangsstellung Beide links oder rechts vorn

1. Bewegung Suri-Ashi vor in ZK → Suri-Ashi zurück in KK ←

Kizami Zuki Jodan // Te-Nagashi-Uke
Gegenangriff:
Gyaku Zuki Chudan

5. Kyu - Blau I

Kihon

1. ZK → Ren-Zuki (Jodan---Chudan)
2. ZK ← Age Uke — Gyaku Zuki
3. ZK → Soto Uke — Gyaku-Mae-Empi
4. KK ← Morote-Uchi Uke — ZK Gyaku Zuki
5. KK → Shuto Uke — ZK Gyaku-Shuto Uchi Jodan
6. ZK → Mae Geri — Oi Zuki (beim Absetzen)
7. ZK → Mawashi Geri — Gyaku Zuki
8. KB ↔ Yoko Geri Keage (vorne übersetzen) ↔ Yoko Geri Kekomi (hinten übersetzen) // 3x zu beiden Seiten

Kata

Heian Yondan

(Heian Shodan bis Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden)

Kumite (Kaeshi Ippon Kumite)

Ausgangsstellung: Tori 1x links und 1x rechts ZK Tori gleichseitig ZK in Gedan Kamae

1. Bewegung Tori Schritt rechts vor

- 1.a. Oi Zuki Jodan → a. Age Uke danach ←
b. Abwehr Age Uke ← b. Angriff: Oi Zuki Jodan →
c. Konter Gyaku Zuki Chudan
- 2.a. Oi Zuki Chudan → a. Soto Uke, danach ←
b. Abwehr Soto Uke ← b. Angriff: Oi Zuki Chudan →
c. Konter Gyaku Zuki Chudan
3. a. Mae Geri Chudan → a. Nagashi-Uke, danach ←
b. Abwehr Nagashi-Uke ← b. Angriff: Mae Geri Chudan →
c. Konter Gyaku Zuki Chudan

Partnerübungen zum Freikampf

Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen.

Ausgangsstellung Gleichseitige Ausgangsstellung Beide links oder rechts vor

1. Bewegung Suri-Ashi vor in ZK → Sabaki (mit Suri Ashi) 45° in KK ←

Gyaku Zuki Jodan // Soto Uke

Gegenangriff:

Gyaku Zuki Chudan oder Uraken Jodan

4. Kyu - Blau II

Kihon

1. ZK → Ren Zuki (Jodan / Chudan)
2. ZK → Sanbon Zuki
3. ZK ← Age Uke — Mae Geri (hinten absetzen) -Gyaku Zuki
4. ZK → Soto Uke — KB Yoko Empi — Yoko Uraken Jodan
5. KK ← Morote-Uchi Uke — ZK Kizami Zuki Jodan — Gyaku Zuki
6. KK → Shuto Uke — Mae Ashi-Geri (vorderes Bein) — ZK Gyaku-Tate-Nukite
7. ZK → Mae Geri (hinten absetzen) — Mawashi Geri
8. ZK → Ushiro Geri (ohne Umsetzen)
9. KB ↔ Yoko Geri Keage (vorne übersetzen) ↔ Yoko Geri Kekomi (hinten übersetzen) // 3x zu beiden Seiten

Kata

Heian Godan

(Heian Shodan bis Yondan kann nach Wahl des Prüfers geprüft werden)

Kumite (Kaeshi Ippon Kumite)

Ausgangsstellung: Tori und UKE 1x links und 1x rechts in Gedan Kamae

1. Bewegung Tori rechts vor

- 1.a. Oi Zuki Jodan → a. Age Uke, danach ←
b. Abwehr Soto Uke ← b. Angriff: Oi Zuki Chudan →
c. Konter Gyaku Zuki
- 2.a. Oi Zuki Chudan → a. Soto Uke, danach ←
b. Abwehr Nagashi-Uke ← b. Angriff: Mae Geri Chudan →
c. Konter Gyaku Zuki
- 3.a. Mae Geri Chudan → a. Gedan Barai ←
oder Nagashi-Uke danach
b. Abwehr Age Uke ← b. Angriff: Oi Zuki Jodan →
c. Konter Gyaku Zuki

Partnerübungen zum Freikampf

Ausgangsstellung Gleichseitige Ausgangsstellung Beide links oder rechts vor

1. Bewegung Suri-Ashi → Sabaki 45° in KK ←

Mae-Mawashi Geri Te-Nagashi-Uke Jodan oder Chudan

Gegenangriff:

Gyaku Zuki oder Uraken Jodan

3. Kyu - Braun I

Kihon

1. ZK → Ren Zuki (Jodan / Chudan)
2. ZK ← Age Uke — Mae Geri (hinten absetzen) — Gedan Barai — Gyaku Zuki
3. ZK → Oi Zuki Jodan ← Gedan Barai → Oi Zuki Chudan
4. KK ← Morote-Uchi Uke — ZK Shuto- Uchi Jodan (vorderer Arm) — Gyaku Zuki
5. ZK → Soto Uke — KB Yoko Empi — Yoko Uraken Jodan — ZK Gyaku Zuki
6. KK ← Shuto Uke — Yoko Geri Kekomi (vorderes Bein) — ZK Gyaku Tate Nukite
7. ZK → Mae Ashi-Geri — Mawashi - Geri
8. ZK → Ushiro - Geri
9. ZK → Yoko Geri Kekomi — Gyaku Mae Empi

Kata

Tekki Shodan

(Heian Shodan bis Godan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden)

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan und praktische Demonstration eines Ablaufes (mehrere Techniken) der Heian Godan nach Wahl des Prüflings.

Kumite (Jiyu Ippon Kumite) // alle Angriffe jeweils 2x

Ausgangsstellung: Tori und UKE Freie Seitenwahl aus Kamae

1. Bewegung Tori Schritt vor frei

1. Oi Zuki Jodan →
2. Oi Zuki Chudan →
3. Mae Geri Chudan →
4. Ushiro Geri Chudan →

Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri Ashi und Kai Ashi zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt.

PartnerÜbung zum Freikampf

Ausgangsstellung: Tori und Uke gleichseitige Ausgangsstellung links oder rechts vor

1. Bewegung Suri Ashi →

Kizami Zuki Jodan // Te-Nagashi Uke // Gyaku Zuki Chudan

Ausgangsstellung: Tori und Uke seitenverkehrte Ausgangsstellung links oder rechts vor

1. Bewegung Suri Ashi →

Uraken Jodan // Te Nagashi Uke // Gyaku Zuki Chudan



2. Kyu - Braun II

Kihon

1. ZK → Sanbon-Zuki
 2. ZK ← Age Uke — Soto Uke (mit dem gleichen Arm) — Gyaku Zuki
 3. ZK → Oi Zuke Jodan ← Gedan Barai → Ren-Zuki (Jodan / Chudan)
 4. KK ← Shuto Uke — ZK Shuto Uchi (vorderer Arm) — Gyaku-Haito Uchi Jodan
- // ab 5. aus Chudan Kamae //
5. ZK → Mae Geri — Mawashi Geri (gleiches Bein) — Gyaku Zuki
 6. ZK → Ushiro Geri — Gyaku Zuki Chudan
 7. ZK → Ura-Mawashi Geri — Gyaku Zuki (oder nach eigener Wahl) Ashi-Barai — Gyaku Zuki
 8. KB ↔ Yoko - Geri Keage (ohne Absetzen - gleiches Bein) — Yoko - Geri Kekomi // 3x zu beiden Seiten

Kata

Bassai Dai

(Heian Shodan bis Godan und Tekki Shodan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden)

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Bassai-Dai und praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite (Jiyu Ippon Kumite) // alle Angriffe jeweils 2x

Ausgangsstellung: Tori und Uke Freie Seitenwahl aus Kamae

1. Bewegung Tori Suri Ashi →

1. Kisami Zuki Jodan →
2. Oi Zuki Chudan →
3. Mae Geri Chudan →
4. Mawashi Geri Chudan oder Jodan → (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansage des Beines)
5. Ushiro Geri Chudan →

Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi und Kai-Ashi zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt. **Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!**

Jiyu Kumite

2 Minuten

1. Kyu - Braun III

Kihon (immer aus Chudan Kamae)

1. ZK → Kizami Zuki → Ren-Zuki (Jodan / Chudan)
2. ZK → Oi Zuki → (vorderes Bein zu NK) NK Te-Otoshi-Uke → Mae Ashi Geri → ZK Gyaku Zuki.
3. KK ← Uchi Uke → Yoko Geri Kekomi (vorderes Bein) → ZK Gyaku Zuki
4. ZK → Shuto Uchi (von innen) → Mae Geri (hinten absetzen) → Gyaku-Haito Uchi Jodan
5. ZK → Ushiro Geri → Yoko Uraken-Uchi Jodan → Gyaku Zuki
6. ZK → Mae-Mawashi Geri → Ura-Mawashi Geri
(oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi Geri → v Ashi-Barai → Gyaku Zuki
7. ZK → Mae Geri → Mawashi Geri → Ushiro Geri (2x je Richtung)
8. KB ↔ Yoko Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) → Yoko Geri Kekomi
9. ZK → Ashi-Barai → Uraken-Uchi Jodan → Gyaku Zuki

Kata

Wahl aus Tokui Kata: Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu aber **nicht** Bassai Dai
(Heian Shodan bis Godan und Tekki Shodan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden)

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata und praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite (Jiyu Ippon Kumite) // alle Angriffe 1x rechts und 1 x links

Ausgangsstellung: Tori und Uke Freie Seitenwahl aus Kamae

1. Bewegung Tori Kai Ashi →

1. Oi Zuki Jodan →
2. Oi Zuki Chudan →
3. Mae Geri Chudan →
4. Mawashi Geri Chudan oder Jodan → (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansage des Beines)
5. Ushiro Geri Chudan →

Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi und Kai-Ashi zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt. **Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!**

Jiyu Kumite

3 Minuten