

Prüfungsordnung für Stiloffenes Karate

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Das Prüfungsprogramm für Stiloffenes Karate ist ein neuer Entwurf, mit dem verschiedene Zielgruppen und Entwicklungsstufen (von Kindern bis Erwachsene) im Deutschen Karate Verband berücksichtigt werden. Es bietet die Möglichkeit der Differenzierung, durch ein Kinderprüfungsprogramm, auf der Grundlage des „Multimedia-Karate“, und ein Erwachsenenprüfungsprogramm mit einem Pflichtteil und mehreren Wahlteilen.

In diesem Prüfungsprogramm finden sich die Stilrichtungen **Shotokan, Goju-Ryu, Wado-Ryu, Shito-Ryu und sonstige kleine Stilrichtungen** wieder.

Für die vier großen Stilrichtungen ist jeweils ein Prüfungsprogramm vom 9. Kyu bis 8. Dan abgebildet. Kleinere Stilrichtungen können in Anlehnung hierzu ihre Prüfungsinhalte selbst erstellen.

Im vorliegenden stilrichtungsübergreifenden Prüfungsprogramm wird die Kata als grundlegendes Element im Karate betrachtet. Das Üben der Kata dient zum Erlernen der zentralen Bewegungs- und Technikmuster. Die Wahlteile ergänzen dieses wichtige Element, um den heutigen Anforderungen, die an unseren Sport gestellt werden, gerecht zu werden. Hierzu gehört ein methodischer sinnvoller langfristiger Aufbau im Kumite, der eine grundlegende Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme im Wettkampfsport ist, ebenso wie die Selbstverteidigung, die als weiteres wichtiges Element des Karate wieder in das Prüfungsprogramm hinzugenommen wurde. Hier wurde auf eine sinnvolle Abfolge von festgelegten zu freien Angriffen und von einfachen zu komplexen Aufgaben geachtet.

Die Prüfung besteht aus einem Pflichtteil mit der Vorführung der Kata und Techniken aus der Kata in Kihon-Form. Im Anschluss daran muss **ein** Wahlteil gezeigt werden. Dieser wird in der Unterstufe vom Trainer festgelegt. In der Mittelstufe bestimmte der Prüfling in Absprache mit dem Trainer den Wahlteil. In der Oberstufe legt der Prüfling den Wahlteil selbst fest.

**Zur Dan-Prüfung kann der Prüfling einen Partner mitbringen.
Gegebenenfalls sind die Techniken erst langsam und dann schnell zu zeigen.**

Das Prüfungsprogramm ist ab dem 1. Dan in schriftlich Form den Prüfern am Prüfungstag vorzulegen.

Inkrafttreten:

Die PO tritt gemäß Beschluss der Stilrichtungsversammlung SOK vom 04.12.2025 in Kraft.

Allgemeine Erläuterung:

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Im Pflichtteil wird die Kata der jeweiligen Stilrichtung, entsprechend der Graduierung gezeigt.</p> <p>Der Prüfling bestimmt die Techniken/ Kombinationen selbst.</p>	<p>Im Kata-Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner zu zeigen.</p> <p>Der Prüfling bestimmt die Techniken/Kombinationen selbst.</p>	<p>Im Kumite ist die wettkampfmäßige Ausführung der Karate-techniken gefordert.</p> <p>In der Unterstufe erfolgt die Ausführung aus dem festen Stand. Ab der Mittelstufe aus dem Steppen.</p> <p>Alle Kumite-Techniken werden am Partner gezeigt!</p> <p>Die aufgeführten Techniken müssen gezeigt werden. Ab dem 6. Kyu ist die Abwehr/Kontertechnik frei.</p> <p>Das Wettkampf-Shiai ab dem 5. Kyu (Blaugurt) erfolgt nach den gültigen Wettkampfregeln. (Faustschutz, Zahnschutz, etc. sind Voraussetzung).</p> <p>Ab 1. Dan muss der Prüfling auch als Kampfrichter fungieren! Kenntnis der Wettkampfregeln in Theorie und Praxis ist Pflicht.</p>	<p>In der Selbstverteidigung müssen Abwehrtechniken gegen verschiedene Angriffe mit Partner gezeigt werden.</p> <p>Es sollten dabei auch Techniken aus der im Pflichtteil gezeigten Kata zum Einsatz kommen.</p> <p>Es ist hierbei auf die Verhältnismäßigkeit zu achten!</p>

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

9. Kyu – Weißer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 9. Kyu Shotokan-Ausrichtung Taikyoku-Shodan Goju-ryu-Ausrichtung Taikyoku- Jodan Wado-ryu-Ausrichtung Pinan-Shodan Shito-ryu-Ausrichtung Shiho-Zuki 5 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata. je 3-5 x	Zwei Kata-Techniken in Anwendung mit Partner je 2 x langsam je 1 x schnell	Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Partner -Kizami-Zuki im Stand -Uraken-Uchi im Stand -Gyaku-Zuki im Stand -Mawashi-Geri vorderes Bein (ohne ransetzen des hinteren Fußes) je Seite 2 x langsam und schnell	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: -Handgreifen von vorne -Fassen von hinten Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden. je Seite 2 x langsam und schnell

8. Kyu – Gelber Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 8. Kyu</p> <p>Shotokan-Ausrichtung Heian- Shodan</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtung Taikyoku Chudan</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtung Pinan-Nidan</p> <p>Shito-ryu-Ausrichtung Kihon-Kata</p> <p>5 Techniken oder Kombi. aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Drei Kata-Techniken in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Partner</p> <p>-Kizami-Zuki, mit Ausfallschritt -Uraken-Uchi, mit Ausfallschritt -Gyaku-Zuki, mit Ausfallschritt -Mawashi-Geri, vorderes Bein mit Beisetzschritt</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>-Handgreifen von vorne -Fassen von vorne (Kleidung)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden,</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>

Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.

7. Kyu – Orangener Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 7. Kyu</p> <p>Shotokan-Ausrichtung Heian-Nidan</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtung Gegsайдай-ichi</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtung Pinan- Shodan</p> <p>Shito-ryu-Ausrichtungen Pinan-Shodan Pinan-Nidan</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Vier Kata-Techniken in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Teil 1: Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Ausfallschritt am Partner.</p> <p>Angriff mit: -Kizami-Zuki mit Ausfallschritt</p> <p>-Uraken-Uchi mit Ausfallschritt</p> <p>-Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt</p> <p>-Mawashi-Geri, vorderes Bein</p> <p>-Mawashi-Geri, hinteres Bein (Mae-Geri-Ansatz)</p> <p>Teil 2: Abwehr und indirekter Konter gegen obenstehende Techniken!</p> <p>Abwehr und Kontertechnik: -Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki</p> <p>-Nagashi-Uke/Mawashi-Geri im Stand</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>-Armgreifen von vorne</p> <p>-Fassen von hinten</p> <p>-gerader Faustschlag</p> <p>-Mae-Geri (gerader Fußtritt)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>

Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.

6. Kyu – Grüner Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 6. Kyu</p> <p>Shotokan-Ausrichtung Heian- Sandan</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtung Gegsaidai-ni</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtung Pinan- Sandan</p> <p>Shito-ryu-Ausrichtung Pinan-Sandan</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Vier Kata-Techniken in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Thema: Verschiedenes Steppen</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen.</p> <p>Teil 1: Angriff -2 Einstepstechniken -2 Zweistepstechniken -2 Kombinationen mit Faust-Fuß -Ura-Mawashi-Geri, vorderes Bein</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p> <p>Teil 2: Abwehr und Konter der obenstehenden Techniken (frei)</p> <p>Teil 3: 1-3 x Randori</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>-beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen</p> <p>-einarmiges Greifen Revier bzw. Kleidung</p> <p>-Körperumklammerung von hinten</p> <p>-gerader Faustschlag</p> <p>-Mae-Geri (gerader Fußtritt)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>

Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.

5. Kyu – Blauer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 5. Kyu Shotokan-Ausrichtung Heian-Yondan Goju-ryu-Ausrichtung Sai-fa Wado-ryu-Ausrichtung Pinan- Yondan Shito-ryu-Ausrichtung Pinan-Yondan 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata. je 3-5 x	Fünf Kata-Techniken Sequenzen in Anwendung mit Partner je 2 x langsam je 1 x schnell	Thema: Überlaufene Techniken Basistechniken Kumite aus dem Steppen Teil 1: Angriff Überlaufene Techniken -2 Kombinationen Faust-Faust; Faust-Fuß -Ura-Mawashi-Geri, hinteres Bein Teil 2: Abwehr & Konter gegen obenstehende Techniken (frei) je Seite 2 x langsam und schnell Teil 3: 1-3 x Randori oder Shiai	Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe: -beidhändiges Arm-/Handgreifen -zweihändiges Greifen Revers/ Kleidung -Körperumklammerung von vorne -gerader Faustschlag -Mae-Geri (gerader Fußtritt) -Mawashi-Geri (Halbkreistritt) Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden je Seite 2 x langsam und schnell
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.			

4. Kyu – Blauer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 4. Kyu</p> <p>Shotokan-Ausrichtung Heian- Godan</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtung Seon-chin</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtung Pinan-Godan</p> <p>Shito-ryu-Ausrichtung Pinan-Godan Jyuroko</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Fünf Kata-Techniken Sequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Thema: Stepp und Schritt-Technik</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen.</p> <p>Teil 1: Angriff (Technik frei) -1 Zweistepptechnik</p> <p>-1 Schritt-Technik</p> <p>-2 fintierte Beintechniken</p> <p>-1 Kombination Faust-Fuß</p> <p>-1 Kombination Fuß-Faust</p> <p>Ushiro-Geri</p> <p>-Ushiro-Ura-Mawashi-Geri</p> <p>Teil 2: Abwehr & Konter gegen obenstehende Techniken (frei)</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p> <p>Teil 3: 1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>-beliebiges Arm- bzw. Handgreifen</p> <p>-gegen Greifen Revier/ Kleidung</p> <p>-gerader Faustschlag</p> <p>-Faustschlag - Schwinger</p> <p>-Mae-Geri (gerader Fußtritt)</p> <p>-Mawashi-Geri (Halbkreistritt)</p> <p>-Yoko-Geri (Seitwertstritt)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>

Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.

3. Kyu – Brauner Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 3. Kyu Shotokan-Ausrichtung Tekki- Shodan Goju-ryu-Ausrichtung Shi-so-chin Wado-ryu-Ausrichtung Naihanchi Shito-ryu-Ausrichtung Naihanchi-Shodan 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata. je 3-5 x	Sechs Kata-Techniken Sequenzen in Anwendung mit Partner je 2 x langsam je 1 x schnell .	Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner Thema: Konterformen gegen verschiedene Angriffe. Die Angriffe bestimmt der Prüfling. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen. -2 x direkter Konter -2 x indirekter Konter -2 x nachgesetzter Konter - (Kombination) -2 x Würfe je Seite 2 x langsam und schnell 1-3 x Randori oder Shiai	Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe: -Stoßen von vorne -Stoßen von hinten -beliebiges Greifen -beliebige Körperumklammerung -beliebigen Faustschlag -Kombination Faustschläge -beliebige Fußtritte hinteres Bein -Stockangriff von oben Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden. je Seite 2 x langsam und schnell

Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.

2. Kyu – Brauner Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 2. Kyu</p> <p>Shotokan-Ausrichtung Jion</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtung Seipai</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtung Kushanku</p> <p>Shito-ryu-Ausrichtung Jion</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Sechs Kata-Techniken Sequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p> <p>.</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner</p> <p>Thema: Kombinationen - Zwei Angriffsaktionen in Folge. Fußfegetechniken mit Folgeaktion.</p> <p>Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen:</p> <p>-2 x Fausttechnik/ Fausttechnik</p> <p>-2 x Fausttechnik/Fußtechnik</p> <p>-1 x Fußtechnik/Fausttechnik</p> <p>-1 x Fußtechnik/Fußtechnik</p> <p>-2 x Fußfegetechniken (keine Würfe)</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Randori oder Shuai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Würgetechnik von vorne -beliebiges Greifen -beliebige Körperumklammerung -Kombination Faustschläge -beliebigen Fußtritt mit dem vorderen Bein -Stockangriff von oben -Stockangriff von außen <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p> <p>.</p>

Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.

1. Kyu – Brauner Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 1. Kyu</p> <p>Shotokan-Ausrichtung Kanku-Dai</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtung Sanseru</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtung Chinto</p> <p>Shito-ryu-Ausrichtung Kosokun-Dai</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Sechs Kata-Techniken Sequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1x schnell</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner</p> <p>Thema: Aufbauende Angriffsvariationen (Kombinationen)</p> <p>-Die Reaktion des Gegners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen.</p> <p>-Zwei darauf aufbauende Kombinationen zeigen. Zusätzlich eine Wurf- und eine Fußfegetechnik.</p> <p>2 Technikdemonstrationen</p> <p>-1 Wurftechnik -1 Fußfegetechnik</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>-Würgetechnik von vorne -Würgetechnik von hinten -beliebiges Greifen -beliebige Körperumklammerung -Kombination Faustschläge -Kombination Fußtritte -Stockangriff von oben -Stockangriff von außen nach Innen -Stockangriff von innen nach außen</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p> <p>.</p>

Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.

1. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zwei Katas der jeweiligen Stilrichtungen zum 1. Dan</p> <p>Shotokan-Ausrichtung Auswahl: Kanku-Dai, Jion, Bassai-Dai</p> <p>Goju-Ryu Ausrichtung Sanchin, Seisan</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtung Seishan, Kushanku</p> <p>Shito-ryu-Ausrichtung Bassai-Dai, Seienchin</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Katas.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Demonstration von sechs Kata- Sequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Technikausführung im Stand -Einstepetechniken -Zweistepetechniken -Schritttechniken -Beintechniken -Fußfegetechniken -Würfe -Konterformen -Angriffsaktionen in Folge -Aufbauender Angriff <p>Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/Besonderheit</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) Kenntnis der Wettkampfregeln in Theorie und Praxis. (Kampfrichter bei 1-2 Kämpfen)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> -beliebiges Greifen -beliebige Körperumklammerung -beliebiges Würgen -beliebigen Faustschlag -Kombination Faustschläge -beliebigen Fußtritt -Kombination Fußtritte -beliebiger Stockangriff <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p> <p>.</p>

Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.

2. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zwei Katas der jeweiligen Stilrichtungen zum 2 Dan</p> <p>Shotokan-Ausrichtung Auswahl: Bassai-Dai, Enpi, Gankaku, Kanku-Sho, Gojushiho-Sho</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtung Tensho, Kurunfa</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtung Bassai, Seishan</p> <p>Shito-ryu-Ausrichtung Gojushiho, Kosokun-Sho</p> <p>6-8 Techniken oder Kombi. aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Katas.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata nach Wahl des Prüflings (im Shotokan aus nebenstehender Auswahl)</p> <p>Demonstration von sechs Kata- Sequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1x schnell</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers:</p> <p>Technikausführung</p> <p>-im Stand</p> <p>-Einstepstechniken</p> <p>-Zweistepstechniken</p> <p>-Schritttechniken</p> <p>-Beintechniken</p> <p>-Fußfegetechniken</p> <p>-Würfe</p> <p>-Konterformen</p> <p>-Angriffsaktionen in Folge</p> <p>-Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/ Besonderheit</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) Kenntnis der Wettkampfregeln in Theorie und Praxis.</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebige Faustschläge beliebiger Fußtritte Kombination Faust / Fußtritte beliebiger Stockangriff</p> <p>Alle gezeigten Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</p> <p>Kenntnis der Verteidigung gegen mehrere Angreifer.</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p>

Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.

3. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zwei Katas der jeweiligen Stilrichtungen zum 3. Dan</p> <p>Shotokan-Ausrichtung Auswahl: Gojushiho-Dai, Sochin, Nijushiho, Chinte, Bassai-Sho</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtung Tensho, Superimpei</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtung Bassai, Wanshu</p> <p>Shito-ryu-Ausrichtung Bassai-Sho, Nipaipo</p> <p>6-8 Techniken oder Kombi. aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Katas.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata nach Wahl des Prüflings (im Shotokan aus nebenstehender Auswahl)</p> <p>Demonstration von sechs Kata- Sequenzen in Anwendung mit Partner.</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p> <p>.</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Technikausführung im Stand -Einstepstechniken -Zweistepstechniken -Schritttechniken -Beintechniken -Fußfegetechniken -Würfe -Konterformen -Angriffsaktionen in Folge -Aufbauender Angriff <p>Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/ Besonderheit</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) Kenntnis der Wettkampfregeln in Theorie und Praxis.</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> -beliebiges Greifen -beliebige Körperumklammerung -beliebiges Würgen -beliebige Faustschläge -beliebige Fußtritte -Kombination Fußtritte/Faustschläge -beliebiger Stockangriff <p>Alle gezeigten Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</p> <p>Kenntnis der Verteidigung gegen mehrere Angreifer.</p>
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.			

4. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil Kata-Bunkai – Kumite – Selbstverteidigung
<p>Zwei Katas zum 4. Dan</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen Auswahl: Tekki Nidan, Tekki Sandan Jitte, Ji-in Meikyo, Hangetsu</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen 2 Katas nach Wahl des Prüflings</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen 2 Katas nach Wahl des Prüflings</p> <p>Shito-ryu 2 Katas nach Wahl des Prüflings</p> <p>4-8 Techniken oder Kombinationen aus beiden Kata</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Vom Prüfling muss aus den Bereichen Kata-Bunkai, Kumite oder Selbstverteidigung ein Thema frei gewählt werden. Das Thema soll eine praktische Demonstration beinhalten.</p> <p>Die Themen sind aus folgenden Bereichen zu wählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beschreibung von Technikabläufen - Beschreibung von Trainingsformen - Karatespezifische Untersuchungen - Entwicklungen am Beispiel einer Kata
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>	

5. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata	Wahlteil
	Kata-Bunkai – Kumite – Selbstverteidigung
<p>Demonstration von zwei Katas, davon kann eine stilrichtungsfremde Kata gewählt werden.</p> <p>Aus beiden Katas sind jeweils 4 Elemente mit Bunkai zu zeigen.</p> <p>In der schriftlichen Dokumentation beschreibt der Prüfling seinen Pflichtteil: Beide Katas namentlich und eventuell seine Bunkai-Ausführungen, in Kurzform.</p>	<p>Vom Prüfling muss aus den Bereichen Kata-Bunkai, Kumite oder Selbstverteidigung ein Thema frei gewählt werden. Das Thema soll eine praktische Demonstration beinhalten.</p> <p>Die Themen sind aus folgenden Bereichen zu wählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beschreibung von Technikabläufen - Beschreibung von Trainingsformen - Karatespezifische Untersuchungen - Entwicklungen am Beispiel einer Kata <p>In der schriftlichen Dokumentation beschreibt der Prüfling seinen Wahlteil: Hier nach sollte es den Prüfern möglich sein, dass ein reibungsloser Ablauf gewährleistet ist und unnötige Fragen bei der Demo vermieden werden können.</p> <p>Beschreibung einer Kata-Entwicklung, von früher auf heute, aus welchem alten Stil, mit welchen Veränderungen und Techniken usw..</p> <p>Beschreibung von Trainingsformen, welche Schwerpunkte, Auswirkungen und Ziele diese Übungen haben.</p> <p>Beschreibung von Techniken, hierbei auch eingehend auf frühere Formen oder unter Wettkampfbedingungen bzw. abgestimmt auf das Alter mit Hinblick auf Kinder und Jukuren usw..</p> <p>Beschreiben von karatespezifischen Untersuchungen mit Erkenntnissen aus der Medizin bzw. aus dem Leistungssport sowie unter Wettkampfbedingungen usw..</p> <p>Die Aufzeichnungen sollten nicht mehr als eine halbe DIN A4 Seite Text beinhalten, keine Ausarbeitung.</p>
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>	

6. - 8. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata	Wahlteil Kata-Bunkai – Kumite – Selbstverteidigung
<p>Demonstration von zwei Katas, davon kann eine stilrichtungsfremde Kata gewählt werden.</p> <p>Aus beiden Katas sind jeweils 4 Elemente mit Bunkai zu zeigen.</p> <p>In der schriftlichen Dokumentation beschreibt der Prüfling seinen Pflichtteil: Beide Katas namentlich und eventuell seine Bunkai-Ausführungen, in Kurzform.</p>	<p>Vom Prüfling muss aus den Bereichen Kata-Bunkai, Kumite oder Selbstverteidigung ein Thema frei gewählt werden. Das Thema soll eine praktische Demonstration beinhalten.</p> <p>Die Themen sind aus folgenden Bereichen zu wählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beschreibung von Technikabläufen - Beschreibung von Trainingsformen - Karatespezifische Untersuchungen - Entwicklungen am Beispiel einer Kata <p>In der schriftlichen Dokumentation beschreibt der Prüfling seinen Wahlteil: Hiernach sollte es den Prüfern möglich sein, dass ein reibungsloser Ablauf gewährleistet ist und unnötige Fragen bei der Demo vermieden werden können.</p> <p>Beschreibung einer Kata-Entwicklung, von früher auf heute, aus welchem alten Stil, mit welchen Veränderungen und Techniken usw.. Beschreibung von Trainingsformen, welche Schwerpunkte, Auswirkungen und Ziele diese Übungen haben.</p> <p>Beschreibung von Techniken, hierbei auch eingehend auf frühere Formen oder unter Wettkampfbedingungen bzw. abgestimmt auf das Alter mit Hinblick auf Kinder und Jukuren usw..</p> <p>Beschreiben von karatespezifischen Untersuchungen mit Erkenntnissen aus der Medizin bzw. aus dem Leistungssport sowie unter Wettkampfbedingungen usw.</p> <p>Die Aufzeichnungen sollten nicht mehr als eine halbe DIN A4 Seite Text beinhalten, keine Ausarbeitung.</p>
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>	