

# Prüfungsprogramm Shotokan Karate

## Prüfungsprogramm 9. Kyu - Weißgurt

Trainingszeit: 3  
Monate

Grundzüge erkennbar:

### Kihon :

5 x vor in ZK	Gedan Barai
5 x vor ZK	Oi-tsuki Jodan
5 x vor ZK	Age-Uke
5 x vor ZK	Oi-tsuki Chudan
5 x vor ZK	Gyaku-tsuki Chudan
5 x vor ZK	Soto-Ude-Uke
5 x vor ZK	Gedan Kamae, Maegeri
3 x links und rechts KI	mit seitlicher Kampfhaltung

### Theorie

## Prüfungsprogramm 8. Kyu - Gelbgurt

Trainingszeit: 3  
Monate

Grundstellung gut erkennbar. Reine Grobform der Techniken, aufrechte Haltung noch nicht volle Geschwindigkeit und Krafteinsatz.

### Kihon :

5 x vor ZK	Oi-tsuki Chudan
5 x vor ZK	Sanbon-tsuki
5 x rückw. ZK	Age-Uke
5 x vor ZK	Uchi-Ude-Uke
5 x rückw. ZK	Soto-Ude-Uke
5 x vor Ko	Shuto-Uke
5 x vor ZK	Juji-Uke Gedan

aus Gedan Kamae:

5 x vor ZK	Mae-Geri Jodan
5 x vor ZK	Mae-Geri Chudan
3 x rechts und 3 x links KI	Yoko-Geri-Kekomi Chudan

### Kumite

Gohon-Kumite	:5 x Jodan Oi-tsuki 5 x Chudan Oi-tsuki
Verteidiger	Jodan zuerst links abwehren (rechter Fuß zurück) Chudan zuerst rechts abwehren (linker Fuß zurück)

### Kata

Heian Shodan

### Theorie

## Prüfungsprogramm 7. Kyu - Orangegurt

Trainingszeit: 6  
Monate

Grundstellung sauberer. Techniken Grobform und deutliche Atmung, etwas kraftvoller.

### Kihon :

5 x vor ZK	Oi-tsuki Chudan
5 x vor ZK	Sanbon-tsuki
5 x rückw. ZK	Age-Uke / Gyaku-tsuki
5 x vor ZK	Soto-Ude-Uke / Gyaku-tsuki
5 x rückw. ZK	Uchi-Ude-Uke / Gyaku-tsuki
5 x vor Ko	Shuto-Uke / umsetzen ZK Nukite
5 x vor ZK	Shuto-Uchi

aus Chudan-Kamae:

3 x rechts und 3 x links	Yoko-Geri-Keage Jodan
3 x rechts und 3 x links	Yoko-Geri-Kekomi Chudan

### Kumite

Kihon-Ippon-Kumite	Angreifer (nur rechts)	Verteidiger
	Jodan-Oi-tsuki	Age-Uke / Gyaku-tsuki rechts
	Jodan-Oi-tsuki	Age-Uke / Gyaku-tsuki links
	Chudan-Oi-tsuki	Soto-Ude-Uke / Gyaku-tsuki rechts
	Chudan-Oi-tsuki	Soto-Ude-Uke / Gyaku-tsuki links
	Mae-Geri	Abwehr rechts 45 Grad ausweichen Gedan-Barai (links)/ Gyaku-tsuki
	Mae-Geri	Abwehr rechts zurück, links Nagashi-Uke / Gyaku-tsuki

### Kata

Heian Nidan

### Theorie

## Prüfungsprogramm 6. Kyu - Grüngurt

Trainingszeit: 6  
Monate

Grundstellungen sauberer, Techniken Grobform und deutliche Atmung, etwas kraftvoller, Standlinie.

### Kihon :

5 x vor ZK	Oi-tsuki Chudan
5 x vor ZK	Sanbon-tsuki
5 x rückw. ZK	Age-Uke / Gyaku-tsuki
5 x vor ZK	Soto-Uke/KI Yoko-Empi/Ki Uraken-Uchi
5 x rückw. KO	Morote-Uchi-Uke/ZK Gyaku-Tsuki



5 x vor ZK	Ushiro-Geri
5 x vor ZK	Yoko-Geri-Keage Jodan
5 x vor ZK	Rengeri : Yoko-Geri Kekomi Chudan/ Mawashi-Geri Jodan
5 x vor ZK	Ashi-Barai
5 x vor KI	Otoshi-Empi-Uchi

### **Kumite**

Jiyu-Ippon-Kumite      Angriff erfolgt jeweils 2 x Seite nach Wahl des Angreifers

Oi-Tsuki Jodan  
 Oi-Tsuki Chudan  
 Mae-Geri Chudan  
 Yoko-Geri-Kekomi Chudan  
 Mawashi-Geri

Randori:                      1 Kampf

### **Kata**

Heian Yondan

### **Theorie**

## **Prüfungsprogramm 4. Kyu - Violettgurt**

Trainingszeit: 6  
 Monate

Grundstellungen mit korrekter Fußhaltung, Gleichgewichtsverteilung und Spannung, Techniken jetzt mit Kime und deutlichem Hüfteinsatz. Kiai bewusst und sicher einsetzen! Deutlicher Stand.

### **Kihon :**

5 x vor ZK	Oi-tsuki Chudan
5 x vor ZK	Sanbon-Tsuki
5 x rückw. ZK	Age-Uke/ Mae-Geri Chudan/ Gyaku-Tsuki
5 x vor KO	Uchi-Ude-Uke/ZK Kizami-Tsuki/Gyaku Tsuki
5 x vor ZK	Soto-Ude-Uke/ KI Yoko-Empi/KI Uraken-Uchi/ Gyaku-Tsuki
5 x vor ZK	Age-Empi-Uchi

aus Chudan-Kamae:

5 x vor ZK	Mae-Geri / Rentsuki Jodan/Chudan
5 x vor ZK	Ushiro-Geri
5 x vor ZK	Mawashi-Geri/Uraken-Uchi
5 x vor ZK	Ashi-Barai/Mawashi-Geri Chudan
5 x vor ZK	Yoko-Geri Keage/ hinteres Bein Yoko-Geri Kekomi
5 x vor ZK	Mae-Geri Kekomi/Mawashi-Geri

### **Kumite**

Jiyu-Ippon-Kumite      wie 5. Kyu (optional klassische Serie 2 !)

Randori:                      1 Kampf

## Kata

Heian Godan

## Theorie

## Prüfungsprogramm 3. Kyu - 1. Braungurt

Trainingszeit: 6  
Monate

Grundstellung noch fester, exakte, saubere Stellungen der Füße, Spannung in den Beinen und Gleichgewichtsverteilung! Sichere Ausführung der Techniken mit entsprechenden Stellungswechseln, Schnelligkeit und Kraft. Hüfteinsatz und Atmung müssen stimmen.

### Kihon :

5 x vor ZK	Gyaku-Tsuki
5 x vor ZK	Age-Uke/Mae-Geri Jodan (hinten absetzen)/Gyaku-Tsuki
5 x rückw. ZK	Soto-Ude-Uke/Ki Yoko Empi/ Uraken-Uchi/ZK Gyaku-Tsuki
5 x vor KO	Morote-Uchi-Uke/ZK Kizami-Tsuki/Gyaku-Tsuki
5 x rückw.KO	Shuto-Uke/Kizami-Yoko-Geri Kekomi/ZK Gyaku Nukite
5 x vor ZK	Ushiro-Empi-Uchi

aus Chudan-Kamae:

5 x vor ZK	Mae-Geri Chudan/ Oi-Tsuki Jodan
5 x vor ZK	Rengeri: Mawashi-Geri Jodan/ Yoko-Geri Kekomi Chudan
5 x vor ZK	Ushiro-Geri
5 x vor ZK	Yoko-Geri Kekomi/ Gyaku-Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Otoshi-Kakato-Geri
5 x vor ZK	Ashi-Barai/ Gyaku-Tsuki
5 x vor ZK	Hiza-Geri

### Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite	Oi-Tsuki Jodan Oi-Tsuki Chudan Mae-Geri Chudan Yoko-Geri-Kekomi Chudan Mawashi-Geri Ushiro-Geri Chudan
-------------------	---

Jiyu-Kumite : 1 Kampf

Goshin-Kumite : Karatemäßige SV mit Partner 4 Beispiele

## Kata

Tekki Shodan  
Bassai-Dai

Bunkai kann geprüft werden !

## Theorie

## Prüfungsprogramm 2. Kyu - 2. Braungurt

Trainingszeit: 6  
Monate

Grundstellungen noch fester, exakte saubere und sichere Ausführung, Spannung in den Beinen und Gleichgewichtsverteilung. Technik in Feinform mit optimierter Schnelligkeit und Kraft.

### Kihon :

5 x vor ZK	Kizami-Tsuki jodan
5 x vor KI	Mikazuki-Geri/ Tetsui-Uchi
5 x rückw. ZK	Soto-Ude-Uke/KI Kizami-Tsuki/Gyaku-Tsuki
5 x vor KO	Morote-Uchi-Uke/Kizami-Yoko-Geri Kekomi/ ZK Gyaku-Nukite
5 x vor ZK	Haito-Uchi

aus Chudan-Kamae:

5 x vor ZK	Mae-Geri Chudan/ Kizami-Tsuki Jodan
5 x vor ZK	Ura-Mawashi-Geri
5 x vor ZK	Ushiro-Geri Chudan
5 x vor ZK	Yoko-Geri Kekomi/ Gyaku-Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Ashi-Barai/Uraken-Uchi/ Gyaku-Tsuki

### Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite	Oi-Tsuki Jodan Oi-Tsuki Chudan Mae-Geri Chudan Yoko-Geri-Kekomi Chudan Mawashi-Geri Ushiro-Geri Chudan
-------------------	---

Jiyu-Kumite : 1 Kampf

Goshin-Kumite : 6 Beispiele

### Kata

Jion

Bunkai kann geprüft werden !

### Theorie

## Prüfungsprogramm 1. Kyu - 3. Braungurt

Trainingszeit: 6  
Monate

Grundstellungen noch fester, exakte, saubere Stellung der Füße, Spannung in den Beinen und Gleichgewichtsverteilung! Sichere Ausführung der Techniken (Feinform) mit optimierter Schnelligkeit und Kraft. Hüfteinsatz und Atmung müssen stimmen! Meisterschüler in Ausdruck auf den 1. Dan.

### Kihon :

5 x vor ZK	Sanbon-Tsuki
5 x vor KO	Kakiwake-Uke/ZK Kizami-Tsuki/Gyaku-Tsuki

5 x vor ZK	Age-Uke/gl. Arm Soto-Uke/ gl.Arm Gedan-Barai/ gl. Arm Uchi-Uke/ Gyaku Tsuki
5 x rückw. ZK	Soto-Ude-Uke/KI Yoko-Empi/KI Uraken-Uchi/Gyaku-Haito-Uchi Jodan
5 x vor KO	Morote-Uchi-Uke/ZK Kizami-Tsuki/Yama-Tsuki
5 x rückw. KO	Shuto-Uke/Kizami-Yoko-Geri Kekomi/ZK Gyaku-Mawashi-Empi
aus Chudan-Kamae:	
5 x vor ZK	Mae-Geri/Kizami-Mawashi-Geri/Ushiro-Geri
5 x vor ZK	Yoko-Geri Kekomi/ Otoshi-Kakato-Geri
5 x vor ZK	Ashi-Barai/Ushiro-Geri/Gyaku-Tsuki

## Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite (optional klassische Serie 3 !)

Oi-Tsuki Jodan  
 Oi-Tsuki Chudan  
 Mae-Geri Chudan  
 Yoko-Geri-Kekomi Chudan  
 Mawashi-Geri  
 Ushiro-Geri Chudan  
 Kakato-Geri

Jiyu-Kumite : 1 Kampf

Happo-Kumite

Goshin-Kumite : 8 Beispiele

## Kata

Empi

Bunkai kann geprüft werden !

## Theorie

## Prüfungsprogramm 1. Dan Schwarzgurt

Trainingszeit: 12  
Monate

Auf dieser Basis wird erst eine Fortentwicklung und Spezifizierung erfolgen. Physische und charakterliche Eignung. Der 1.Dan nimmt eine große Gewichtung im traditionellen Shotokan Karate ein, da er unabweisbar als Meisterprüfung gilt und den höchsten Prüfungsstellenwert einnimmt. Keine Dan-Prüfung vor dem 16. Lebensjahr. Polizeiliches Führungszeugnis erforderlich.

Einzureichen ist mind. 6 Wochen vorher eine schriftliche Arbeit über das Wesen des Karate Do.

## Kihon :

5 x vor ZK	Sanbon-Tsuki
5 x rückw. ZK	Age-Uke/Gyaku-Tsuki/Uchi-Uke/Kizami-Tsuki
5 x vor ZK	Uchi-Uke/Kizami-Tsuki/Gyaku-Tsuki

5 x rückw. KO	Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/ ZK Gyaku-Tsuki/Shuto-Uchi
5 x vor ZK	Rengeri: Keage/Kekomi, 2 Höhen/Fumikomi
5 x rückw.	ZK Kizami-Mawashi-Ren-Geri (2 Höhen)
5 x vor ZK	Ashi-Barai/ Kizami-Yoko-Geri Kekomi/ Uraken-Uchi/ Gyaku Tsuki
5 x vor KO	Shuto-Uke/Ura-Mawashi-Geri
5 x vor ZK	Morote-Nakadaka-Ken/Morote-Uchi-Uke/Morote-Shuto-Uchi
5 x rückw. ZK	Age-Empi/Hiza-Geri/Ushiro-Empi/Uraken-Uchi/Kamae

Kombinationen :

- mit Vor- und Rückwärtsstellungen, verschiedenen Ständen
- nach Wahl des Prüfers

## Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite	Oi-Tsuki Jodan Oi-Tsuki Chudan Mae-Geri Chudan Yoko-Geri-Kekomi Chudan Mawashi-Geri Ushiro-Geri Chudan Kakato-Geri Ashi-Barai
-------------------	--

Jiyu-Kumite : 2 Kampf, mind. einer gegen einen Dan-Träger

Happo-Kumite

Goshin-Kumite : gegen Angreifer mit und ohne Waffen

## Kata

Hangetsu  
Kanku-Dai

Bunkai wird geprüft !

## Theorie

Nachweis : Erste Hilfe Nachweis  
Kampfrichter-Lizenz

## Prüfungsprogramm 2. Dan Schwarzgurt

Trainingszeit: 24  
Monate

Schriftliche Arbeit !

### Kihon :

Kombinationen wie 1. Dan

- 3 Sprungtechniken aus dem Laufen
- 3 Sprungtechniken aus dem Stand

Standübung :

Ashi-Barai/Yoko-Geri/Ura-Mawashi-Geri/Ushiro-Geri/Mawashi-Geri



## **Kumite**

- Jiyu-Kumite : 1 Kampf gegen einen Dan-Träger
- Happo-Kumite mit und ohne Waffen
- Goshin-Kumite : wie 1. Dan

## **Kata**

2 Kata nach Wahl des Prüflings über denen des 1.Dan  
1 Kata aus einer Dreierernennung des Prüfers bis 1.Dan

Bunkai

## **Theorie**

- Nachweis : Erste Hilfe - Nachweis  
Nachweis über das Trainieren einer eigenen Gruppe

Ansätze der Fallschule

## **Prüfungsprogramm 3. Dan Schwarzgurt**

Trainingszeit: 36  
Monate

Schriftliche Arbeit 1

### **Kihon :**

- |               |  |
|---------------|--|
| 3 x vor ZK    | Kakuto-Uke/Gyaku-Hiraken                     |
| 3 x rückw.    | NE Teisho-Awase-Uke/ Hasami-Tsuki            |
| 3 x vor ZK    | Katate-Tsukami/Kumade-Tsuki                  |
| 3 x vor KO    | Morote-Sukui-Uke/ZK Morote-Tsuki/Uraken-Uchi |
| 3 x rückw. NE | Keito-Uke/Ippon-Nukite/ZK Shuto-Uchi         |
| 3 x vor ZK    | Ashibo-Kake-Uke/Gyaku-Tate-Tsuki             |

- Kombinationen : 8 Kombinationen nach Wahl des Prüflings

## **Kumite**

- Goshin-Kumite : 10 Beispiele

## **Kata**

1 Kata nach Wahl des Prüflings bis 1.Dan  
1 Kata nach Wahl des Prüflings bis 2.Dan  
1 Kata nach Wahl des Prüflings über denen des 1.Dan und nicht aus dem Programm des 2.Dan. Über diese Kata ein mündliches Referat, sowie Erläuterungen verschiedener Bunkai-Formen dieser Kata.

## **Fallschule**

**Nachweis :**

Erste Hilfe  
Eigene Gruppe  
Lehrgang einer anderen Stilrichtung besucht  
3 Lehrgänge als Referent

**Lehrprobe :**

für Kyu-Grade über eine Mindestdauer von 20 min