

## Offizielles Trainings- und vereinsinternes Prüfungsprogramm des Shotokan Dojo Jena e.V.



Das Trainingsprogramm beinhaltet die Prüfungsprogramme aus dem stiloffenen Karate und dem Shotokan Karate des DKV. Dadurch ist es dem Karateka möglich, bei einem Wechsel oder einer Prüfung außerhalb des Vereins ohne all zu großen Aufwand sich auf eine der offiziellen Prüfungsordnungen zu konzentrieren. Dem Vereinsmitglied bietet sich somit eine deutlich umfangreichere Karateausbildung, die alle Facetten des Kampfsportes aufzeigt.

### Erläuterungen zum Trainingsprogramm

Der Kihon-Teil umfasst zum Einen die Kata, zum Anderen die Grundtechniken. Die Grundtechniken beinhalten die klassischen Techniken und Kombinationen und eine Auswahl an (Prüfungs-)Kata-Kombinationen. Die Kata-Techniken befinden sich im unteren Teil des Technikblocks.

Stellungen: ZK.....Zenkutsu Dachi  
KK.....Kokutsu Dachi  
KB.....Kiba Dachi

Bewegungsrichtungen: ⇒ bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen  
⇐ bedeutet Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen  
⇔ bedeutet Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen  
/ bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

Da vereinsintern nur bis zum 1.Kyu geprüft werden kann, wird für die Dan-Prüflinge empfohlen, intensiv beim zukünftigen Dan-Prüfer auf Lehrgängen oder im Verein des Prüfers mit zu trainieren.

Jena, 14.11.2017

OSS  
Ingo Brandenburg

## 9. Kyu - WEISS

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer																		
	Kata Bunkai	Kumite		Selbstverteidigung															
1. Kata Taykoku Shodan 2. Kihon : alles in ZK ⇒ 1. Oi-Zuki 2. Gyaku-Zuki 3. Age-Uke 4. Soto-Ude-Uke 5. Uchi-Uke 6. Gedan-Barai 7. Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)	Kata Bunkai sind Einzel- techniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Diese werden vom Prüfer bestimmt!  <b>Zwei Katatechniken</b> in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell	Kihon Gohon Kumite  <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Tori (Angreifer)</th> <th>Uke (Verteidiger)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ausgangsstellung</td> <td>links Zenkutsu-Dachi</td> <td>Shizentai</td> </tr> <tr> <td>1. Bewegung</td> <td>rechts vor</td> <td>links zurück</td> </tr> <tr> <td>Ablauf</td> <td>5x Oi-Zuki Jodan</td> <td>5x Age-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5x Oi-Zuki Chudan</td> <td>5x Soto-Ude-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan</td> </tr> </tbody> </table>			Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)	Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai	1. Bewegung	rechts vor	links zurück	Ablauf	5x Oi-Zuki Jodan	5x Age-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan		5x Oi-Zuki Chudan	5x Soto-Ude-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:  - akustisch Gegner stoppen ("Halt" oder "Stop" rufen und Arm ausstrecken) - Einhändiges Hand- greifen von vorne - Einhändiges Fassen an die Schulter von hinten  Abwehr und Gegen- angriff sind grundsätzlich frei.  Je 3-5 x langsam und schnell
	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																	
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai																	
1. Bewegung	rechts vor	links zurück																	
Ablauf	5x Oi-Zuki Jodan	5x Age-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan																	
	5x Oi-Zuki Chudan	5x Soto-Ude-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan																	

## 8. Kyu - GELB

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer																		
	Kata Bunkai	Kumite		Selbstverteidigung															
1. Kata Heian Shodan 2. Kihon: Stellungen KK und ZK 1. ZK ⇒ Oi-Zuki 2. ZK ⇒ Gyaku-Zuki 3. ZK ⇐ Age-Uke 4. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke 5. ZK ⇐ Soto-Ude-Uke 6. ZK ⇒ Gedan-Barai 7. KK ⇒ Shuto-Uke <u>8. ZK ⇒ Mae-Geri Jodan</u> * 9. ZK ⇒ Gedan-Barai, Tettsui Uchi, ZK ⇒ Oi-Zuki	Kata Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Diese werden vom Prüfer bestimmt!  <b>Drei Katatechniken</b> in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell	Kihon Gohon Kumite <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Tori</th> <th>Uke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ausgangsstellung</td> <td>links Zenkutsu-Dachi</td> <td>Shizentai</td> </tr> <tr> <td>1. Bewegung</td> <td>rechts vor</td> <td>links zurück</td> </tr> <tr> <td>Ablauf</td> <td>5x Oi-Zuki Jodan</td> <td>5x Age-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5x Oi-Zuki Chudan</td> <td>5x Soto-Ude-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan</td> </tr> </tbody> </table>			Tori	Uke	Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai	1. Bewegung	rechts vor	links zurück	Ablauf	5x Oi-Zuki Jodan	5x Age-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan		5x Oi-Zuki Chudan	5x Soto-Ude-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: - Einhändiges Handgreifen von vorne - Einhändiges Fassen an die Schulter von hinten - Ein- oder beidhändiges Fassen von vorne (Kleidung)  Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.  Je 3-5 x langsam und schnell
	Tori	Uke																	
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai																	
1. Bewegung	rechts vor	links zurück																	
Ablauf	5x Oi-Zuki Jodan	5x Age-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan																	
	5x Oi-Zuki Chudan	5x Soto-Ude-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan																	

## 7. Kyu - ORANGE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer																								
	Kata Bunkai	Kumite		Selbstverteidigung																					
<p>1. Kata Heian Nidan</p> <p>2. Kihon:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZK ⇒ Ren-Zuki</li> <li>2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki</li> <li>3. ZK ⇒ Age-Uke</li> <li>4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke</li> <li>5. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke</li> <li>6. ZK ⇒ Mae-Geri</li> <li>7. ZK ⇒ <u>Mawashi-Geri</u></li> </ol> <p>8. KK ⇒ Jodan Haiwan Uke +Jodan Kamae / Soto Uke +Chudan Tettsui Uchi / Chudan Tettsui Uchi</p> <p>9. KK ⇒ Shuto-Uke / Gyaku-Nukite</p> <p>10. KB ⇔ Yoko-Geri Kekomi ( 3x rechts u. links, mit Übersetzschrift )</p>	<p>Kata Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Diese werden vom Prüfer bestimmt!</p> <p><b>Vier Katatechniken</b> in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Kihon Sanbon Kumite</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Tori</th> <th>Uke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ausgangsstellung</td> <td>links Zenkutsu-Dachi</td> <td>Shizentai</td> </tr> <tr> <td>1. Bewegung</td> <td>rechts vor</td> <td>links zurück</td> </tr> <tr> <td>Ablauf</td> <td>3x Oi-Zuki Jodan</td> <td>3x Age-Uke, nach der 3. Abwehr Gyaku Zuki Chudan</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3x Oi-Zuki Chudan</td> <td>3x Soto-Ude-Uke, nach der 3. Abwehr Gyaku Zuki Chudan</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3x Mae-Geri Chudan</td> <td>3x Nagashi-Uke nach der 3. Abwehr Gyaku Zuki Chudan</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1. Oi-Zuki Jodan 2. Oi-Zuki Shudan 3. Mae-Geri</td> <td>1. Age-Uke 2. Soto-Ude-Uke 3. Nagashi-Uke / Gyaku Zuki Chudan</td> </tr> </tbody> </table>			Tori	Uke	Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai	1. Bewegung	rechts vor	links zurück	Ablauf	3x Oi-Zuki Jodan	3x Age-Uke, nach der 3. Abwehr Gyaku Zuki Chudan		3x Oi-Zuki Chudan	3x Soto-Ude-Uke, nach der 3. Abwehr Gyaku Zuki Chudan		3x Mae-Geri Chudan	3x Nagashi-Uke nach der 3. Abwehr Gyaku Zuki Chudan		1. Oi-Zuki Jodan 2. Oi-Zuki Shudan 3. Mae-Geri	1. Age-Uke 2. Soto-Ude-Uke 3. Nagashi-Uke / Gyaku Zuki Chudan	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einhändiges Handgreifen von vorne</li> <li>- Einhändiges Fassen an die Schulter von hinten</li> <li>- Ein- oder beidhändiges Fassen von vorne (Kleidung)</li> <li>- gerader Faustschlag</li> <li>- gerader Fusstritt (Mae-geri)</li> </ul> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>
	Tori	Uke																							
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai																							
1. Bewegung	rechts vor	links zurück																							
Ablauf	3x Oi-Zuki Jodan	3x Age-Uke, nach der 3. Abwehr Gyaku Zuki Chudan																							
	3x Oi-Zuki Chudan	3x Soto-Ude-Uke, nach der 3. Abwehr Gyaku Zuki Chudan																							
	3x Mae-Geri Chudan	3x Nagashi-Uke nach der 3. Abwehr Gyaku Zuki Chudan																							
	1. Oi-Zuki Jodan 2. Oi-Zuki Shudan 3. Mae-Geri	1. Age-Uke 2. Soto-Ude-Uke 3. Nagashi-Uke / Gyaku Zuki Chudan																							

## 6. Kyu - GRÜN

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer				
	Kata Bunkai	Kumite		Selbstverteidigung	
<p>1. Kata Heian Sandan</p> <p>2. Kihon:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZK ⇒ Sanbon-Zuki</li> <li>2. ZK ⇐ Age-Uke / Gyaku-Zuki</li> <li>3. ZK ⇒ Suri Ashi + Kizami Zuki (Aus Chudan Kamae)</li> <li>4. ZK ⇒ Mae-Geri Jodan</li> <li>5. KK ⇐ Morote Uchi Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite</li> <li>6. ZK ⇒ Mawashi-Geri</li> <li>7. ZK ⇒ Ura Mawashi Geri</li> <li>8. ZK ⇒ Yoko-Geri Kekomi</li> <li>9. KB ⇔ Yoko-Geri Keage ( 3x rechts und links, mit <u>Übersetzschrift</u> )</li> <li>10. ZK ⇒ Yoko-Uraken Jodan (Aus Chudan-Kamae mit Zurückschnappen)</li> <li>11. ZK ⇒ Mikazuki-Geri</li> </ol>	<p>Kata Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Diese werden vom Prüfer bestimmt!</p> <p><b>Vier Katatechniken</b> in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell</p>	Kihon Ippon Kumite		<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einhändiges Handgreifen von vorne</li> <li>- Einhändiges Fassen an die Schulter von hinten</li> <li>- Ein- oder beidhändiges Fassen von vorne (Kleidung)</li> <li>- Körperumklammerung von hinten</li> <li>- Schwitzkasten</li> <li>- gerader Faustschlag</li> <li>- gerader Fusstritt (Mae-geri)</li> </ul> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	
			Tori		Uke
		Ausgangsstellung	1x links & 1x rechts Zenkutsu-Dachi		Shizentai
		1. Bewegung	rechts vor		jeweils nach Angabe
		Ablauf	Oi-Zuki Jodan		Age-Uke 1x rechts und 1x links zurück, Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	Oi-Zuki Chudan	Soto-Ude-Uke 1x rechts und 1x links zurück, Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan			
	Mae-Geri Chudan	Gedan-Barai (linker Arm), rechts zurück 45° in ZK und Nagashi-Uke (linker Arm) links zurück in KK, jeweils Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan			

## 5. Kyu - BLAU

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer																											
	Kata Bunkai	Kumite		Selbstverteidigung																								
<p>1. Kata Heian Yondan</p> <p>2. Kihon:</p> <p>1. ZK ⇐ Age-Uke/Gyaku-Zuki Age-Empi oder Mawashi-Empi</p> <p>2. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke / Suri-Ashi + Mae-Empi Gyaku-Mae-Empi</p> <p>3. ZK ⇒ Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki</p> <p>4. KB ⇔ Yoko-Geri Keage ( übersetzen ) / Yoko-Geri Kekomi ( Drehung ) (3x zu <u>beiden Seiten</u> )</p> <hr/> <p>5. ZK ⇒ Juji Uke, KK ⇒ Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki</p> <p>6. ZK ⇒ Yoko Geri / Uraken / Gyaku Mawashi Empi</p> <p>7. KK ⇒ Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan</p> <p>8. KK ⇒ Shuto-Uke / ZK Gyaku-Haito-Uchi Jodan</p> <p>9. ZK ⇒ Hiza Geri/Ren Zuki (beim Absetzen)</p> <p>10. ZK ⇒ Mae-Geri / Uraken (beim Absetzen )</p>	<p>Kata Bunkai sind Einzel- techniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Diese werden vom Prüfer bestimmt!</p> <p><b>Fünf Katatechniken</b> in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Kaeshi Ippon Kumite</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Tori</th> <th>Uke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ausgangsstellung</td> <td>1x links &amp; 1x rechts Zenkutsu-Dachi</td> <td>Jeweils gleichzeitig 1x links &amp; 1x rechts in Kamae</td> </tr> <tr> <td>1. Bewegung</td> <td>Schritt rechts vor</td> <td>frei</td> </tr> <tr> <td>Ablauf</td> <td>1.a. Oi-Zuki Jodan ⇒ b. Abwehr Age-Uke⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan</td> <td>a. Age-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Jodan ⇒</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1.a. Oi-Zuki Chudan⇒ b. Abw. Soto-Ude-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan</td> <td>a. Soto-Ude-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Chudan ⇒</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1.a. Mae-Geri ⇒ b. Abwehr Nagashi-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan</td> <td>a. Nagashi-Uke danach ⇐ b. Angriff: Mae-Geri ⇒</td> </tr> </tbody> </table> <p>Überlaufene Techniken, je 3-5x pro Seite, langsam &amp; schnell</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>2 Kombinationen Faust-Faust &amp; Faust-Fuß Z.B. Kizami Zuki + Ura- mawashi-geri oder Mae Geri hinteres Bein oder Gyaku Zuki</td> <td>Abwehr und Konter frei</td> </tr> </tbody> </table>			Tori	Uke	Ausgangsstellung	1x links & 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Jeweils gleichzeitig 1x links & 1x rechts in Kamae	1. Bewegung	Schritt rechts vor	frei	Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan ⇒ b. Abwehr Age-Uke⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Age-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Jodan ⇒		1.a. Oi-Zuki Chudan⇒ b. Abw. Soto-Ude-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Soto-Ude-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Chudan ⇒		1.a. Mae-Geri ⇒ b. Abwehr Nagashi-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Nagashi-Uke danach ⇐ b. Angriff: Mae-Geri ⇒					2 Kombinationen Faust-Faust & Faust-Fuß Z.B. Kizami Zuki + Ura- mawashi-geri oder Mae Geri hinteres Bein oder Gyaku Zuki	Abwehr und Konter frei	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einhändiges Hand- greifen von vorne</li> <li>- Einhändiges Fassen an die Schulter von hinten</li> <li>- Ein- oder beidhändiges Fassen von vorne (Kleidung)</li> <li>- Körperumklammerung von hinten</li> <li>- Schwitzkasten</li> <li>- gerader Faustschlag</li> <li>- gerader Fusstritt (Mae-geri)</li> <li>- Halbkreistritt (Mawashi-geri Gedan/Chudani)</li> </ul> <p>Abwehr und Gegen- angriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>
	Tori	Uke																										
Ausgangsstellung	1x links & 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Jeweils gleichzeitig 1x links & 1x rechts in Kamae																										
1. Bewegung	Schritt rechts vor	frei																										
Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan ⇒ b. Abwehr Age-Uke⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Age-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Jodan ⇒																										
	1.a. Oi-Zuki Chudan⇒ b. Abw. Soto-Ude-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Soto-Ude-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Chudan ⇒																										
	1.a. Mae-Geri ⇒ b. Abwehr Nagashi-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Nagashi-Uke danach ⇐ b. Angriff: Mae-Geri ⇒																										
	2 Kombinationen Faust-Faust & Faust-Fuß Z.B. Kizami Zuki + Ura- mawashi-geri oder Mae Geri hinteres Bein oder Gyaku Zuki	Abwehr und Konter frei																										

#### 4. Kyu - BLAU

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer				
	Kata Bunkai	Kumite		Selbstverteidigung	
<p>1. Kata Heian Godan</p> <p>2. Kihon:</p> <p>1. KK ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan / Gyaku Zuki</p> <p>2. KK ⇒ Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri ( v. Bein ) / ZK Gyaku-Tate-Nukite</p> <p>3. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan</p> <p>4. ZK ⇒ Mawashi-Geri</p> <p>5. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen ) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung) (3x zu beiden Seiten )</p> <p><u>6. ZK ⇒ Ushiro-Geri</u></p> <p>7. KK ⇒ Uchi Uke / ZK Gyaku Zuki</p> <p>8. ZK ⇒ Juji Uke Gedan / Juji Uke Jodan (Hand offen) / Juji Te Osae Uke /Tate Shuto Uke, ZK ⇒ Oi Zuki</p> <p>9. ZK ⇒ Mikazuki Geri / KB ⇒ Gedan Barai</p> <p>10. KK ⇒ Manji Kamae / ZK Soto Nagashi Uke Jodan + Gyaku Shuto Uchi Gedan / KK Manji Kamae</p>	<p>Kata Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Diese werden vom Prüfer bestimmt!</p> <p><b>Fünf Katatechniken</b> in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell</p>	Kaeshi Ippon Kumite		<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beliebiges Arm- bzw. Handgreifen</li> <li>- beliebiges Greifen Rever/ Kleidung</li> <li>- Körperumklammerung von hinten</li> <li>- Schwitzkasten</li> <li>- gerader Faustschlag</li> <li>- Faustschlag - Schwinger (Mawashi Zuki)</li> <li>- gerader Fußtritt (Mae-geri)</li> <li>- Halbkreistritt (Mawashi-geri)</li> </ul> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	
			Tori		Uke
		Ausgangsstellung	1x links & 1x rechts Zenkutsu-Dachi		Jeweils gleichseitig 1x links & 1x rechts in Kamae
		1. Bewegung	Schritt rechts vor		frei
		Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan ⇒ b. Abw. Soto-Ude-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan		a. Age-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Chudan ⇒
	1.a. Oi-Zuki Chudan⇒ b. Abw. Age-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Soto-Ude-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Jodan ⇒			
	1.a. Mae Geri ⇒ b. Abwehr Age-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Nagashi-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Jodan ⇒			
		1-3 x Randori			

### 3. Kyu - BRAUN

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling																								
	Kata Bunkai	Kumite		Selbstverteidigung																					
<p>1. Kata Tekki Shodan</p> <p>2. Kihon:</p> <p>1. ZK ⇐ Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai/Gyaku – Zuki</p> <p>2. ZK ⇒ Oi-Zuki Jodan ⇐ Gedan Barai ⇒ Oi-Zuki Chudan</p> <p>3. KK ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Shuto- Uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-Zuki</p> <p>4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan/ ZK Gyaku-Zuki</p> <p>5. ZK ⇒ Mae-Ashi-Geri / Mawashi Geri</p> <p><u>6. ZK ⇒ Ushiro - Geri</u></p> <p>1. KK ⇐ Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi ( vorderes Bein ) + Yoko Uraken Chudan / ZK Gyaku Tate-Nukite</p> <p>2. KB ⇒ Suri Ashi / Kage Zuki</p> <p>3. ZK Soto Uke / KB Kage Zuki</p> <p>4. KK ⇒ Manji Kamae / Gyaku Ura Zuki / Mae Geri hinteres Bein hinten absetzen</p>	<p>Kata Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Diese werden vom Prüfer bestimmt!</p> <p><b>Sechs Katatechniken</b> in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Jiyu Ippon Kumite ( alle Angriffe jeweils 2x )</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Tori</th> <th>Uke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ausgangsstellung</td> <td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td> <td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td> </tr> <tr> <td>1. Bewegung</td> <td>Schritt vor</td> <td>frei</td> </tr> <tr> <td>Ablauf</td> <td>1. Oi-Zuki Jodan ⇒</td> <td rowspan="4">Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2. Oi-Zuki Chudan ⇒</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3. Mae-Geri Chudan ⇒</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4. Ushiro-Geri Chudan⇒</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1-3 x Randori</td> </tr> </tbody> </table>			Tori	Uke	Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae	1. Bewegung	Schritt vor	frei	Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt.		2. Oi-Zuki Chudan ⇒		3. Mae-Geri Chudan ⇒		4. Ushiro-Geri Chudan⇒	1-3 x Randori			<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoßen von vorne</li> <li>- Stoßen von hinten</li> <li>- beliebiges Greifen (Schulter, Hand, Hals)</li> <li>- beliebige Körperumklammerung</li> <li>- beliebigen Faustschlag (gerade, geschwungen)</li> <li>- Kombination Faustschläge</li> <li>- beliebige Fußtritte (hinteres Bein, gerade, geschwungen)</li> <li>- Stockangriff von oben</li> </ul> <p>Verteidigung aus der liegenden Position gegen stehenden Angreifer</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>
	Tori	Uke																							
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae																							
1. Bewegung	Schritt vor	frei																							
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt.																							
	2. Oi-Zuki Chudan ⇒																								
	3. Mae-Geri Chudan ⇒																								
	4. Ushiro-Geri Chudan⇒																								
1-3 x Randori																									



## 2. Kyu - BRAUN

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling																										
	Kata Bunkai	Kumite		Selbstverteidigung																							
<p>1. Kata Jion</p> <p>2. Kihon:</p> <p>1. ZK ⇒ Oi-Zuki Jodan ⇐ Gedan-Barai ⇒ Ren-Zuki (Jodan-Chudan)</p> <p>2. KK ⇐ Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan (aus Chudan Kamae)</p> <p>3. ZK ⇒ Mae-Geri /Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki</p> <p>4. ZK ⇒ Ushiro-Geri/ Gyaku-Zuki Chudan</p> <p>5. KB ⇐ Yoko - Geri Keage ( ohne Absetzen - gleiches Bein) /Yoko - Geri Kekomi (3x zu beiden Seiten )</p> <p>6. ZK ⇒ Ura-Mawashi-Geri oder Ushiro Mawashi Geri</p> <hr/> <p>1. ZK ⇒ Kagi Wake Uke, ZK ⇒ Mae Geri/Sanbon-Zuki Chudan</p> <p>2. Aus Chudan Kamae Gyaku Age Uke nach hinten gleiten, Age Uke + Gyaku Zuki, Schritt nach vorne in Chudan Kamae.</p> <p>3. KK ⇒ Manji Kamae, ZK ⇒ Uchi Uke, KB ZK ⇒ Kage Zuki</p> <p>4. ZK ⇒ Juji Uke Jodan, nach hinten gleiten, ZK Gedan Barei, nach hinten gleiten, ZK ⇒ Mikazuki geri vorne absetzen, Uraken, Gyaku Zuki</p>	<p>Kata Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Diese werden vom Prüfer bestimmt!</p> <p><b>Sechs Katatechniken</b> in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Jiyu Ippon Kumite ( alle Angriffe jeweils 2x )</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Tori</th> <th>Uke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ausgangsstellung</td> <td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td> <td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td> </tr> <tr> <td>1. Bewegung</td> <td>Schritt vor</td> <td>frei</td> </tr> <tr> <td>Ablauf</td> <td>1. Oi-Zuki Jodan ⇒</td> <td rowspan="5">Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2. Oi-Zuki Chudan ⇒</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3. Mae-Geri Chudan ⇒</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4. Mawashi-Geri Jodan oder Chudan ⇒ (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansagen des Beines)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5. Ushiro-Geri Chudan ⇒</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1-3 x Randori</td> </tr> </tbody> </table>			Tori	Uke	Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae	1. Bewegung	Schritt vor	frei	Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen		2. Oi-Zuki Chudan ⇒		3. Mae-Geri Chudan ⇒		4. Mawashi-Geri Jodan oder Chudan ⇒ (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansagen des Beines)		5. Ushiro-Geri Chudan ⇒	1-3 x Randori			<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoßen von vorne</li> <li>- Stoßen von hinten</li> <li>- beliebiges Greifen (Schulter, Hand, Hals)</li> <li>- beliebige Körperumklammerung</li> <li>- beliebigen Faustschlag (gerade, geschwungen)</li> <li>- Kombination Faustschläge</li> <li>- beliebige Fußtritte (vorderes Bein, gerade, geschwungen)</li> <li>- Stockangriff von oben</li> <li>- Stockangriff von außen</li> </ul> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>
	Tori	Uke																									
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae																									
1. Bewegung	Schritt vor	frei																									
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen																									
	2. Oi-Zuki Chudan ⇒																										
	3. Mae-Geri Chudan ⇒																										
	4. Mawashi-Geri Jodan oder Chudan ⇒ (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansagen des Beines)																										
	5. Ushiro-Geri Chudan ⇒																										
1-3 x Randori																											

## 1. Kyu - BRAUN

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling																										
	Kata Bunkai	Kumite		Selbstverteidigung																							
<p>1. Kata Kanku Dai</p> <p>2. Kihon:</p> <p>1. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) ⇐ Age-Uke / Gyaku - Zuki / ⇒ Uraken / Gyaku-Zuki</p> <p>2. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) / KK ⇐ Morote-Uchi-Uke / ZK Gyaku-Zuki ⇒ Oi-Zuki Chudan</p> <p>3. ZK ⇒ Mawashi-Geri / Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki</p> <p>4. ZK ⇒ Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki</p> <p>5. KB ⇐ Yoko-Geri Keage ( übersetzen ) / Yoko-Geri Kekomi ( aus der Drehung )</p> <p>6. ZK ⇒ Gyaku-Zuki (im Stand) / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki</p> <hr/> <p>1. ZK ⇒ Gyaku Zuki / Gyaku Uchi Uke, ZK Kizami Zuki, Gyaku Zuki</p> <p>2. KK ⇒ Yoko Geri hinten absetzen Uraken, Mae Ashi Geri / Gyaku Nukite, KK ⇒ Shuto Uke</p> <p>3. ZK ⇒ Teisho Gedan Barei/ Shuto Age Uke, Shuto Age Uke / Gyaku Shuto Uchi, Mae Geri, Uraken</p> <p>4. Aus Renoji Dachi ⇒ Manji Kamae, Teisho Zuki/Nagashi Uke, Gyaku Shuto Uchi, Gedan Barai</p>	<p>Kata Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Diese werden vom Prüfer bestimmt!</p> <p><b>Sechs Katatechniken</b> in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Jiyu Ippon Kumite ( alle Angriffe jeweils 2x )</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Tori</th> <th>Uke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ausgangsstellung</td> <td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td> <td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td> </tr> <tr> <td>1. Bewegung</td> <td>Schritt vor</td> <td>frei</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">Ablauf</td> <td>1. Oi-Zuki Jodan ⇒</td> <td rowspan="3">Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen</td> </tr> <tr> <td>2. Oi-Zuki Chudan ⇒</td> </tr> <tr> <td>3. Mae-Geri Chudan ⇒</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4. Mawashi-Geri Jodan oder Chudan ⇒ (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansagen des Beines)</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>5. Ushiro-Geri Chudan ⇒</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">1-3 x Randori</td> </tr> </tbody> </table>			Tori	Uke	Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae	1. Bewegung	Schritt vor	frei	Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen	2. Oi-Zuki Chudan ⇒	3. Mae-Geri Chudan ⇒		4. Mawashi-Geri Jodan oder Chudan ⇒ (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansagen des Beines)			5. Ushiro-Geri Chudan ⇒		1-3 x Randori			<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beliebiges Stoßen</li> <li>- beliebiges Greifen (Schulter, Hand, Hals)</li> <li>- beliebige Körperumklammerung</li> <li>- beliebige Faustschläge (gerade, geschwungen, Kombi)</li> <li>- beliebige Fußtritte (vorderes Bein, gerade, geschwungen, Kombi)</li> <li>- Stockangriff von oben</li> <li>- Stockangriff von außen nach innen</li> <li>- Stockangriff von innen nach außen</li> </ul> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>
	Tori	Uke																									
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae																									
1. Bewegung	Schritt vor	frei																									
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen																									
	2. Oi-Zuki Chudan ⇒																										
	3. Mae-Geri Chudan ⇒																										
	4. Mawashi-Geri Jodan oder Chudan ⇒ (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansagen des Beines)																										
	5. Ushiro-Geri Chudan ⇒																										
1-3 x Randori																											

## 1. Dan - SCHWARZ

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling																										
	Kata Bunkai	Kumite		Selbstverteidigung																							
<p>1. Kata Kanku Dai &amp; Jion kihon siehe oben</p> <p>2. Kihon:</p> <p>1. ZK ⇒ Kizami-Zuki / ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan)</p> <p>2. ZK ⇒ Oi-Zuki / (v. Bein zurück in Neko-Ashi-Dachi) NK Te-Otoshi-Uke / Mae-Ashi Geri / ZK Gyaku-Zuki.</p> <p>3. KK ⇌ Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Zuki</p> <p>4. ZK ⇒ Shuto-Uchi (von innen) / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan</p> <p>5. ZK ⇒ Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki</p> <p>6. ZK ⇒ Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri (oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki</p> <p>7. ZK ⇒ Mae-Geri ⇒ Mawashi-Geri ⇒ Ushiro-Geri (2x je Richtung)</p> <p>8. KB ⇌ Yoko-Geri Keage ( ohne Absetzen, gleiches Bein ) / Yoko-Geri Kekomi</p> <p>9. ZK ⇒ Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki</p>	<p>Kata Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Diese werden vom Prüfer bestimmt!</p> <p><b>Sechs Katatechniken</b> in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Jiyu Ippon Kumite ( alle Angriffe jeweils 2x )</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Tori</th> <th>Uke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ausgangsstellung</td> <td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td> <td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td> </tr> <tr> <td>1. Bewegung</td> <td>Schritt vor</td> <td>frei</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">Ablauf</td> <td>1. Oi-Zuki Jodan ⇒</td> <td rowspan="3">Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen</td> </tr> <tr> <td>2. Oi-Zuki Chudan ⇒</td> </tr> <tr> <td>3. Mae-Geri Chudan ⇒</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4. Mawashi-Geri Jodan oder Chudan ⇒ (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansagen des Beines)</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>5. Ushiro-Geri Chudan ⇒</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">1-3 x Randori</td> </tr> </tbody> </table>			Tori	Uke	Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae	1. Bewegung	Schritt vor	frei	Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen	2. Oi-Zuki Chudan ⇒	3. Mae-Geri Chudan ⇒		4. Mawashi-Geri Jodan oder Chudan ⇒ (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansagen des Beines)			5. Ushiro-Geri Chudan ⇒		1-3 x Randori			<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen s.o. beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebigen Faustschlag Kombination Faustschläge beliebigen Fußtritt Kombination Fußtritte beliebiger Stockangriff</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>
			Tori	Uke																							
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae																									
1. Bewegung	Schritt vor	frei																									
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen																									
	2. Oi-Zuki Chudan ⇒																										
	3. Mae-Geri Chudan ⇒																										
	4. Mawashi-Geri Jodan oder Chudan ⇒ (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansagen des Beines)																										
	5. Ushiro-Geri Chudan ⇒																										
1-3 x Randori																											