



Letzte Änderung - 26. November 2005

·Prüfungsordnung·



Einleitung

„Nach dem Alten forschen, heißt, das Neue zu verstehen. Dies ist eine Sache der Zeit. Bewahre in allem klares Denken. Der Weg (Do), wer vermag ihn geradlinig und treu weiterzuführen.“

G. Funakoshi hat das mal gesagt. Inzwischen ist das im Shotokan-Karate Do in Vergessenheit geraten. Wir sollten dem Wort des Großmeisters eigentlich folgen und treu bleiben.

In vielen Karateverbänden wird angeblich traditionelles Karate angeboten, vermittelt von angeblich traditionell eingestellten Shihans und Senseis. In Wirklichkeit sehen wir Sportkarate ohne Tradition und nicht Karate Do.

Das Ziel des IKF Germany e. V. ist in erster Linie, die Tradition weiterleben und lebendig werden zu lassen.

Dann dürfen wir Karate Do wirklich Tradition nennen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Damit die positiven Aspekte der Tradition und des Do wirken, haben wir das gleiche Ziel (alle, egal ob Shihan, Sensei, Sempei oder Kohei).

9. Kyu (weißer Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan / Chudan Kamae

1. vor in Zk Chudan-Oi-Zuki
2. vor in Zk Age-Uke
3. vor in Zk mit Soto-Uke
4. vor in Zk Uchi-Uke
Wd. mit Gedan-Barai in Zk
5. vor in Zk Chudan-Mae-Geri

Kumite: Sanbon- Kumite

Kogeki (Angriff):

Aus Gedan-Kamae links: 3 x Jodan-Oi-Zuki

Uke (Abwehr):

Aus Shizentai: 3x Age-Uke Konter: Gyaku-Zuki

Kata: Taikyoku Shodan

Bunkai: entfällt

8. Kyu (gelber Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan / Chudan Kamae

1. vor in Zk mit Chudan-Oi-Zuki
Wd. in ZK Gedan-Barai
2. vor in Zk mit Age-Uke
Wd. in Zk Gedan-Barai
3. vor in Zk mit Soto-Uke
Wd. in Zk. Gedan-Barai
4. vor in Zk mit Uchi-Uke
Wd. in Zk Gedan-Barai
5. vor in Zk mit Gedan-Barai und Jodan-Tettsui-Uchi
Wd. mit Shuto-Uke in Kk
6. vor Kk mit Shuto-Uke
Wd. mit Gedan-Barai in Zk – Chudan Kamae
7. vor in Zk mit Chudan-Mae-Geri
Wd. mit Gedan-Barai in Kb, Chudan Kamae
8. vor in Kb mit Chudan-Yoko-Geri Keage

Kumite: Sanbon-Kumite

Kogeki (Angriff):

Aus Gedan-Kamae links: Jodan / Chudan / Gedan-Oi-Zuki (Kinder bis 13 Jahre: nur Jodan und Chudan)

Uke (Abwehr):

Aus Shizentai: Age-Uke / Soto-Uke / Gedan-Barai oder Gedan-Nagashi- Uke, Letzte Technik Konter Gyaku-Zuki

Kata: Heian Shodan

Bunkai: (Kata in Anwendung): Kinder bis 13 Jahre entfällt.

2 Anwendungen aus der Kata Heian Shodan (frei gewählt) müssen gezeigt werden. Die Bewegungen sind langsam auszuführen.

Selbstverteidigung:

Eine realistische Selbstverteidigungstechnik wird vorgeführt.

7. Kyu (oranger Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan / Chudan Kamae

1. vor in Zk mit Sanbon-Zuki
2. rückwärts in Zk mit Age-Uke, Gyaku-Zuki
3. vor in Zk mit Uchi-Uke, Kizami-Zuki
Wd. in Zk Gedan-Barai
4. vor in Zk mit Morote-Uke
Wd. in Kk mit Shuto-Uke
5. vor in Kk mit Shuto-Uke
Wd. mit Gedan-Barai – Chudan Kamae
6. vor in Zk mit Chudan-Mae-Geri
Wd. in Kb mit Gedan-Barai – Chudan Kamae
7. vor in Kb mit Chudan-Yoko-Geri Kekomi
Wd. in Kb mit Gedan-Barai - Chudan-Kamae
8. vor in Kb mit Gedan-Yoko-Geri Keage

Kumite: Kihon-Ippon-Kumite

Kogeki (Angriff): nur nach vorne

Aus Chudan-Kamae links: Jodan-Oi-Zuki / Chudan-Oi-Zuki / Chudan-Mae-Geri

Uke (Abwehr): Tai-Sabaki links oder rechts frei

Aus Shizentai: Age-Uke / Soto-Uke / Gedan-Barai oder Gedan-Nagashi-Uke, Soto-Uke. Letzte Technik Konter Gyaku-Zuki oder andere Technik

Kata: Heian Nidan

Bunkai: (Kata in Anwendung) : Kinder bis 13 Jahre entfällt.

2 Anwendungen aus der Kata Heian Nidan (frei gewählt) müssen gezeigt werden. Die Bewegungen sind einmal langsam und einmal kraftvoll auszuführen.

Selbstverteidigung:

Zwei realistische Selbstverteidigungstechniken werden vorgeführt (einmal langsam und einmal kraftvoll).

Fallübung (je nach Alter und Gesundheit): Einmal vorwärts, einmal rückwärts

6. Kyu (grüner Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan / Chudan Kamae

1. vor in Zk mit Sanbon-Zuki
2. rückwärts in ZK mit Age-Uke, Gyaku-Zuki
3. vor in Zk mit Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
Wd. in Zk mit Gedan-Barai, Chudan Kamae
4. vor in Zk mit Chudan-Mae-Geri, Gyaku-Zuki-Chudan
Wd. in Zk mit Gedan-Barai, Gedan Kamae
5. Vor in Zk mit Soto-Uke mit gleichem Arm umsetzen in Kb mit Yoko-Empi
Wd. in Zk mit Gedan-Barai
6. vor in Kb Chudan-Yoko-Geri Kekomi, vorne absetzen
Wd. in Kb mit Chudan-Kamae
7. Vor in Kb Jodan-Yoko-Geri Keage
Wd. in Zk mit Gedan-Barai – Chudan Kamae
8. vor in Zk mit Mawashi Geri Chudan

Kumite: Kihon-Ippon-Kumite

Kogeki (Angriff): nur nach vorne

Aus J1udan- Kamae links: Jodan / Chudan-Oi-Zuki / Chudan-Mae-Geri, Yoko-Geri
Kekomi

Uke (Abwehr): Tai-Sabaki links oder rechts frei

Aus Shizentai: Age-Uke / Soto-Uke oder Uchi-Uke / Gedan-Barai oder Gedan-
Nagashi-Uke. Letzte Technik Konter Gyaku-Zuki

Kata: Heian Sandan

Bunkai: (Kata in Anwendung) : Kinder bis 13 Jahre entfällt.

2 Anwendungen aus der Kata Heian Sandan (frei gewählt) müssen gezeigt werden.
Die Bewegungen sind einmal langsam und einmal kraftvoll auszuführen.

Selbstverteidigung:

Zwei realistische Selbstverteidigungstechniken werden vorgeführt.

Fallübung (je nach Alter und Gesundheit): Einmal vorwärts, einmal rückwärts

5. Kyu (violetter Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan / Chudan Kamae

1. vor in Zk mit Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Nihon-Zuki
2. rückwärts in Zk mit Age-Uke, gleicher Arm Soto-Uke, Gyaku-Zuki
3. vor in Zk mit Uchi-Uke, Kizami-Zuki in Zk, umsetzen in Kb, Yoko-Empi
Wd. In Zk
4. Vor in Zk aus Chudan Kamae Chudan-Mae-Geri-Gedan-Juji-Uke Chudan Kamae
5. Wd. in Zk. mit Gedan Barai, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke, in Zk Morote-Tsukami-Uke (beidhändig Kopf ergreifen), Hiza-Geri (mit hinterem Knie), hinten absetzen mit Shuto-Uke in Kk
Wd. Kb Gedan Barai mit Chudan-Kamae
6. vor mit Chudan-Yoko-Geri Keage in Kb, umsetzen Chudan-Yoko-Geri Kekomi
Wd. in Kb Gedan Barai mit Chudan Kamae
7. vor mit Chudan-Yoko-Geri Keage in Kb -
Wd. mit Gedan Barai in Zk - Chudan-Kamae
8. vor in Zk mit Mawashi- Geri

Kumite: Kaishi-Ippon-Kumite

Kogeki (Angriff): Aus Chudan-Kamae 1x links und rechts: Jodan-Oi-Zuki / Chudan-Oi-Zuki, Chudan-Mae-Geri, Chudan-Yoko-Geri

Uke (Abwehr): Tai Sabaki links, rechts oder geradeaus

Aus Shizentai: Block und Konter frei

Kata: Heian Yondan

Bunkai: (Kata in Anwendung) : Kinder bis 13 Jahre entfällt.

2 Anwendungen aus der Kata Heian Yondan

Die Bewegungen sind stark auszuführen.

Selbstverteidigung:

2 realistische Selbstverteidigungstechniken

Fallübung (je nach Alter und Gesundheit): 2x vor und zurück links und rechts, rechts und links

4. Kyu (violetter Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan / Chudan Kamae

1. vor in Zk mit Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Nihon-Zuki
2. rückwärts in Zk mit Soto-Uke, gleicher Arm Uraken-Uchi-Jodan, Gyaku-Zuki
3. vor in Zk mit Uchi-Uke, Gyaku-Zuki, Tate-Empi
Wd. in Zk Gedan Barai
4. vor in Zk Soto-Uke umsetzen in Kb mit Yoko-Empi mit gleichem Arm Jodan Uraken-Uchi, umsetzen in Zk Gyaku-Zuki
5. rückwärts Kk mit Morote-Uke, umsetzen Gyaku-Nukite in Zk
6. vor in Kk mit Shuto-Uke umsetzen in Kb. Yoko-Empi, umsetzen in Zk Gyaku-Mawashi-Empi in Zk.
Wd. mit Gedan-Barai - Chudan Kamae
7. vor in Zk mit Jodan-Mae-Geri, Uraken-Uchi, Chudan Gyaku-Zuki
Wd. In Zk mit Gedan-Barai - Chudan Kamae
8. vor in Zk mit Chudan-Mae-Geri, Nihon-Zuki Jodan - Chudan
Wd. in Kb mit Chudan-Kamae in Kb
9. vor in Kb mit Chudan-Yoko-Geri Kekomi
Wd. mit Gedan Barai – Chudan Kamae in Kb
10. vor Yoko-Geri-Keage absetzen, aus Goshi Kamae Nihon-Zuki
Wd. mit Gedan Barai – Chudan Kamae
11. vor in Zk mit Jodan Mawashi Geri Gyaku-Zuki

Kumite: Kaishi-Ippon-Kumite

Kogeki (Angriff): Aus Chudan-Kamae 1x links und rechts: Jodan-Oi-Zuki / Chudan-Oi-Zuki, Chudan-Mae-Geri, Chudan-Yoko-Geri

Uke (Abwehr): Tai Sabaki links, rechts oder geradeaus
Aus Shizentai: Block und Konter frei

Kata: Heian Godan

Bunkai: (Kata in Anwendung) : Kinder bis 13 Jahre entfällt.

3 Anwendungen aus der Kata Heian-Godan
Die Bewegungen sind stark auszuführen.

Selbstverteidigung:

3 realistische Selbstverteidigungstechniken werden vorgeführt.

Fallübung (je nach Alter und Gesundheit): 2x vor und zurück links und rechts, rechts und links

3. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan / Chudan Kamae

1. vor in Zk mit Nihon-Zuki Jodan / Chudan
2. rückwärts in Zk mit Age-Uke Gyaku-Zuki Kizami-Zuki
3. vor in Zk mit Ashi-Barai, Gyaku-Zuki
4. rückwärts in Zk mit Uchi-Uke, vorderen Fuß umsetzen in Kb Nami-Ashi Morote-Tsuki.
5. vor in Zk mit Age-Uke, mit gleichem Arm Gedan Barai Gyaku Zuki, im Stand Uchi-Uke-Gyaku Zuki
Wd. in Zk Chudan Kamae
6. in Zk mit Kizami-Mae-Geri, vor Mae-Geri, vorne absetzen, Gyaku-Zuki
Wd. in Kk Shuto-Uke.
7. vor in Kk Shoto-Uke mit gleichem Arm in Zk Jodan-Nukite - Gyaku-Shuto-Uchi, mit anderer Hand Haito-Uchi
Wd. in Zk Chudan Kamae
8. vor Ushiro-Geri
Wd. in Kb Chudan Kamae
9. vor in Kb mit Chudan-Yoko-Geri Kekomi
Wd. mit Gedan Barai – Chudan Kamae in Kb
10. vor Yoko-Geri-Keage absetzen, aus Goshi Kamae Nihon Zuki
Wd. mit Gedan Barai – Chudan Kamae in Zk
11. vor Ashi Barai mit gleichem Bein, Jodan Mawashi Geri
12. Sonoba-Geri: in Zk 2x rechts, 2x links: Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, hinten absetzen

Kumite: Kaishi-Ippon-Kumite

Wie 5. Kyu

Jiyu-Ippon-Kumite aus Chudan Kamae (Kinder bis 13 Jahre entfällt)

Kogeki (Angriff): Aus Chudan-Kamae: 1x links oder rechts: Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Oi-Zuki, Chudan-Mae-Geri

Uke (Abwehr und Konter): frei

Kata: 1-2 Heian Katas müssen nach Wahl des Prüfers gezeigt werden. Prüfungskata: Tekki Shodan

Bunkai: (Kata in Anwendung) : Kinder bis 13 Jahre entfällt.

3 Anwendungen aus der Kata Tekki Shodan
Die Bewegungen sind stark auszuführen.

Selbstverteidigung:

3 realistische Selbstverteidigungstechniken werden vorgeführt.

Fallübung (je nach Alter und Gesundheit): 2x vor und zurück links und rechts, rechts und links

2. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan / Chudan Kamae

1. Im Stand Gyaku-Zuki, vor in Zk mit Sanbon-Zuki
2. rückwärts in Zk mit Moroto-Uke, Age-Uke, Gyaku-Zuki
3. Im Stand Uchi-Uke, Gyaku Hanmi Uchi-Uke, vor mit Chudan-Mae-Geri Gyaku-Zuki
Wd. mit Chudan Kamae Zk
4. Im Stand ZK Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Zuki, Uchi-Uke, Gyaku Hanmi Uchi Uke, vorn in Mae-Geri absetzen, Gyaku-Zuki
Wd in Zk Gedan Barai
5. vor in Zk mit Mikazuki-Geri, absetzen nach vorn, aus Goshi Kamae Yama-Zuki
Wd. in Zk mit Gedan Barai
6. vor in Zk mit Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki.
Wd. Zk Chudan Kamae
7. vor Kizami-Mawashi-Geri, Chudan Mae-Geri, Gyaku-Zuki
Wd. in Kb Chudan-Kamae
8. vor aus Zk Yoko-Geri Kekomi, Uraken Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
9. Sonoba-Geri: in Zk 2x rechts, 2x links: Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, hinten absetzen

Kumite:

Kaishi-Ippon-Kumite

Wie 5. Kyu

zusätzlich Kogeki (Angriff): Mawashi-Geri-Jodan

Uke (Abwehr und Konter): frei

Jiyu-Ippon-Kumite (Kinder bis 13 Jahre entfällt)

Kogeki (Angriff): Aus Chudan-Kamae links: 1x Jodan Kizami-Zuki / Jodan-Oi-Zuki / Chudan-Oi-Zuki / Chudan-Mae-Geri / Jodan-Mawashi-Geri

Uke (Abwehr): frei

Wichtig: Nach dem letzten Konter zurück und Distanz einhalten!

Jiyu-Kumite: 1 x Freikampf mit weißem Faustschutz

Kata: 2-3 Heian Katas müssen nach Wahl des Prüfers gezeigt werden. Prüfungskata: Bassai Dai

Bunkai: (Kata in Anwendung): Kinder bis 13 Jahre entfällt.

3 Anwendungen aus der Kata Bassai Dai

Die Bewegungen sind stark auszuführen.

Selbstverteidigung:

3 realistische Selbstverteidigungstechniken werden vorgeführt, davon eine gegen 2 Gegner.

Fallübung (je nach Alter und Gesundheit): 2x vor und zurück links und rechts, rechts und links

1. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan / Chudan Kamae

1. im Stand Gyaku-Zuki, vor in Zk mit Mae-Geri Sanbon-Zuki
2. rückwärts mit Age-Uke, Kizami-Mae-Geri Gyaku-Zuki Kizami-Zuki in Zk
3. im Stand Zk Gyaku-Zuki, vor in Kk Manji Kamae, in Kb aus Goshi Kamae Nihon-Nagashi-Zuki in Kb, drehen (180 Grad) in Kk Shuto Uke
Wd. Zk Gedan Barai
4. vor in Kk Shuto-Uke, Drehung 180 Grad in Hauptrichtung in Kk Shuto-Uke, rückwärts in Kk Moroto-Uke rechts, Umsetzen in Zk Gyaku-Nukite
Wd. Zk Chudan Kamae
5. vor in Kosa-Dachi mit Gedan Juji-Uke vor in Zk Chudan Kizami-Mawashi-Geri Gyaku-Zuki
Wd. Zk Chudan Kamae
6. vor in Zk mit Kakiwake-Uke, Mawashi-Empi-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
Wd. Chudan-Kamae in Zk
7. vor in Zk mit Mikazu-Geri, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
Wd. In Kb Gedan Barai
8. vor in Kb mit Teisho-Uke Kagi-Zuki Wd. Chudan Kamae Zk
Wd. in Kb Chudan Kamae
9. aus Kb vor Yoko-Geri-Keage, Drehung und mit hinterem Bein Yoko-Geri-Kekomi, absetzen in Gedan Barai
10. Sonoba-Geri: 3x migi, 3x hidari: Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Ushiro-Geri hinten absetzen

Kumite:

Happo-Kumite

Kumite gegen mehrere Angreifer

Jiyu-Ippon-Kumite

wie 2. Kyu

zusätzlich Ushiro-Geri

Jiyu-Kumite: 1 x Freikampf mit weißem Faustschutz

Kata: Nach Wahl des Prüfers müssen Katas aus Heian 1 bis Bassai Dai gezeigt werden.
Prüfungskata: Jion

Bunkai: (Kata in Anwendung) : Kinder bis 13 Jahre entfällt.

3 Anwendungen aus der Kata Jion

Die Bewegungen sind stark auszuführen.

Selbstverteidigung:

3 realistische Selbstverteidigungstechniken werden vorgeführt, davon eine gegen 2 Gegner.

Fallübung (je nach Alter und Gesundheit): 2x vor und zurück links und rechts, rechts und links

Bodenkampf

1. Dan (Shodan)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan / Chudan Kamae

1. im Stand Gyaku-Zuki vor in Zk mit Nihon-Zuki Jodan Chudan
2. rückwärts Taisho Jodan, Gedan Shuto Barai, Kizami Mawashi-Geri Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
3. vor aus Zk Chudan Kamae Gyaku-Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
· vor in Zk mit Age Uke mit gleichem Arm Gedan Barai Gyaku-Zuki Chudan, Tate-Enpi, in Kb Yoko-Enpi, Shuto Uchi, umsetzen in Zk Gyaku Mawashi Enpi, gleicher Arm Gyaku Shuto Uchi, vor in Fudo dachi Otoshi-Enpi
4. rückwärts aus Chudan Kamae in Zk Uchi-Ude-Uke, im Stand Kizami Jodan, umsetzen in Kk Shuto Uke, rückwärts Shuto Uke, Drehung Ushiro-Geri in Zk Uraken Jodan Chudan Gyaku Zuki
Wd. in Zk mit Gedan Barai
5. im Stand Zk linkes Bein Sabaki, gleichzeitig mit rechtem Arm Jodan Haishu Uke, vor mit rechtem Bein, gleichzeitig Gyaku-Haito-Uchi Jodan, im Stand 45-Grad-Drehung nach hinten mit Gyaku Zuki Chudan, hinter Fuß vorziehen, mit linkem Fuß Ushiro Geri, Gyaku Zuki Chudan
Wd. in Zk Gedan Barai
6. vor aus Chudan Kamae Mawashi-Geri, mit gleichem Bein Yoko-Geri-Kekomi Gyaku Zuki Chudan,
Wd. in Kb mit Gedan Barai
7. Aus Chudan Kamae Kb vor Yoko-Geri Keage, übersetzen Yoko-Geri Kekomi
Wd. in Zk
8. aus Chudan Kamae Zk vor Mae-geri, Mawashi-geri (gleiches Bein), Chudan Gyaku Zuki, Jodan Uraken Uchi, vor Mawashi-geri, Yoko-geri (gleiches Bein), absetzen in Kb mit Tetsui Uchi Chudan, in Zk Chudan Gyaku Zuki, vor Mawashi-geri, Ura-Mawashi-geri (gleiches Bein), absetzen in Zk, Jodan Uraken-Uchi, Chudan Gyaku Zuki
Wd. in Zk Chudan Kamae
9. Sonoba-Geri: 2x migi, 2x hidari: Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri hinten absetzen

Kumite:

Jiyu-Kumite: 1 x Freikampf (mit Handschuhen weiß)

Happo Kumite

Kata:

Shitei-Kata: Nach Wahl des Prüfers aus Heian 1-5, Tekki-Shodan

Tokui-Kata: Bassai Dai, Jion, Empi, Hangetsu oder Kanku Dai

Zusätzlich müssen nach Wahl des Prüfers eine Kata gezeigt werden: Kanku Sho, Ji`in oder Tekki Nidan.

Bunkai: (Anwendung)

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui-Kata

Selbstverteidigung:

6 realistische Selbstverteidigungstechniken, wovon zwei gegen 2 Gegner sein müssen. Die Bewegungen sind stark auszuführen.

Fallübung (je nach Alter und Gesundheit): je 2x vor und zurück, links und rechts, rechts und links

2. Dan (Nidan)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan / Chudan Kamae

1. im Stand Gyaku-Zuki vor in Zk mit Nihon-Zuki Jodan Chudan
Wd. in Zk mit Gedan Barai
2. vor in Muso-gamae (Fudo dachi), im Stand Tate Shuto Uke , Nihon Zuki
Wd. in Zk mit Gedan Barai
3. vor in Zk mit Age Uke mit gleichem Arm Gedan Barai Gyaku-Zuki Chudan, Tate-Enpi, in Kb Yoko-Enpi, Shuto Uchi, umsetzen in Zk Gyaku Mawashi Enpi, gleicher Arm Gyaku Shuto Uchi, vor in Fudo dachi Otoshi-Enpi
4. rückwärts aus Chudan Kamae in Zk Uchi-Ude-Uke, im Stand Kizami Jodan, umsetzen in Kk Shuto Uke, rückwärts Shuto Uke, Drehung Ushiro-Geri in Zk Uraken Jodan Chudan Gyaku Zuki
Wd. in Zk mit Gedan Barai
5. im Stand Zk linkes Bein Sabaki, gleichzeitig mit rechtem Arm Jodan Haishu Uke, vor mit rechtem Bein, gleichzeitig Gyaku-Haito-Uchi Jodan, im Stand 45-Grad-Drehung nach hinten mit Gyaku Zuki Chudan, hinter Fuß vorziehen, mit linkem Fuß Ushiro Geri, Gyaku Zuki Chudan
Wd. in Zk Gedan Barai
6. vor aus Chudan Kamae Mawashi-Geri, mit gleichem Bein Yoko-Geri-Kekomi Gyaku Zuki Chudan,
Wd. in Kb mit Gedan Barai
7. Aus Chudan Kamae Kb vor Yoko-Geri Keage, übersetzen Yoko-Geri Kekomi
Wd. in Zk
8. aus Chudan Kamae Zk vor Mae-geri, Mawashi-geri (gleiches Bein), Chudan Gyaku Zuki, Jodan Uraken Uchi, vor Mawashi-geri, Yoko-geri (gleiches Bein), absetzen in Kb mit Tetsui Uchi Chudan, in Zk Chudan Gyaku Zuki, vor Mawashi-geri, Ura-Mawashi-geri (gleiches Bein), absetzen in Zk, Jodan Uraken-Uchi, Chudan Gyaku Zuki
Wd. in Zk Chudan Kamae
9. Sonoba-Geri: 2x migi, 2x hidari: Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri hinten absetzen

Kumite:

Jiyu-Kumite: 1 x Freikampf (mit Handschuhen weiß)

Happo Kumite

Kata:

Shitei-Kata: Nach Wahl des Prüfers aus Heian 1-5, Tekki-Shodan

Tokui-Kata: Bassai Dai, Jion, Empi, Hangetsu oder Kanku Dai

Zusätzlich müssen nach Wahl des Prüfers eine Kata gezeigt werden: Kanku Sho, Ji`in oder Tekki Nidan.

Bunkai: (Anwendung)

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui-Kata

Selbstverteidigung:

6 realistische Selbstverteidigungstechniken, wovon zwei gegen 2 Gegner sein müssen. Die Bewegungen sind stark auszuführen.

Fallübung (je nach Alter und Gesundheit): je 2x vor und zurück, links und rechts, rechts und links

3. Dan (Sandan)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan / Chudan Kamae

Der Prüfer gibt 8 verschiedene Reihen von Techniken aus dem Prüfungsprogramm zum Shodan (1. Dan) und Nidan (2. Dan) vor.

Kumite:

Grundsätzlich Jiyu-Kumite: 1 x Freikampf (mit Handschuhen weiß)

Je nach Alter alternativ auch Jiyu-Ippon-Kumite möglich

Kata:

1. Nach Wahl des Prüflings, jedoch keine der 5 Sentei-Katas
2. Der Prüfer prüft eine der 5 Sentei-Katas
Sentei-Kata: Bassai Dai, Jion, Empi, Hangetsu oder Kanku Dai
3. Nach Wahl des Prüfers eine Kata aus Heian 1-5, Tekki-Shodan

Bunkai: (Anwendung)

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui-Kata

Selbstverteidigung:

6 realistische Selbstverteidigungstechniken, wovon zwei gegen 2 Gegner sein müssen. Die Bewegungen sind stark auszuführen.

Fallübung (je nach Alter und Gesundheit): je 2x vor und zurück, links und rechts, rechts und links

Abkürzungen

Zk: Zenkutsu-Dachi

Kb: Kiba-Dachi

Kk: Kokutsu-Dachi

Wd.: Wendung

