

PRÜFUNGSPROGRAMM

DTSKF

(9. KYU – 4. DAN)



www.dtskf.de, www.dtskf.com

*Copyright © DTSKF e.V.
08. Januar 2024 (8. Version)*

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
Vorwort des technischen Direktors der DTSKF _____	3-4
Wurzel der Kampfkünste _____	5
GICHIN FUNAKOSHI - Begründer des modernen Karate _____	6
BUSHIDO KARATE KODEX _____	7
Ansprechpartner der ISKF/ ITKF/ ETKF-DTSKF _____	8/9
9. Kyu _____	10
9a. Kyu _____	11
8. Kyu _____	12
8a. Kyu _____	13
7. Kyu _____	14
7a. Kyu _____	15
6. Kyu _____	16
6a. Kyu _____	17
5. Kyu _____	18
4. Kyu _____	19
3. Kyu _____	20/21
2. Kyu _____	22/23
1. Kyu _____	24/25
1. Dan _____	26/27
2. Dan _____	28
3. Dan _____	29
4. Dan _____	30

Michael Bock
Technischer Direktor (Exekutivdirektor) und Chiefinstructor
der
Deutsche-Traditionelle-Shotokan-Karate-Föderation



Vorwort

In nunmehr mehr als fünf Jahrzehnten aktiven Karatetrainings habe ich viel von meinen Gegnern, Schülern, Freunden und natürlich meinen Lehrern über Karate-Do gelernt. Die DTSKF soll die Heimat für alle traditionellen-Karateka werden. Die überarbeitete Prüfungsordnung spiegelt den Wissensstand der Shihankai der DTSKF aus Seminaren und Prüfungen mit verschiedenen Großmeistern des Karate, wie Sensei Hidetaka Nishiyama (10. Dan), Sensei Prof. Dr. Wladimir Jorga (10. Dan), Sensei Prof. Dr. Ilija Jorga (10. Dan), Sensei Teruyuki Okazaki (10. Dan), Sensei Yaguchi (9. Dan) und Sensei Hiroyoshi Okazaki (9. Dan), wieder. Die Zeit spielt im Karate eine untergeordnete Rolle und aus diesem Grunde sollten alle Schüler ständig neu geprüft werden, genau wie ihre Meister.

Dieses Programm stellt nur die äußere Form dar, also die Grundschule, die inneren Werte sollte jeder Karateka von seinem Meister erlernen. Auf diesem Wege danken wir allen Großmeistern, die der DTSKF den Weg wiesen und uns das technische Rüstzeug zu unserer Weiterentwicklung gab.

Erst nach vielen Jahren versteht man die drei Entwicklungsphasen im Karate (im japanischen mit Sho-Ha-Ri bezeichnet). Es handelt sich hierbei um die Lernphase, die Individualphase und die Mentalphase. Die Entwicklung zeigte jedoch, dass viele Karatekas über die erste Phase nicht hinausgelangen, sie werden das Ziel nicht erreichen und einen anderen Weg wählen, es erscheint so, als liefen sie vor sich selbst weg.

Der Gürtelgrad soll im Traditionellen Karate den Leistungsstand des einzelnen Karatekas widerspiegeln. In diesem Sinne ist der erreichte Gürtelgrad nicht nur das führende und fundamentale Mittel zur Leistungseinschätzung, sondern auch eine Bezeichnung für das, was noch zu Lernen bleibt. Im Sinne unserer Karateidee bleibt die Gürtelrangfolge das äußere Zeichen der ständigen Fortbildung, durch Lernen und Training, vom 9. Kyu bis zum höchsten Meistergrad.

Um einen neuen Gürtelgrad erwerben zu können, bedarf es täglichen Trainings zum Erwerb neuer technischer Kenntnisse und zur weiteren Entwicklung und Vervollkommnung der eigenen psychischen und physischen Leistungsfähigkeit.

Die Shihankai der DTSKF schafften immer neue Ordnungen und Verordnungen, die darauf abzielen, die Qualität zu steigern. So wurden Zwischengürtelprüfungen eingeführt und neue Rahmenbedingungen für Prüfungen beschlossen. Um eine Prüfungszulassung zu erreichen sollten die Schüler einen erhöhten Wert auf Wettkämpfe und Lehrgänge der DTSKF legen, um ihren eigenen Erfahrungs- und Wissensstand und somit ihre Qualität zu verbessern. Der Schüler soll das Spiegelbild seines Lehrers werden, welcher selber das Spiegelbild des Verbandes ist.

Um ein positives Prüfungsergebnis zu erlangen, hat der Prüfungskandidat neben seiner physischen Reife, seine innere Sicherheit zu demonstrieren. Der Prüfungskandidat hat bei seiner Prüfung seine maximalen physischen und psychischen Fähigkeiten zu zeigen.

Der Prüfungskandidat, der sehr gut vorbereitet ist, wird mit innerer Ruhe und Sicherheit und dem entsprechenden Selbstvertrauen auftreten und sein Ziel erreichen.

Der Gürtelrang bezeichnet nicht nur ausschließlich den Grad des technischen Könnens, wie das Ausführen von Technikgruppen bzw. Kombinationen, sondern zeigt den Fortschritt des Schülers unter allen disziplinarischen und sportlichen Aspekten, sowie seine moralischen Charaktereigenschaften.

Jeder Schüler, vom Weißgurt bis zum höchsten Meistergrad, muss sich merken, dass das Lehrprogramm, hier in Form des Prüfungsprogramms, nie endgültig und abgeschlossen sein wird. Der Entwicklungszyklus ist eine langfristige Herausforderung, den jeder Schüler akzeptieren muss.

Jeder neu abgelegte Gürtelgrad ist nur der Beginn einer neuen Herausforderung auf dem langen Weg, dem Do, auf dem ein endgültiges Niveau nie erreichbar sein wird. Somit ist die Erlangung eines neuen Gürtelgrades nur sekundär im Vergleich mit diesen viel wichtigeren Grundsätzen.

Wir hoffen, dass dieses Programm den Lehrern und auch den Schülern beim Üben und Verstehen Spaß machen wird, dass alle Prüfer dieses Programm annehmen, selbst Verinnerlichen und dann ihren Schülern abverlangen. Wir haben viele gute Schüler hervorgebracht und daran sollten wir weiter festhalten und ihnen weiterhin behilflich sein auf ihrem Weg.

Bei der Erstellung dieses Programms hat die Shihankai noch einmal intensiv die Geschichte der Traditionen des Karate-Do studiert und große Parallelen zwischen dem Ursprung des modernen Karate, Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan, mit dem Aufbruch und dem Beginn des Karate in den achtziger und neunziger Jahren in Deutschland, gefunden. Die Herausforderung bei den größten Karate-Meistern zu trainieren, gab uns die Motivation und den Wissenstand, unsere Schüler hier in Deutschland nach traditionellen Grundlagen zu unterrichten und zu trainieren.

Die Jahre der Pandemie wurde von den Lehrern und Schülern überwunden und unser Verband existiert noch. Jedoch haben nicht alle Vereine diesen Kampf standgehalten. Wir werden uns in unserem Leben noch weiteren Herausforderungen stellen müssen.

Es entspricht der heutigen Zeit und wird dem Schüler alles abverlangen. Auch wenn andere Karateka versuchen dieses Prüfungsprogramm zu kopieren, so wird es ihnen sehr schwer fallen den Inhalt zu verstehen.

Michael Bock

Technischer Direktor der DTSKF
Chiefinstructor
Leiter des Honbu- Dojo der DTSKF
Vorsitzender der Akademie der DTSKF

Die Wurzel der Kampfkünste

Die japanische Kampfkunst „KARATE-DO“ wird immer mit einer etwas mythischen Geschichte über buddhistische Mönche und Samurais verbunden sein. Es ist daher sehr schwierig, die ursprünglichen Wurzeln des Karate-Do zu finden. Versuchen wir uns an die verlässlichen Fakten zu halten.

Die Wurzeln des Karate-Do liegen mit Sicherheit in Indien, vor mehr als 3500 Jahren. Mit der Verbreitung des Buddhismus in weitere Länder des Ostens kamen die indischen Kampfkunsteinflüsse auch nach China. Bei der Verbreitung von Kampfarten entstanden auch spezielle Formen des Trainings. Wichtig zu erwähnen bleibt aber, dass gerade buddhistische Mönche Kampfarten ohne Waffen entwickelten, um sich gegen Feinde mit Waffen zu verteidigen. Das berühmte buddhistische Kloster „Shaolin“ in China betrachtet man als den Entstehungsort der alten chinesischen Kampfkünste und als die Wiege des chinesischen Zen-Buddhismus. Im „Shaolin“ Kloster werden Dokumente aufbewahrt, die den Ursprung der chinesischen Kampfkünste belegen. Die chinesischen Kampfkünste wurden durch die Mönche in weiten Teilen Asiens verbreitet.

Neubeginn im 19. Jahrhundert

Überall in Asien veränderten sich die gesellschaftlichen Verhältnisse rapide. China unterlag militärisch den europäischen Kolonialisten und musste seine Souveränität abtreten. Dagegen setzten sich vor allem patriotische Chinesen zur Wehr. Es kommt zur Rückbesinnung auf alte traditionelle Werte - so auch auf die Kampfkünste. Im geheimen Boxerbund wächst der Widerstand gegen die Unterdrückung und findet im berühmten Boxeraufstand im Jahre 1900 seinen Höhepunkt.

In Japan erzwangen Mitte des 19. Jahrhunderts die US-Amerikaner und die einheimischen bürgerlichen Kräfte die Öffnung des Kaiserreiches nach jahrhundertelanger völliger Abschottung. Es herrschte seit Jahrhunderten die Shogun-Familie Togukawa über das Land. Durch die Machtübernahme des Kaisers und seiner Öffnungspolitik zerfiel das alte feudale Kastensystem der Samurais. Der ehemaligen Kriegerschicht wurde 1868 das öffentliche Tragen des Schwertes verboten. Viele Samurais nutzten gerade die Kunst des waffenlosen Kampfes, um die Ideale des Bushido zu erhalten und entwickelten die waffenlosen Kampfkünste weiter.

Okinawa - Ursprungsinsel des Karate-Do

Der Name „Okinawa“ bedeutet wörtlich „ein Tau im offenen Meer“. Die schmale Insel liegt etwa in der Mitte einer lang gestreckten Inselkette, südlich der japanischen Hauptinsel im Pazifik. Okinawa ist der Entstehungsort des heutigen Karate-Do. Seit dem 14. Jahrhundert entstanden zwischen China und Okinawa intensive Handelsbeziehungen, und durch diese Verbindung gelangten die ersten chinesischen Katas auf die Insel. Langsam entwickelte sich diese Kampfkunst erst zum Okinawa-te und dann zum Karate-Do.

Der Begriff „Kara“ bedeutet „leer“ und das Wort „Te“ bedeutet „die Hand“. Im philosophischen Sinne soll es darauf verweisen, dass gerade Karate-Schüler sich von allen egoistischen und selbstsüchtigen Gedanken „leer“ machen sollten. „Karate-Do“ bezeichnet den „Weg der leeren Hand“. Die Kampfkunst enthält vorwiegend Schlag-, Stoß- und Tritttechniken, jedoch auch Würfe, Hebel und Fesselgriffe. Sie wird auf der Basis mehrerer überlieferter Katas gelehrt, in denen die Meister ihre Erfahrungen festhielten.

GICHIN FUNAKOSHI - Begründer des modernen Karate

Die gesamte Entwicklung des Karate-Do ist mit einem Namen verbunden:

GICHIN FUNAKOSHI



Der Vater und Begründer des modernen Karate wurde 1869 auf Okinawa als Sohn einer einfachen Samurai-Familie geboren. Schon im Kindesalter begann er bei seinem Großvater Gifu mit dem Unterricht in verschiedenen Kampfkünsten. Zu Funakoshis Jugendzeit wurde Karate im Geheimen geübt und dies machte es nötig, seinen Lehrer bei Nacht zu besuchen. Jeden Abend ging er zum Haus seines Meisters Azato. Oft dauerte das Karate-Training bis in die Morgenstunden. Mindestens drei Jahre trainierte er für eine Kata, erst dann lehrte der Meister ihn eine neue Form. Zehn Jahre lang trainierte er täglich die Tekki-Katas, ehe der Meister mit ihm zufrieden war.

Später arbeitete er als Lehrer in verschiedenen Städten Japans und modernisierte das Karate. 1936 wurde das Shotokan-Dojo in Tokyo eröffnet, das erste private Karate-Dojo Tokyos mit einem wirklichen Meister, Gichin Funakoshi. Das Dojo genoss bis in die höchsten Kreise einen guten Ruf, denn Meister Funakoshi wählte seine Schüler sehr sorgfältig aus. Der Drang zum Karate-Kampf wurde auch bei den Schülern Funakoshis sehr deutlich, besonders in den Reihen der in der zweiten Generation heranwachsenden Meister wie Nakayama† oder Nishiyama†. So begann man auch mit Übungen des Wettkampfes, dem „Kumite“, von welchem Funakoshi nie richtig überzeugt war.

Nach dem Tod seiner Frau lebte Funakoshi zurückgezogen in Tokyo und beauftragte seine treuesten Schüler, die Kampfkunst in seinem Namen weiterzuführen. Man berief sich auf sein Erbe, doch die wahren Wege seiner Kunst wurden zu eigennützigen Zwecken missbraucht. Er verabscheute die Ausbildung von Kämpfern ohne Moral und wurde deshalb oft belächelt. Zu jenen, die das nicht einsahen, pflegte er zu sagen: „Was nützt euch eure starke Technik, wenn ihr keine Philosophie besitzt?“ Am 26. April 1957 starb er im Alter von 88 Jahren und zählt zu den größten Meistern des Karate, die es je gab. Gegen Ende seines Lebens stellte Meister Funakoshi 20 Regeln auf:

BUSHIDO KARATE KODEX
vom Begründer des modernen Karate
GICHIN FUNAKOSHI

SHOTO-NI-JU-KUN



1. Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
2. Im Karate macht man nicht die erste Bewegung.
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Erkenne dich selbst zuerst, dann den Anderen.
5. Intuition ist wichtiger als Technik.
6. Lerne deinen Geist zu kontrollieren und bereite ihn dann.
7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.
8. Glaube nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.
9. Karate üben, heißt ein Leben lang zu arbeiten, darin gibt es keine Grenzen.
10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate.
11. Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht beständig erwärmst.
12. Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
13. Verändere deine Verteidigung gegenüber dem Feind.
14. Der Kampf entspricht immer deiner Fähigkeit.
15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.
16. Wenn du den Ort verlässt, an dem du zu Hause bist, machst du dir zahlreiche Feinde. Ein solches Verhalten lädt dir Ärger ein.
17. Anfänger müssen alle Haltungen ohne eigenes Urteil meistern, erst danach erreichen sie einen natürlichen Zustand.
18. Die Kata muss ohne Veränderung korrekt ausgeführt werden, im wirklichen Kampf gilt das Gegenteil.
19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell - alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. Erwinnere dich und denke immer an diese Kodex. Lebe die Vorschriften jeden Tag.

Rei!

Ansprechpartner der ISKF

Chairman: Sensei Hiroyoshi Okazaki

222 South 45th Street
Philadelphia, Pennsylvania 19104 U.S.A.
Tel: 001 215-222-9382
Fax: 001 215-222-7813
E-Mail: iskf@iskf.com
www.iskf.com



国際松濤館空手連盟



Ansprechpartner der ITKF/ ETKF



Chairman der ITKF:

Sensei Richard Jorgensen 8. Dan ITKF
ITKF Office:
1847 Crenshaw Blvd – Los Angeles – California – USA – 90019

Administration Office:

481 – Victoria Street – P.O. Box 402
Niagara-on-the-Lake – Ontario – Canada – LOS 1JO
Email: itkf@itkf.org



Präsident der ITKF/ ETKF:

Univ. Prof. Wladimir Jorga, M.D., Ph.D. 10. Dan
Office:
Pancina 8, 11050 Belgrad/ Serbien
Tel.: (381) 65 90 80 777

Email: vlaidmir.jorga@gmail.com

Ansprechpartner der DTSKF

Präsident: Herr Kurt Fischer-Weiherig

über den Geschäftsführer:

Katrin SCHMIDT

E-Mail: Geschaeftsfuehrer@DTSKF.de

www.dtskf.de, www.dtskf.com

technischer Direktor: Sensei Michael Bock 7. Dan ISKF, 8. Dan ETKF

über den Geschäftsführer:

Katrin SCHMIDT

E-Mail: Geschaeftsfuehrer@DTSKF.de

www.dtskf.de, www.dtskf.com

oder:

E-Mail: karate.bock@gmx.de

Mobil: +49 176 24 0000 37

Prüferreferent: Sensei Frank Pinnig 6. Dan ISKF

12526 Berlin

Pitschener Str. 11

Tel.: 0160 6114945

E-Mail: frank.pinnig@t-online.de

www.dtskf.de, www.dtskf.com

9. KYU (KU - KYU) weißer Gürtel

KIHON:

1. V **Oi-Zuki-Chudan** ZKD
2. R **Age-Uke** ZKD
3. V **Soto-Uke** ZKD
4. R **Uchi-Ude-Uke** ZKD
5. V **Gedan-Barai** ZKD Wendung mit Gedan-Barai
6. V **Mae-Geri** ZKD Wendung mit Gedan-Barai

KATA:

Taikyoku-Shodan

KUMITE:

Gohon Kumite

5x Angriff **Oi-Zuki-Chudan** ZKD

5x Abwehr **Soto-Uke** ZKD

5x Angriff **Mae-Geri** ZKD

5x Abwehr **Gedan-Barai** ZKD

SCHWERPUNKTE:

- richtige Ausführung der Höhenstufen im Kihon und Kumite
- richtiger Ablauf in der Kata
- selbstständiges Gohon Kumite (Abstandnehmen, Ansagen, Bestätigen und beim 5x KIAI).



9a. KYU weiß / gelber Gürtel

Jeder Karateka, der noch nicht das 12. Lebensjahr vollendet hat, muss die Zwischenprüfung absolvieren.

KIHON:

1. V Oi-Zuki-Chudan ZKD
2. R Age-Uke ZKD
3. V Soto-Uke ZKD
4. R Uchi-Ude-Uke ZKD
5. V Gedan-Barai ZKD Wendung mit Gedan-Barai
6. V Mae-Geri ZKD Wendung mit Gedan-Barai

KATA:

Heian-Shodan

FITNESSTEST:

1. Liegestütze 15 Sek.
2. Kniebeuge 15 Sek.
3. Hockstrecksprünge 20 Sek.
4. Rumpfbeuge 20 Sek.

Benotung:

Noten	bis 6 Jahre	7-8 Jahre	9-10 Jahre	11 Jahre
1	ab 10	ab 11	ab 12	ab 13
2	8	9	10	11
3	6	7	8	9
4	5	6	7	8
5	4	5	6	7
6	3	4	5	6

Für die Endbenotung, wird der Fitness teil zu einer Note zusammengefasst.

8. KYU (HACHI - KYU) gelber Gürtel

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts und rückwärts

1. V Oi-Zuki-Jodan ZKD
2. R Age-Uke ZKD
3. V Oi-Zuki-Chudan ZKD
4. R Soto-Uke ZKD
5. V Shuto-Uke KKD
6. R Uchi-Ude-Uke ZKD
7. V Mae-Geri ZKD
8. R Gedan-Barai ZKD

KATA:

Heian-Shodan

KUMITE:

San-bon Kumite

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 3x Angriff Oi-Zuki-Jodan ZKD | 3x Abwehr Age-Uke, Gyaku-Zuki ZKD |
| 3x Angriff Oi-Zuki-Chudan ZKD | 3x Abwehr Soto-Uke, Gyaku-Zuki ZKD |
| 3x Angriff Mae-Geri-Chudan ZKD | 3x Abwehr Gedan-Barai, Gyaku-Zuki ZKD |

Die Angriffe werden je 1x angekündigt und müssen durch den Verteidiger 1x quittiert werden. Der Gegenangriff erfolgt **immer** mit Gyaku-Zuki. Letzter Angriff und letzte Verteidigung mit **KIAI**.

SCHWERPUNKTE:

- Kenntnis der richtigen Ausführung der Stände
- Unterschiede bei den Fußhaltungen erkennbar

8a. KYU gelb / oranger Gürtel

Jeder Karateka, der noch nicht das 12. Lebensjahr vollendet hat, muss die Zwischenprüfung absolvieren.

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts und rückwärts

1. V Oi-Zuki-Jodan ZKD
2. R Age-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
3. V Oi-Zuki-Chudan ZKD
4. R Soto-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
5. V Shuto-Uke KKD, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki ZKD
6. R Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
7. V Mae-Geri-Chudan ZKD
8. R Gedan-Barai, Gyaku-Zuki ZKD

KATA:

Heian-Nidan

FITNESSTEST:

- | | | |
|----|-------------------|---------|
| 1. | Liegestütze | 15 Sek. |
| 2. | Kniebeuge | 15 Sek. |
| 3. | Hockstretksprünge | 20 Sek. |
| 4. | Rumpfbeuge | 20 Sek. |

Benotung:

Noten	bis 6 Jahre	7-8 Jahre	9-10 Jahre	11 Jahre
1	ab 11	ab 12	ab 13	ab 14
2	9	10	11	12
3	7	8	9	10
4	6	7	8	9
5	5	6	7	8
6	4	5	6	7

Für die Endbenotung, wird der Fitness teil zu einer Note zusammengefasst.

7. KYU (SHICHI - KYU) oranger Gürtel

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts / rückwärts

1. V **Sanbon-Zuki** (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan, Oi-Zuki-Chudan) ZKD
2. R **Age-Uke, Gyaku-Zuki** ZKD
3. V **Soto-Uke, Gyaku-Zuki** ZKD
4. R **Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Zuki** ZKD
5. V **Gedan-Barai, Gyaku-Zuki** ZKD
6. R **Shuto-Uke** KKD umsetzen **Shihon-Nukite** ZKD

Vorwärts 5x danach jeweils **Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD)** mit **Gedan-Barai**

7. V **Mae-Geri-Chudan** ZKD Wendung
8. V **Ren-Mae-Geri** ZKD Wendung
9. V **Yoko-Geri-Keage** KD Wendung
- 10.V **Yoko-Geri-Keage** KD Wendung

KATA:

Heian-Nidan

Kumite:

Sanbon Kumite (rechts und links)

- | | | |
|---------------------|------------------------------------|---|
| 1. Schritt vorwärts | Angriff Oi-Zuki-Jodan ZKD | Abwehr Age-Uke ZKD |
| 2. Schritt vorwärts | Angriff Oi-Zuki-Chudan ZKD | Abwehr Soto-Uke ZKD |
| 3. Schritt vorwärts | Angriff Mae-Geri-Chudan ZKD | Abwehr Gedan-Barai, Gyaku-Zuki ZKD |

Alle Angriffe werden angekündigt und müssen durch den Verteidiger quittiert werden.
Der letzte Angriff und die letzte Verteidigung jeweils mit **KIAI**. Die Angriffe werden hintereinander (1x Zuki-Jodan, 1x Zuki-Chudan und 1x Mae-Geri-Chudan, danach der andere Partner) ausgeführt.

SCHWERPUNKTE:

- Hüftarbeit sichtbar
- Beugen und Strecken des hinteren Beines sichtbar

7a. KYU orange / grüner Gürtel

Jeder Karateka, der noch nicht das 12. Lebensjahr vollendet hat, muss die Zwischenprüfung absolvieren.

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts / rückwärts

1. V **Ren-Zuki** (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan) ZKD
2. R **Age-Uke, Gyaku-Zuki** ZKD
3. V **Soto-Uke, Gyaku-Zuki** ZKD
4. R **Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Zuki** ZKD
5. V **Gedan-Barai, Gyaku-Zuki** ZKD
6. R **Shuto-Uke KKD umsetzen Shihon-Nukite** ZKD

Vorwärts 5x danach jeweils Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD) mit Gedan-Barai

7. V **Mae-Ren-Geri** (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD Wendung
8. V **Mawashi-Geri** ZKD Wendung
9. V **Yoko-Geri-Keage** KD Wendung
- 10.V **Yoko-Geri-Keage** KD Wendung

KATA:

Heian – Sandan

FITNESSTEST:

1. Liegestütze **15 Sek.**
2. Kniebeuge **15 Sek.**
3. Hockstrecksprünge **20 Sek.**
4. Rumpfbeuge **20 Sek.**
5. Seilspringen **10 Sek.**

Benotung:

Noten	7-8 Jahre	9-10 Jahre	11 Jahre
1	ab 13	ab 14	ab 15
2	10	11	12
3	8	9	10
4	7	8	9
5	6	7	8
6	5	6	7

Für die Endbenotung, wird der Fitness teil zu einer Note zusammengefasst.

6. KYU (ROKU – KYU) grüner Gürtel

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts / rückwärts

1. V **Sanbon-Zuki** (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan, Oi-Zuki-Chudan) ZKD
2. R **Age-Uke, Gyaku-Zuki** ZKD
3. V **Soto-Uke** ZKD, **Yoko-Empi** KD, umsetzen im ZKD mit **Gyaku-Zuki**
4. R **Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki** ZKD
5. V **Gedan-Barai, Gyaku-Zuki** ZKD
6. R **Shuto-Uke** KKD, **Ashi-Mae-Geri** absetzen in ZKD mit **Gyaku-Tate-Nukite**

Vorwärts 5x danach jeweils **Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD) mit Gedan-Barai**

7. V **Mae-Ren-Geri** (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD Wendung
8. V **Mawashi-Geri** ZKD Wendung dann umsetzen in KD

Vorwärts 3 x danach **Mawate in KD verbleiben mit Gedan-Barai**

9. V **Yoko-Geri-Keage** KD Wendung
- 10.V **Yoko-Geri-Keage** KD Wendung
- 11.V **Yoko-Geri-Kekomi** KD Wendung
- 12.V **Yoko-Geri-Kekomi** KD Wendung

KATA und Bunkai / Selbstverteidigung

Heian – Sandan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (rechts und links)

Oi-Zuki-Jodan ZKD	Age-Uke oder Shuto-Uke ZKD, Gyaku-Zuki ZKD
Oi-Zuki-Chudan ZKD	Soto-Uke oder Uchi-Uke ZKD, Gyaku-Zuki ZKD
Mae-Geri-Chudan ZKD	Gedan-Barai oder Kata-Uke ZKD, Gyaku-Zuki ZKD
Yoko-Geri-Kekomi-Chudan ZKD	Kata-Uke oder Gedan-Barei ZKD, Gyaku-Zuki ZKD

Die Angriffe erfolgen ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden. Der Gegenangriff erfolgt immer mit Gyaku-Zuki und KIAI. Rechts und links unterschiedliche Blocktechniken ausführen.

Schwerpunkt

- Hüftarbeit
- Kumite mit richtigem Abstand für Konter

6a. KYU grün / blauer Gürtel

Jeder Karateka, der noch nicht das 12. Lebensjahr vollendet hat, muss die Zwischenprüfung absolvieren.

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts / rückwärts

1. V **Sanbon-Zuki** (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan, Oi-Zuki-Chudan) ZKD
2. R **Soto-Uke** ZKD, **Yoko-Empi** KD, **Gyaku-Zuki** ZKD
3. V **Uchi-Uke**, **Kizami-Zuki**, **Gyaku-Zuki** ZKD
4. R **Shuto-Uke** KKD, **Ashi-Mae-Geri** absetzen in ZKD mit **Gyaku-Tate-Nukite**
5. V **Uraken-Uchi** ZKD, **Gyaku-Zuki** ZKD Wendung

Vorwärts 5x danach jeweils **Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD)** mit **Gedan-Barai**

6. V **Mae-Geri**, **Gyaku-Zuki** ZKD Wendung
7. V **Mae-Ren-Geri** (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD Wendung
8. V **Mawashi-Ren-Geri** (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD Wendung

Vorwärts 3 x danach **Mawate in KD verbleiben mit Gedan-Barai**

9. V **Yoko-Geri-Keage** KD Wendung
- 10.V **Yoko-Geri-Keage** KD Wendung
- 11.V **Yoko-Geri-Kekomi** KD Wendung
- 12.V **Yoko-Geri-Kekomi** KD Wendung

KATA

Heian-Yondan

FITNESSTEST:

1. Liegestütze **15 Sek.**
2. Kniebeuge **15 Sek.**
3. Hockstrecksprünge **20 Sek.**
4. Rumpfbeuge **20 Sek.**
5. Seilspringen **10 Sek.**

Benotung:

Noten	9-10 Jahre	11 Jahre
1	ab 15	ab 16
2	12	13
3	10	11
4	9	10
5	8	9
6	7	8

Für die Endbenotung, wird der Fitness teil zu einer Note zusammengefasst.

5. KYU (GO – KYU) blauer Gürtel

Kihon aus Kamae:

Abwechselnd je 5x vorwärts / rückwärts

1. V Sanbon-Zuki (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan, Oi-Zuki-Chudan) ZKD
2. R Soto-Uke ZKD, Yoko-Empi KD, Uraken-Uchi ZKD, Gyaku-Zuki ZKD
3. V Uchi-Uke KKD, Kizami-Zuki ZKD, Gyaku-Zuki ZKD
4. R Shuto-Uke KKD, Kizami-Mae-Geri KKD, Gyaku-Tate-Nukite ZKD

Vorwärts 5x danach jeweils Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD) mit Gedan-Barai

5. V Mae-Ren-Geri (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD Wendung
6. V Mawashi-Ren-Geri (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD Wendung

Vorwärts 3 x danach Mawate in KD verbleiben mit Gedan-Barai

7. V Yoko-Geri-Keage KD Wendung
8. V Yoko-Geri-Keage KD Wendung
9. V Yoko-Geri-Kekomi KD Wendung
- 10.V Yoko-Geri-Kekomi KD Wendung

KATA und Bunkai / Selbstverteidigung

Heian-Yondan

KUMITE

Kaeshi Ippon Kumite (Angreifer aus ZKD, Verteidiger aus Yoi)

Der Angreifer sagt den Angriff mit „Jodan“ an. Eine Bestätigung ist nicht notwendig, es darf dann aber auch kein Schrittwechsel mehr vorgenommen werden. Der Angriff kann aus einer starren Haltung erfolgen, da der Angreifer und der Verteidiger über den Ablauf informiert sind. Nach spätestens 5 Sekunden muss der Angriff erfolgen. Der Angriff erfolgt mit einem ganzen Schritt und die Verteidigung geht mit einem ganzen Schritt zurück. Der Gegenangriff erfolgt mit ganzem Schritt wieder auf den Angreifer zu. (gleiche Technik wie der Angreifer), Konter frei. Diese Prozedur erfolgt ebenfalls im Bereich „Chudan“ und Mae-Geri in Höhe Chudan.

Oi-Zuki-Jodan	Block und Konter frei	KIAI im Angriff und beim Gegenschlag möglich
Oi-Zuki-Chudan	Block und Konter frei	
Mae-Geri	Block und Konter frei	

Schwerpunkt

- Hüftarbeit und richtiger Abstand bei der Konteraktion

4. KYU (SHI - KYU) violetter Gürtel

KIHON aus Kamae:

Abwechselnd je 5x vorwärts / rückwärts

1. V Mae-Geri, Kizami-Zuki-Jodan ZKD
2. R Age-Uke-Gedan Barai (gleicher Arm, mit deutlicher Ausholbewegung) Gyaku-Zuki ZKD
3. V Soto-Uke ZKD, Yoko-Empi KD, Uraken-Uchi KD, Gyaku-Zuki ZKD
4. R Shuto-Uke KKD, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Shuto-Uchi ZKD
5. V Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki ZKD Wendung
6. V Yoko-Geri-Keage ZKD, Yoko-Enpi-Uchi KD umsetzen in ZKD mit Gyaku-Zuki Wendung
7. V Yoko-Geri-Kekomi ZKD absetzen mit Uraken-Uchi ZKD, Gyaku-Zuki ZKD

8. Standübung **Shiho-Gyaku-Zuki** ZKD* (einmal Migi, einmal Hidari)

* 4x Gyaku-Zuki im Zenkutsu-Dachi in alle vier Himmelsrichtungen, Richtungswechsel 180°, 90°, 180°

KATA und Bunkai / Selbstverteidigung

Heian – Godan

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (rechts und links)

Oi-Zuki-Jodan	Block und Konter frei
Oi-Zuki-Chudan	Block und Konter frei
Mae-Geri	Block und Konter frei
Mawashi-Geri	Block und Konter frei
Yoko-Geri-Kekomi	Block und Konter frei

Der Angriff erfolgt ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Der Angriff muss innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden.

SCHWERPUNKTE

Kumite:

- Beide Kämpfer gehen vorwärts in ZKD, Tori korrigiert den Abstand mit Yori-Ashi
- Blocktechnik mit Gleitschritt zurück
- Auslage frei
- Block und Konter frei
- Auslage darf nach der angesagten Angriffstechnik des Angreifers durch den Verteidiger nicht mehr gewechselt werden

3. KYU (SAN – KYU) brauner Gürtel

KIHON aus Kamae:

Alle Kombinationen werden 3x ausgeführt

- | | | |
|------|---|---------|
| 1. V | Mae-Geri, Ren-Zuki (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan) ZKD | Wendung |
| 2. V | Mawashi-Geri, Uraken-Uchi ZKD, Gyaku-Zuki-Chudan ZKD | Wendung |
| 3. V | Ushiro-Geri ZKD | Wendung |
| 4. V | Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi mit dem gleichen Bein ZKD vorn ab | Wendung |
| 5. V | Mae-Geri, Mawashi-Geri mit dem gleichen Bein ZKD vorn ab | Wendung |
| 6. V | Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi (gleiches Bein) hinten absetzen , Mawashi-Geri vorn absetzen
Wendung | |
| 7. V | Yoko-Geri-Keage KD, Yoko-Geri-Kekomi KD (gleiches Bein) | Wendung |
| 8. V | Yoko-Geri-Keage KD, Yoko-Geri-Kekomi KD (gleiches Bein) | Wendung |

BALANCETEST:

1. **Shiho-Gyaku-Zuki** ZKD* (einmal Migi, einmal Hidari)

* 4x Gyaku-Zuki im Zenkutsu-Dachi in alle vier Himmelsrichtungen, Richtungswechsel 180°, 90°, 180°

KATA und Bunkai / Selbstverteidigung:

Pflicht Prüfungskata: Tekki-Shodan

Kata nach Wahl des Prüfers: (Heian 1-5)

KUMITE:

1. **Jiyu Ippon KUMITE** (1x jede Technik, bei freier Wahl der Auslage)

Oi-Zuki-Jodan	Block und Konter frei
Oi-Zuki-Chudan	Block und Konter frei
Mae-Geri	Block und Konter frei
Mawashi-Geri	Block und Konter frei
Yoko-Geri-Kekomi	Block und Konter frei

Die Angriffe erfolgen ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden.

2. **Okuri Ippon KUMITE**

Oi-Zuki-Jodan	Block und Konter frei
Oi-Zuki-Chudan	Block und Konter frei
Mae-Geri	Block und Konter frei

Ablauf: Der Angreifer führt zwei Angriffe hintereinander aus. Der erste Angriff wird angesagt und erfolgt mit einem ganzen Schritt. **Der zweite Angriff ist frei.** Nach der ersten Kombination gehen Verteidiger und Angreifer wieder ins Kamae.

TEST 1

Bruchtest

ab 14 Jahre 1 cm

ab 16 Jahre 2 cm

TEST 2

Gyaku-Zuki Test

10 x Gyaku-Zuki als Zielübung gegen einen beweglichen Gegenstand, der nicht breiter als 1 cm ist. Die Distanz zwischen Faust und Gegenstand darf 0-6 cm betragen.

Benotung:

10 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 1
9 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 2
8 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 3
7 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 4
6 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 5
5 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 6



DTSKF Sommercamp Dorado 2023

2. KYU (NI – KYU) brauner Gürtel

KIHON:

Alle Kombinationen werden 3x ausgeführt

1. Vorwärts: Oi-Zuki-Jodan, Rückwärts: Soto-Uke, Vorwärts: Mae-Geri, Ren-Zuki ZKD
2. Vorwärts: Oi-Zuki-Chudan, Rückwärts: Uchi-Uke, Vorwärts: Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki ZKD
3. Vorwärts: Ren-Zuki, Rückwärts: Shuto-Uke KKD, Vorwärts: Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki ZKD
4. Vorwärts: Mae-Geri, Rückwärts: Age-Uke, Vorwärts: Kizami-Yoko-Geri-Kekomi, Ura-Mawashi-Geri ZKD
5. Vorwärts: Oi-Zuki-Jodan, Kirikaeshi Oi-Zuki-Chudan, Kirikaeshi Mawashi-Geri, Uraken, Gyaku-Zuki (Kirikaeshi zurück/vor) ZKD
6. Rückwärts: Age-Uke, Kirikaeshi Soto-Uke, Kirikaeshi Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki (Kirikaeshi /vor/zurück) ZKD

BALANCETEST: (aus ZKD Kamae)

Mae – Geri, Yoko – Geri, Uchiro – Geri – Kekomi, Mawashi-Geri (ohne absetzen auf einem Bein)
(dreimal mit jedem Bein, jeweils hinten absetzen)

KATA und Bunkai / Selbstverteidigung:

Pflicht Kata: **Bassai-Dai, Jion und Enpi**
Kata nach Wahl des Prüfers: **(Heian 1-5, Tekki-Shodan)**

KUMITE:

1. **Jiyu Ippon KUMITE** (1x jede Technik, bei freier Wahl der Auslage)

Oi-Zuki-Jodan	Block und Konter frei
Oi-Zuki-Chudan	Block und Konter frei
Mae-Geri	Block und Konter frei
Mawashi-Geri	Block und Konter frei
Yoko-Geri-Kekomi	Block und Konter frei
Ushiro-Geri	Block und Konter frei

Die Angriffe erfolgen ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden.

2. **Jiyu KUMITE (2 Min Freikampf)**

1. KYU (ICHI - KYU) brauner Gürtel

KIHON aus Kamae:

Ausführung mit der rechten und mit der linken Auslage

(hier Startbewegung nach vorn)

Oi-Ashi mit Gyaku-Zuki, Kizami-Zuki	ZKD	225° zurück mit
Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki	SoD	im Stand
Kizami-Zuki		dann Schritt vor 180°
Haito-Uchi, Gyaku-Zuki	HD	den vorderen Fuß 90° versetzen mit
Yoko-Empi-Uchi, Ukraken-Uchi, Kagi-Zuki	KD	der linke Fuß dreht hinten herum in Front (Nord)
Shuto-Uchi, Gyaku-Zuki	KKD	im Stand
Kizami-Zuki,		dann Schritt zurück in SD mit
Age-Empi, Mawashi-Empi		zurückgleiten in NAD mit
Morote-Gedan-Tesho-Uke		

(Startbewegung nach hinten)

Oi-Ashi		nach hinten mit
Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki	ZKD	225° vor mit
Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki	SoD	im Stand
Kizami-Zuki		dann Schritt zurück 180°
Haito-Uchi, Gyaku-Zuki	HD	den hinteren Fuß 90° versetzen mit
Yoko-Empi-Uchi, Ukraken-Uchi, Kagi-Zuki	KD	den re. Fuß nach hinten setzen in Front (Nord)
Shuto-Uchi, Gyaku-Zuki	KKD	im Stand Kizami-Zuki , dann Schritt vor in SD mit
Age-Empi, Mawashi-Empi		zurückgleiten in NAD mit
Morote-Gedan-Tesho-Uke		

Oi-Ashi Mae-Geri		hinteres Bein hinten absetzen, dann
Kizami-Geri,		den vorderen Fuß zurückziehen in Shizentai
Okuri-Ashi		zurück dann
Kizami-Mae-Geri, Mae-Geri		hinten absetzen dann mit dem hinten Fuß
		vorgleiten in Shizentai

BALANCETEST: (aus ZKD Kamae)

Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Ushiro-Geri-Kekomi, Mawashi-Geri, Ura-Mawashi-Geri
(dreimal mit jedem Bein, jeweils hinten absetzen)

KATA und Bunkai / Selbstverteidigung:

Prüfungskata: Bassai-Dai, Jion, Enpi und Kanku-Dai
Kata nach Wahl des Prüfers: (Heian 1-5, Tekki-1-2)

KUMITE:

1. Prüfling wählt zwei Kumite - Kombinationen aus und demonstriert sie mit einem Partner.
2. **JIYU KUMITE (2 Min Freikampf)**

TEST 1:

Bruchtest

ab 14 Jahre 1 cm
ab 16 Jahre 2 cm

TEST 2:

Gyaku-Zuki Test

(Benotung wie zum 3. und 2. Kyu)



VTKB Sommercamp „Am Filzteich“ 2023

1. DAN (SHO – DAN)

Prüfen: Form, Kime, Schnelligkeit

Zulassungsvoraussetzungen:

1. Kampfrichterlizenz National „C“
2. Nachweis 1 Hilfe-Kurs
3. Ersatzhalber: Eine Trainerlizenz beim LSB

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts und rückwärts

1. V Sanbon-Zuki ZKD
2. R Age-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
3. V Uchi-Ude-Uke ZKD, Yoko-Empi-Uchi KD, Uraken-Uchi KD, umsetzen ZKD Gyaku-Zuki
4. R Shuto-Uke, Mae-Ashi-Geri KD, umsetzen in ZKD mit Gyaku-Tate-Nukite
5. V Mae-Ren-Geri ZKD Wendung
6. V Mawashi-Ren-Geri ZKD Wendung
7. V Yoko-Geri-Keage KD Wendung
8. V Yoko-Geri-Keage KD Wendung
9. V Yoko-Geri-Kekomi KD Wendung
10. V Yoko-Geri-Kekomi KD Wendung
11. Standübung: Mae-Geri / Yoko-Geri seitwärts mit gleichem Bein, wieder hinten absetzen, 2x pro Seite

KATA:

Prüfungskata: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Hangetsu
Kata nach Wahl des Prüfers: (Heian 3-5, Tekki-1-3)

KUMITE:

1. JIYU KUMITE (2 Min Freikampf)

Wahlweise: Jiyu-Ippon-Kumite:

Angriff (Kogeki) aus Chudan-Kamae (ein Wechsel der Auslage ist möglich)
Angriffe aus 2. Kyu
Verteidigung: frei nach dem Kime-Waza wieder Kamae und Zanshin demonstrieren.

Wahlweise ab dem Alter 45 Jahre: kann **Selbstverteidigung** gewählt werden.

Zusatzaufgaben:

- Test 1:** Applikation zur Wahlkata (Bunkai)
- Test 2:** Kontrolle der Genauigkeit der Schläge und Stöße: Oi-Zuki oder Mae-Geri (bewegliches Ziel, 10mal, mit zwei möglichen Kontakten wird der Test als nicht bestanden bewertet).
- Test 3:** Bruchtest mit Gyaku-Zuki an einem Brett mit dem Abmaß 400 x 300 x 20 mm.



Gruppenbild anlässlich des Seminars Israel Haifa Mai 2023



Die deutsche Delegation anlässlich des Seminars Israel/ Haifa Mai 2023

2. DAN (NI – DAN)

Prüfen: Form, Kime, Schnelligkeit, Applikationen / Kombinationen

Zulassungsvoraussetzungen:

1. **Kampfrichterlizenz National C**
2. **Nachweis 1 Hilfe-Kurs**
3. **Ersatzhalber eine Trainerlizenz beim LSB**

KIHON:

Alle Techniken sind je 3 x auszuführen

1. V **Kizami-Zuki** ZKD, dann Schritt **Sanbon-Zuki**
2. R **Kizami-Zuki** ZKD, Schritt rückwärts **Soto-Uke**, gleicher Arm **Kizami-Zuki**, dann **Gyaku-Zuki**
3. V **Kizami-Zuki** ZKD, Schritt vorwärts **Uchi-Ude-Uke**, **Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki**
4. R **Shuto-Uke**, **Ashi-Mae-Geri** KKD, absetzen KKD mit **Gyaku-Zuki**
5. V **Kizami-Zuki**, Schritt zurück mit **Age-Uke**, **Mawashi-Geri-Chudan** absetzen mit **Uraken-Uchi**, Schritt vor **Oi-Zuki** Chudan Wendung
6. V **Yoko-Geri-Keage**, hinten herum drehen mit **Yoko-Geri-Kekomi** KD Wendung
7. V **Mae-Geri**, **Yoko-Geri**, **Ushiro-Geri** (mit einem Bein) ZKD

KATA:

Individuelle Kata (Tokui-Kata): **frei**

Kata nach Wahl des Prüfers: **(15 Funakoshi Kata)**

KUMITE:

JIYU KUMITE (2 Min Freikampf)

Bei Kandidaten ab dem Alter 45 Jahre kann Jiyu-Ippon-Kumite (siehe 2. Kyu) oder **Selbstverteidigung** gewählt werden.

TEST 1: Applikation zur Wahlkata

TEST 2: Kontrolle der Genauigkeit der Schläge und Stöße: Oi-Zuki oder Mae-Geri (bewegliches Ziel, 10mal, mit zwei möglichen Kontakten wird der Test als nicht bestanden bewertet).

TEST 3: Bruchtest mit Gyaku-Zuki an einem Brett mit dem Abmaß 400 x 300 x 20 mm.

3. DAN (SAN – DAN)

Prüfen: Form, Kime, Schnelligkeit, Rhythmus, Kombination, Applikation

Zulassungsvoraussetzungen:

1. **Kampfrichterlizenz National „B“**
2. **Nachweis 1 Hilfe-Kurs**
3. **Ersatzhalber eine Trainerlizenz vom LSB**

KIHON:

Alle Techniken sind je 3 x auszuführen

Der Prüfer gibt **5 verschiedene** Reihen von Techniken aus der Shodan- und Nidan-Prüfung vor.

KATA:

Wahlkata Tokui-Kata des Kandidaten:
Kata nach Wahl des Prüfers:

frei
15 Funakoshi-Kata

KUMITE:

JIYU KUMITE (2x 2 Min Freikampf)

Bei Kandidaten ab dem Alter 45 Jahre kann Jiyu-Ippon-Kumite (siehe 2. Kyu) oder **Selbstverteidigung** gewählt werden.

TEST 1: Applikation zur Tokai-Kata

TEST 2: Kontrolle der Genauigkeit der Schläge und Stöße: Oi-Zuki oder Mae-Geri (bewegliches Ziel, 10mal, mit zwei möglichen Kontakten wird der Test als nicht bestanden bewertet).

TEST 3: Bruchtest mit Gyaku-Zuki an einem Brett mit dem Abmaß 400 x 300 x 20 mm.

4. DAN (YON – DAN)

Zulassungsvoraussetzungen:

1. Kampfrichterlizenz National „B“ oder „A“
2. Nachweis 1 Hilfe-Kurs
3. Ersatzhalber eine Trainerlizenz beim LSB

KIHON:

Drei bis vier Kombinationen nach Wahl des Prüfers.

KATA:

Wahlkata des Prüfungskandidaten:
Wahlkata des Prüfers:

Kata Individual, Bunkai nach Maßgabe des Prüfers
zwei Kata aus dem 15 Kata nach Gichin Funakoshi

KUMITE:

JIYU KUMITE (3x 2 Min Freikampf)

Bei Kandidaten ab dem Alter 45 Jahre kann Jiyu-Ippon-Kumite (siehe 2. Kyu) oder **Selbstverteidigung** gewählt werden.



**Herbst-Camp des TKCB in Tschechien/ Mala Upa 2023
mit Spezialgast Sensei Ruben Cernuda 8. Dan**

Copyright © DTSKF e.V. 01.Januar 2024