

PRÜFUNGSPROGRAMM

DTSKF

(9. KYU – 4. DAN)



www.dtskf.de, www.dtskf.com

*Copyright © DTSKF e.V.
14. Januar 2026 (10. Version) *

Inhalt

Vorwort.....	4/5
Die Wurzel der Kampfkünste.....	6
Neubeginn im 19. Jahrhundert.....	6
Okinawa - Ursprunginsel des Karate-Do	6
GICHIN FUNAKOSHI - Begründer des modernen Karate.....	7
SHOTO-NI-JU-KUN.....	8
Ansprechpartner der ITKF.....	9
Ansprechpartner der DTSKF	10
9. KYU (KU - KYU) weißer Gürtel	11
9a. KYU weiß / gelber Gürtel	12
8. KYU (HACHI - KYU) gelber Gürtel	13
8a. KYU gelb / oranger Gürtel	14
7. KYU (SHICHI - KYU) oranger Gürtel	15
7a. KYU orange / grüner Gürtel	16
6. KYU (ROKU - KYU) grüner Gürtel	17
6a. KYU grün / blauer Gürtel	18
5. KYU (GO - KYU) blauer Gürtel	19
4. KYU (SHI - KYU) violetter Gürtel	20
3. KYU (SAN - KYU) brauner Gürtel	21/21

2. KYU (NI - KYU) brauner Gürtel	23/23
1. KYU (ICHI - KYU) brauner Gürtel	25/25
1. DAN (SHO – DAN)	27/27
2. DAN (NI – DAN)	29
3. DAN (SAN – DAN)	30
4. DAN (YON – DAN)	31

Deutsche-Traditionelle-Shotokan-Karate-Föderation
Chiefinstructor Sensei Michael Bock



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 Karateka werden, die das Traditionellen Karate erlernen möchten. Das überarbeitete Prüfungsprogramm spiegelt den Wissensstand der Shihan-kai der DTSKF aus Seminaren und Prüfungen mit verschiedenen Großmeistern des Karate, wie Sensei Hidetaka Nishiyama (10. Dan), Sensei Prof. Dr. Vladimir Yorga (10. Dan), Sensei Prof. Dr. Ilija Jorga (10. Dan), Sensei Teruyuki Okazaki (10. Dan) und Sensei Yaguchi (9. Dan) wider.

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 Lehrer erlernen. Auf diesem Wege danken wir allen Großmeistern, die der DTSKF den Weg wiesen und uns das technische Rüstzeug zu unserer Weiterentwicklung gaben.

Erst nach vielen Jahren versteht man die drei Entwicklungsphasen im Karate (im japanischen mit Shō-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 liefern sie vor sich selbst weg.

Michael Bock

Chiefinstructor
Leiter des Honbu- Dojo der DTSKF
Vorsitzender der Traditionellen Karate Akademie der DTSKF

Deutsche-Traditionelle-Shotokan-Karate-Föderation

Technischer Direktor Sensei Frank Pinnig

Als neu gewählter Technischer Direktor der DTSKF möchte ich auch meinen Standpunkt zum Gürtelsystem hier bekanntgeben. 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 Shihan-kai der DTSKF schufen 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 selbst 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 Shihan-kai 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.

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.

Frank Pinnig

Technischer Direktor 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 Kampfkunstseinflüsse 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 selbstdüchtigen 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 überliefelter 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 erwärms.
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. Erinnere dich und denke immer an diese Kodex. Lebe die Vorschriften jeden Tag.

Rei!

Ansprechpartner der ITKF



Chairman der ITKF:

Sensei Richard Jorgensen 9. 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

Generalsekretär der ITKF:

Sensei Michael Bock 8. Dan ITKF
Internationales Büro: siehe unter Administration Office:
Email: karate.bock@gmx.de

Ansprechpartner der DTSKF

Präsident: Herr Kurt Fischer-Weiherig

über den Geschäftsführer:
Katrin SCHMIDT
E-Mail: geschaeftsfuehrer@dtskf.de
www.dtskf.de, www.dtskf.com

Prüferreferent: Sensei Frank Pinnig 7. Dan ITKF

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:

Abwechselnd je 4x vorwärts und rückwärts

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

KATA:

Taikyoku-Shodan

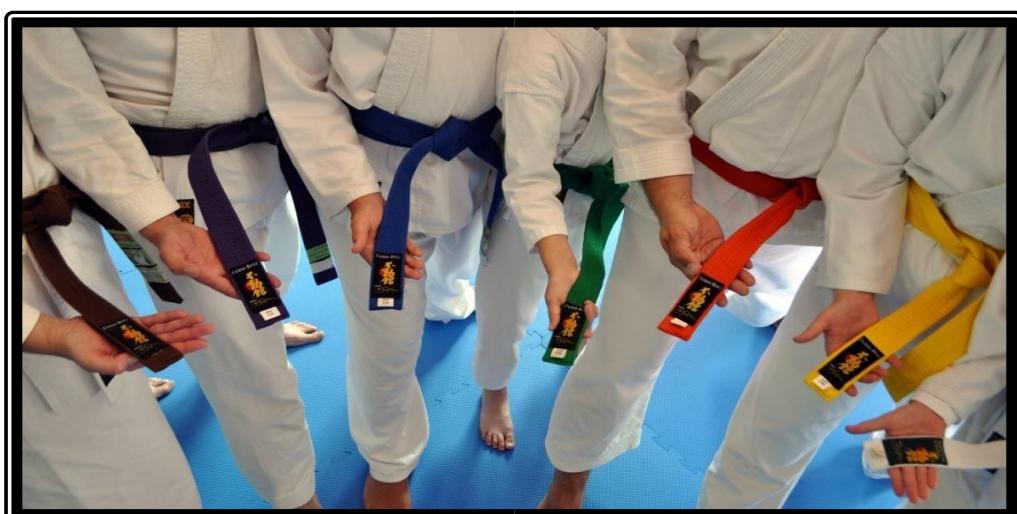
KUMITE:

Gohon Kumite

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 5x Angriff Oi-Zuki-Jodan ZKD | 5x Abwehr Age-Uke ZKD |
| 5x Angriff Oi-Zuki-Chudan ZKD | 5x Abwehr Soto-Uke ZKD |
| 5x Angriff Oi-Zuki-Chudan 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:

Abwechselnd je 4x vorwärts und rückwärts

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

KATA:

Heian-Shodan

FITNESSTEST:

Liegestütze	15 Sek
Kniebeuge	15 Sek.
Hockstrecksprünge	20 Sek.
Rumpfbeuge	20 Sek.

Kniebeuge: In 15 Sekunden werden Kniebeugen auf Zeit absolviert.

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 Fitnessteil zu einer Note zusammengefasst.

8. KYU (HACHI - KYU) gelber Gürtel

KIHON:

Abwechselnd je 4x 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 und Bunkai:

Heian-Shodan

KUMITE:

San-bon Kumite

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

Die Angriffe werden je 1x angekündigt und müssen durch den Verteidiger 1x quittiert werden. Der Gegenangriff erfolgt nach dem dritten Angriff mit Gyaku-Zuki und **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 4x 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 umsetzen in ZKD **Gedan-Barai / Gyaku-Zuki**
6. R Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki ZKD
7. V Mae-Geri-Chudan ZKD
8. R Gedan-Barai / Gyaku-Zuki ZKD

KATA und Bunkai

Heian-Nidan

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 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 Fitnessteil zu einer Note zusammengefasst.

7. KYU (SHICHI - KYU) oranger Gürtel

KIHON:

Abwechselnd je 4x 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 **Tate-Gyaku-Nukite** ZKD

Vorwärts 4x danach jeweils Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD) mit Gedan-Barai

1. V **Mae-Geri-Chudan** ZKD Wendung
2. V **Ren-Mae-Geri** ZKD Wendung
3. V **Yoko-Geri-Keage** KD Wendung
4. V **Yoko-Geri-Keage** KD Wendung

KATA und Bunkai

Heian-Nidan

Kumite:

Sanbon Kumite (beide ZKD rechts und links). Die Angriffe werden hintereinander ausgeführt.

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 4x 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 Tate-Gyaku-Nukite ZKD

Vorwärts 4x danach jeweils Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD) mit Gedan-Barai

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

KATA und Bunkai

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 Fitnessteil zu einer Note zusammengefasst.

6. KYU (ROKU - KYU) grüner Gürtel

KIHON:

Abwechselnd je 4x 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-Ude-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 4x danach jeweils Mawate 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
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

Heian – Sandan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (Tori ZKD, Uke YD (Yoi-Dachi) rechts und links)

- | | |
|-----------------------------|--|
| Oi-Zuki-Jodan ZKD | Age-Uke oder Shuto-Uke ZKD, Gyaku-Zuki ZKD |
| Oi-Zuki-Chudan ZKD | Soto-Uke oder Uchi-Ude-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 mit 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. Meidbewegungen (Tai-Sabaki) sind möglich.

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 4x 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-Ude-Uke** ZKD, **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 4x danach jeweils Mawate 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
 - 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

Heian-Yondan

FITNESSFEST

- | | | |
|----|--------------------|----------------|
| 1. | Liegestütze | 15 Sek. |
| 2. | Kniebeuge | 15 Sek. |
| 3. | Hockstreckssprünge | 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 Fitnessteil zu einer Note zusammengefasst.

5. KYU (GO - KYU) blauer Gürtel

KIHON aus Kamae:

Abwechselnd je 4x vorwärts / rückwärts

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

Vorwärts 4x danach jeweils Mawate 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
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

Heian-Yondan

KUMITE

Kaeshi Ippon Kumite (beide aus ZKD, einmal links, einmal rechts)

Der Angreifer sagt den Angriff mit „Jodan“ an. Quittieren ist nicht notwendig. 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. Meidbewegungen (Tai-Sabaki) sind möglich.

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| Oi-Zuki-Jodan | Block und Konter frei |
| 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 4x 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 umsetzen Yoko-Empi-Uchi KD, Uraken-Uchi KD umsetzen in ZKD Gyaku-Zuki
4. R Shuto-Uke KKD, Ashi-Mae-Geri absetzen in ZKD mit Gyaku-Shuto-Uchi
5. V Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki ZKD Wendung
6. V Aus ZKD Yoko-Geri-Keage absetzen in KD, Yoko-Empi-Uchi KD umsetzen in ZKD mit Gyaku-Zuki - Wendung
7. V Aus ZKD Yoko-Geri-Kekomi absetzen in KD, umsetzen mit Uraken-Uchi ZKD, Gyaku-Zuki ZKD

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

Heian – Godan

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (beide ZKD Kamai, Ausführung rechts und links)

Kizami-Zuki	Block und Konter frei
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
Kizami-Zuki, Mawashi-Geri yodan, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki Chudan	

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

5

Schwerpunkte

Kumite:

- Beide Kämpfer gehen vorwärts in ZKD, Tori korrigiert den Abstand mit Yori-Ashi – Blocktechnik muss mit Go-No-Sen ausgeführt werden.
- Auslage frei
- Block und Konter frei

3. KYU (SAN - KYU) brauner Gürtel

KIHON aus Kamae:

Alle Kombinationen werden 4x 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** (ohne absetzen) mit dem gleichen Bein ZKD vorn ab Wendung
5. V **Mae-Geri, Mawashi-Geri** (ohne absetzen) 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 Aus KD **Yoko-Geri-Keage** (ohne absetzen) mit dem gleichen Bein **Yoko-Geri-Kekomi** absetzen Wendung
8. V Aus KD **Yoko-Geri-Keage** KD (ohne absetzen) mit dem gleichen Bein **Yoko-Geri-Kekomi** KD 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 (beide aus ZKD)

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 ohne Quittieren innerhalb von 5 Sekunden. Die **erste** Verteidigung muss mit Go-No-Sen mit Block ausgeführt werden. **Der zweite Angriff und Verteidigung 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

2. KYU (NI - KYU) brauner Gürtel

KIHON:

Alle Kombinationen werden 4x 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-Uchi, 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:

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



DTSKF Sommercamp Dorado 2025

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)

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 wie zum 3. Kyu!



Sommerlehrgänge mit Sensei Ronnie Watt 10. Dan 2025 in Berlin

1. KYU (ICHI - KYU) brauner Gürtel

KIHON aus Kamae:

Ausführung mit der rechten oder 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 dann Schritt vor 180°
Kizami-Zuki		
Haito-Uchi, Gyaku-Zuki	HD	umsetzen in KD
Yoko-Empi-Uchi, Ukraken-Uchi, Kagi-Zuki	KD	der linke Fuß dreht hinten herum in Front (Nord)
Shuto-Uchi, Gyaku-Zuki	KKD	im Stand dann Schritt zurück in SD mit
Kizami-Zuki,		zurückgleiten in NAD mit
Age-Empi, Mawashi-Empi		
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 dann Schritt zurück 180°
Kizami-Zuki		
Haito-Uchi, Gyaku-Zuki	HD	umsetzen in KD
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

Ashi-Mae-Geri, Mae-Geri, Yoku-Geri-Keage, Mawashi-Geri (jodan), Ushiro-Yoku-Geri-Kikomi

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:

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

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 „Dorado“ 2025

1. DAN (SHO – DAN)

Prüfen: Form, Kime, Schnelligkeit

Zulassungsvoraussetzungen:

1. Kampfrichterlizenz National „D“
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

Standübung: **Mae-Geri / Yoko-Geri** seitwärts mit gleichem Bein, wieder hinten absetzen, 2x pro Seite

KATA:

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

KUMITE:

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.



TKCB Herbstcamp „Mala Upa /Tschechien 2025

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 Kontaktanwendung 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:

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

Kata nach Wahl des Prüfers: **(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 Kontaktan 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: **Kata Individual, Bunkai nach Maßgabe des Prüfers**
Wahlkata 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.



Jahresabschlusslehrgang 2025 mit Sensei Harri Hämäläinen

Copyright © DTSKF e.V. 14.Januar 2026