

Deutsche Traditionelle Shotokan-Karate Föderation

DTSKF e.V. Mitglied der ITKF / ETKU und HNKI

P R Ü F U N G S P R O G R A M M

Shotokan Karate-Do

Stil nach Sensei Hidetaka Nishiyama



10. Kyu bis 6. Dan · Gürtelprüfungsordnung

11. überarbeitete Fassung

Stand: 03.06.2026

www.dtskf.de · www.dtskf.com

Copyright © DTSKF e.V.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Chiefinstructors der DTSKF	3
Vorwort des Technischen Direktors der DTSKF	4
Die Wurzel der Kampfkünste.....	5
Shoto-Ni-Ju-Kun	7
Ansprechpartner der ITKF	8
Ansprechpartner der DTSKF.....	8
Prüfungen	9
10. Kyu (Ju-Kyu) · Weißer Gürtel.....	9
9. Kyu · Weiß / Roter Gürtel	10
9a · Weiß / Gelber Gürtel.....	11
8. Kyu (Hachi-Kyu) · Gelber Gürtel.....	12
8a Kyu · Gelb / Oranger Gürtel.....	13
7. Kyu (Shichi-Kyu) · Oranger Gürtel.....	14
7a Kyu · Orange / Grüner Gürtel	15
6. Kyu (Roku-Kyu) · Grüner Gürtel	16
6a Kyu · Grün / Blauer Gürtel.....	17
5. Kyu (Go-Kyu) · Blauer Gürtel.....	18
4. Kyu (Shi-Kyu) · Violetter Gürtel.....	19
3. Kyu (San-Kyu) · Brauner Gürtel.....	20
2. Kyu (Ni-Kyu) · Brauner Gürtel.....	22
1. Kyu (Ichi-Kyu) · Brauner Gürtel.....	23
1. Dan (Sho-Dan)	24
2. Dan (Ni-Dan)	26
3. Dan (San-Dan)	27
4. Dan (Yon-Dan).....	28
5. Dan (Go-Dan).....	29
6. Dan (Roku-Dan).....	30

Vorwort des *Chiefinstructors* der *DTSKF*

Michael Bock



Sehr geehrte Karate-ka,

in nunmehr mehr als fünf Jahrzehnten aktiven Karatetrainings habe ich viel von meinen Gegnern, Schülern, Freunden und natürlich von meinen Lehrern über Karate 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. Vladimir Yorga (10. Dan), Sensei Prof. Dr. Ilija Jorga (10. Dan), Sensei Teruyuki Okazaki (10. Dan), Sensei Yaguchi (9. Dan) und Sensei Hiroyoshi Okazaki (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 sollten alle 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 eines Budokas (im japanischen mit Shu-Ha-Ri bezeichnet). Es handelt sich hierbei um die Lernphase, die Individualphase und die Mentalphase. Die Entwicklung zeigt 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.

Michael Bock

Chiefinstructor · Leiter des Honbu-Dojo der DTSKF

Vorsitzender der Akademie der DTSKF

Vorwort des Technischer Direktor der DTSKF

Frank Pinnig

Liebe Karate-ka,

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 10. Kyu bis zum höchsten Meistergrad.

Um einen neuen Gürtelgrad erwerben zu können, bedarf es eines 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 Zwischenprüfungen 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 Wissensstand, 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 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 – Ursprunginsel 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



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:

Die gesamte Entwicklung des Karate-Do ist mit einem Namen verbunden: **GICHIN FUNAKOSHI.**

Shoto-Ni-Ju-Kun

BUSHIDO KARATE KODEX

vom Begründer des modernen Karate · Gichin Funakoshi

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. Erinnere dich und denke immer an diesen 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 1J0

E-Mail: itkf@itkf.org

Ansprechpartner der DTSKF

Präsident:

Herr Kurt Fischer-Weiherig

über den Geschäftsführer: Katrin Schmidt

E-Mail: Geschaeftsfuehrer@DTSKF.de

www.dtskf.de · www.dtskf.com

Chiefinstructor:

Sensei Michael Bock, 8. Dan ITKF

über den Geschäftsführer: Katrin Schmidt

E-Mail: Geschaeftsfuehrer@DTSKF.de | karate.bock@gmx.de

Mobil: +49 176 419 20910

Prüferreferent:

Sensei Frank Pinnig, 7. Dan ITKF

Pitschener Str. 11, 12526 Berlin

Tel.: 0160 6114945

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

www.dtskf.de · www.dtskf.com

10. Kyu · Weißer Gürtel

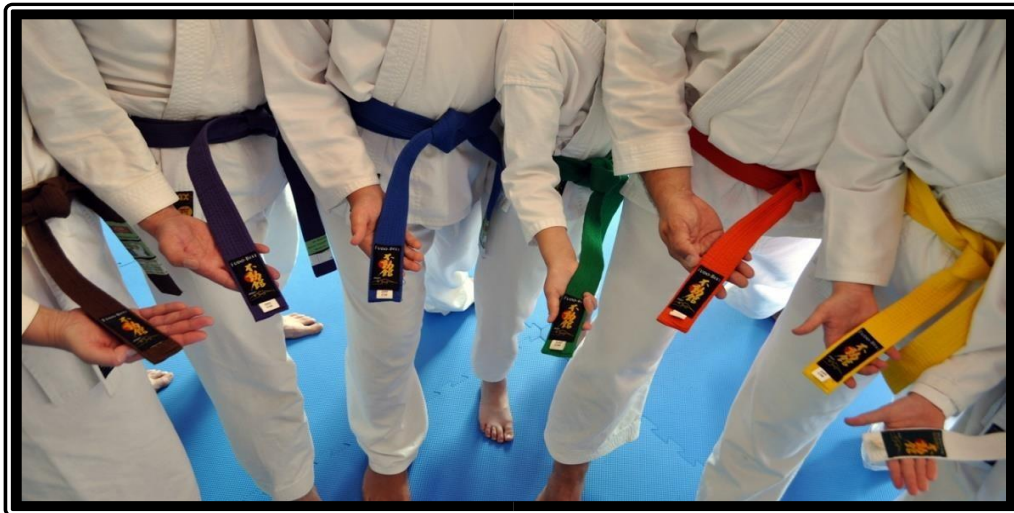
Ohne Prüfung

Der 10. Kyu (Ju-Kyu) ist der Einsteigergürtelgrad und wird allen Anfängern zu Beginn ihrer Ausbildung verliehen, ohne dass eine formelle Prüfung erforderlich ist. Der weiße Gürtel symbolisiert den Beginn des Weges – einen leeren Geist, der offen und bereit ist für das Lernen.

Der Schüler trägt den weißen Gürtel, bis er die Prüfungsbedingungen für den 9. Kyu erfüllt und zur ersten Prüfung zugelassen wird. In dieser Zeit lernt er die grundlegenden Etiketten des Dojo, die Grundhaltungen und erste einfache Techniken kennen.

T R A I N I N G S S C H W E R P U N K T E

- Dojo-Etikette und Verhaltensregeln
- Rei – Verbeugung und Respekt
- Grundstellungen: Yoi-Dachi, Hachiji-Dachi, Zenkutsu-Dachi
- Grundbewegungen: Oi-Zuki, Gedan-Barai (einführend)
- Grundlagen des Karate-Geistes: Konzentration und Disziplin



9. Kyu Weiß / Roter Gürtel

K I H O N

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 Mae-Geri ZKD
6. R Gedan-Barai ZKD

K A T A

Taikyoku-Shodan

S C H W E R P U N K T E

- Richtige Ausführung der Höhenstufen im Kihon mit Hüftstellung
- Richtiger Ablauf in der Kata

K U M I T E

4x Angriff Oi-Zuki-Jodan ZKD → 4x Abwehr Age-Uke ZKD

4x Angriff Oi-Zuki-Chudan ZKD → 4x Abwehr Soto-Uke ZKD

Die Angriffe werden je 1x angekündigt und müssen durch den Verteidiger 1x quittiert werden. Letzter Angriff und letzte Verteidigung mit KIAI.

9a Weiß / Gelber Gürtel

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

K I H O N

Abwechselnd je 4x vorwärts und rückwärts

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

K A T A

Heian-Shodan

F I T N E S S T E S T

Liegestütze 15 Sek. · Kniebeuge 15 Sek. · Hockstretksprünge 20 Sek. · Rumpfbeuge 20 Sek.

B E N O T U N G – K N I E B E U G E (1 5 S E K U N D E N)

Note	bis 6 Jahre	7–8 Jahre	9–10 Jahre	11 Jahre
1	ab 12	ab 13	ab 14	ab 15
2	10	11	12	13
3	8	9	10	11
4	7	8	9	10
5	6	7	8	9
6	5	6	7	8

Für die Endbenotung wird der Fitnessteil zu einer Note zusammengefasst.

8. Kyu (Hachi-Kyu) · Gelber Gürtel

Jeder Karateka, der das 12. Lebensjahr vollendet hat, kann diese Prüfung direkt absolvieren.

K I H O N

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

K A T A U N D B U N K A I

Heian-Shodan

K U M I T E

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.

S C H W E R P U N K T E

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

8a Kyu Gelb / Oranger Gürtel

Hinweis: Jeder Karateka, der noch nicht das 12. Lebensjahr vollendet hat, muss diese Zwischenprüfung absolvieren.

K I H O N

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

K A T A U N D B U N K A I

Heian-Nidan

F I T N E S S T E S T

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

B E N O T U N G - K N I E B E U G E (1 5 S E K U N D E N)

Note	bis 6 Jahre	7–8 Jahre	9–10 Jahre	11 Jahre
1	ab 13	ab 14	ab 15	ab 16
2	11	12	13	14
3	9	10	11	12
4	8	9	10	11
5	7	8	9	10
6	6	7	8	9

Für die Endbenotung wird der Fitnessteil zu einer Note zusammengefasst.

7. Kyu (Shichi-Kyu) · Oranger Gürtel

K I H O N

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

K A T A U N D B U N K A I

Heian-Nidan

K U M I T E

Sanbon Kumite (beide ZKD, rechts und links – Angriffe hintereinander ausgeführt)

Schritt vor Oi-Zuki-Jodan ZKD → Abwehr Age-Uke ZKD

Schritt vor Oi-Zuki-Chudan ZKD → Abwehr Soto-Uke ZKD

Schritt vor 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 ausgeführt.

S C H W E R P U N K T E

- 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 diese Zwischenprüfung absolvieren.

K I H O N

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 (vorderes Bein Chudan – hinteres Bein Chudan) ZKD Wendung
8. V Mawashi-Geri ZKD Wendung
9. V Yoko-Geri-Keage KD Wendung
10. V Yoko-Geri-Keage KD Wendung

K A T A U N D B U N K A I

Heian-Sandan

F I T N E S S T E S T

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

B E N O T U N G – K N I E B E U G E (1 5 S E K U N D E N)

Note	7–8 Jahre	9–10 Jahre	11 Jahre
1	ab 14	ab 15	ab 16
2	11	12	13
3	9	10	11
4	8	9	10
5	7	8	9
6	6	7	8

Für die Endbenotung wird der Fitnessteil zu einer Note zusammengefasst.

6. Kyu (Roku-Kyu) · Grüner Gürtel

K I H O N

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 (vorderes Bein Chudan – hinteres Bein 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

K A T A U N D B U N K A I

Heian-Sandan

K U M I T E

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-Barai ZKD, Gyaku-Zuki ZKD

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

S C H W E R P U N K T E

- Hüftarbeit
- Kumite mit richtigem Abstand für Konter

6a Kyu Grün / Blauer Gürtel

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

K I H O N

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 (vorderes Bein Chudan – hinteres Bein Jodan) ZKD Wendung
8. V Mawashi-Ren-Geri (vorderes Bein Chudan – hinteres Bein 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

K A T A U N D B U N K A I

Heian-Yondan

F I T N E S S T E S T

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

B E N O T U N G – K N I E B E U G E (1 5 S E K U N D E N)

Note	9–10 Jahre	11 Jahre
1	ab 16	ab 17
2	13	14
3	11	12
4	10	11
5	9	10
6	8	9

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 (vorderes Bein Chudan – hinteres Bein Jodan) ZKD Wendung
6. V Mawashi-Ren-Geri (vorderes Bein Chudan – hinteres Bein 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

Standübung: Shiho-Gyaku-Zuki aus ZKD (einmal Migi, einmal Hidari)

K A T A U N D B U N K A I

Heian-Yondan

K U M I T E

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. 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. 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

S C H W E R P U N K T E

- 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 aus Yoi-Dachi (einmal Migi, einmal Hidari)

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

K A T A U N D B U N K A I / S E L B S T V E R T E I D I G U N G

Pflicht-Prüfungskata: Heian-Godan

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

K U M I T E

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

Kizami-Zuki, Mawashi-Geri Yodan, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki Chudan

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

S C H W E R P U N K T E – K U M I T E

- 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

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

1. Kampfrichterlizenz National "D"
2. Nachweis Erste-Hilfe-Kurs
3. Ersatzhalber: Eine Trainerlizenz beim LSB

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, gleiches Bein) ZKD vorn absetzen Wendung
5. V Mae-Geri, Mawashi-Geri (ohne absetzen, gleiches Bein) ZKD vorn absetzen 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, gleiches Bein) Yoko-Geri-Kekomi absetzen Wendung
8. V Aus KD Yoko-Geri-Keage KD (ohne absetzen, gleiches Bein) Yoko-Geri-Kekomi KD Wendung

Balancetest Shiho-Enpi-Uchi (aus ZKD Kamae):

V Age-Enpi-Uchi, S. linker Fuß KD Yoko-Enpi-Uchi, dann Okuri-Ashi-Yoko-Enpi-Uchi 180°, dann mit der linken Seite zurück in KKD mit Ushiro-Enpi-Uchi

KATA UND BUNKAI / SELBSTVERTEIDIGUNG

Pflicht-Prüfungskata: Tekki-Shodan

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

KUMITE

1. Jiyu Ippon Kumite (1x jede Technik, freie 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. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage 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

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 die Verteidigung sind frei. Nach der ersten Kombination gehen Verteidiger und Angreifer wieder ins Kamae.

T E S T S**Test 1 – Bruchtest**

ab 14 Jahre: 1 cm ab 16 Jahre: 2 cm

Test 2 – Gyaku-Zuki Test

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

B E N O T U N G G Y A K U - Z U K I T E S T

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



Novi Sad - 38. Europameisterschaft der ETKU/ITKF Serbien 02. Mai 2026

2. Kyu (Ni-Kyu) · Brauner Gürtel

Z U L A S S U N G S V O R A U S S E T Z U N G E N

1. Kampfrichterlizenz National "D"
2. Nachweis Erste-Hilfe-Kurs
3. Ersatzhalber: Eine Trainerlizenz beim LSB

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, Ushiro-Geri-Kekomi, Mawashi-Geri (ohne absetzen, dreimal mit jedem Bein, jeweils hinten absetzen)

K A T A U N D B U N K A I / S E L B S T V E R T E I D I G U N G

Tokui-Kata: Bassai-Dai, Jion und Enpi, Kitei

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

K U M I T E

1. Jiyu-Ippon-Kumite (1x jede Technik, freie 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. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage ausgeführt werden.

2. JIYU KUMITE (2 Minuten Freikampf)

T E S T S

Test 1 – Bruchtest: ab 14 Jahre: 1 cm · ab 16 Jahre: 2 cm

Test 2 – Gyaku-Zuki Test: Benotung wie zum 3. Kyu

1. Kyu (Ichi-Kyu) · Brauner Gürtel

Z U L A S S U N G S V O R A U S S E T Z U N G E N

1. Kampfrichterlizenz National "D"
2. Nachweis Erste-Hilfe-Kurs
3. Ersatzhalber: Eine Trainerlizenz beim LSB

KIHON aus Kamae – Ausführung mit rechter oder linker Auslage (Startbewegung nach vorn)

Oi-Ashi mit Gyaku-Zuki, Kizami-Zuki ZKD – 225° zurück

Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki SoD – im Stand

Kizami-Zuki – dann Schritt vor 180°

Haito-Uchi, Gyaku-Zuki HD – umsetzen in KD

Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi, Kagi-Zuki KD – linker Fuß dreht in Front (Nord)

Shuto-Uchi, Gyaku-Zuki KKD – Kizami-Zuki, dann Schritt zurück in SD

Age-Empi, Mawashi-Empi, Morote-Gedan-Teisho-Uke – zurückgleiten in NAD

(Startbewegung nach hinten: analog, Richtungen gespiegelt)

Ashi-Mae-Geri, Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Mawashi-Geri (Jodan), Ushiro-Yoko-Geri-Kekomi

Balancetest (aus ZKD Kamae):

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

K A T A U N D B U N K A I / S E L B S T V E R T E I D I G U N G

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 und Kitei)

K U M I T E

1. Prüfling wählt zwei Kumite-Kombinationen aus und demonstriert sie mit einem Partner.

2. JIYU KUMITE (2 Minuten Freikampf)

T E S T S

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)

1. Dan (Sho-Dan)

Prüfen: Form, Kime, Schnelligkeit

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

1. Kampfrichterlizenz National "C"
2. Nachweis Erste-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 Minuten Freikampf)

Wahlweise: Jiyu-Ippon-Kumite:

Angriff (Kogeki) aus Chudan-Kamae. Angriffe aus 2. Kyu. Verteidigung frei – nach Kime-Waza wieder Kamae und Zanshin demonstrieren.

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

ZUSATZAUFGABEN

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



Malaga/ Spanien - Winter-Master-Camp 2026

2. Dan (Ni-Dan)

Prüfen: Form, Kime, Schnelligkeit, Applikationen / Kombinationen

Z U L A S S U N G S V O R A U S S E T Z U N G E N

1. Kampfrichterlizenz National B
2. Nachweis Erste-Hilfe-Kurs
3. Ersatzhalber eine Trainerlizenz beim LSB

K I H O N

Alle Techniken sind je 3x 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

K A T A

Individuelle Kata (Tokui-Kata): frei

Kata nach Wahl des Prüfers: (15 Funakoshi Kata)

K U M I T E

JIYU KUMITE (2 Minuten Freikampf)

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

Z U S A T Z A U F G A B E N

Test 1:	Applikation zur Tokai-Kata (Bunkai)
Test 2:	Kontrolle der Genauigkeit: Oi-Zuki oder Mae-Geri (bewegliches Ziel, 10x, zwei Kontakte = nicht bestanden)
Test 3:	Bruchtest mit Gyaku-Zuki an einem Brett mit dem Abmaß 400 × 300 × 20 mm

3. Dan (San-Dan)

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

Z U L A S S U N G S V O R A U S S E T Z U N G E N

1. Kampfrichterlizenz National "A" und International „C“
2. Nachweis Erste-Hilfe-Kurs
3. Ersatzhalber eine Trainerlizenz beim LSB

K I H O N

Alle Techniken sind je 3x auszuführen. Der Prüfer gibt 5 verschiedene Reihen von Techniken aus der Shodan- und Nidan-Prüfung vor.

K A T A

Individuelle Kata (Tokui-Kata): frei

Kata nach Wahl des Prüfers: (15 Funakoshi Kata)

K U M I T E

JIYU KUMITE (2 × 2 Minuten Freikampf)

Bei Kandidaten ab dem Alter 45 Jahre kann Jiyu-Ippon-Kumite oder Selbstverteidigung gewählt werden.

Z U S A T Z A U F G A B E N

Test 1:	Applikation zur Tokai-Kata (Bunkai)
Test 2:	Kontrolle der Genauigkeit: Oi-Zuki oder Mae-Geri (bewegliches Ziel, 10x, zwei Kontakte = nicht bestanden)
Test 3:	Bruchtest mit Gyaku-Zuki an einem Brett mit dem Abmaß 400 × 300 × 20 mm

4. Dan (Yon-Dan)

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

1. Kampfrichterlizenz National "A" und International „C“
2. Nachweis Erste-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 den 15 Kata nach Gichin Funakoshi

KUMITE

JIYU KUMITE (3 × 2 Minuten Freikampf)

Bei Kandidaten ab dem Alter 45 Jahre kann Jiyu-Ippon-Kumite oder Selbstverteidigung gewählt werden.



VTKB Sommercamp "Dorado" 2025

5. Dan (Go-Dan)

KATA

1. Der Prüfling wählt eine Kata aus, ausgenommen Heian Shodan bis Heian Godan und Tekki Shodan.
2. Der Prüfer wählt eine zufällige Kata aus der folgenden Liste.

*Kata:

Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai, Hangetsu, Jitte, Gankaku,
Tekki Nidan, Tekki Sandan, Nijushiho, Chinte, Sochin, Meikyo,
Unsu, Bassai Sho, Kanku Sho, Gojushiho Sho, Gojushiho Dai,
Wankan.

3. Der Prüfling erläutert und beantwortet Fragen des Prüfers zu Technikbereichen und Anwendungen in den vorgeführten Kata.

AUSARBEITUNG

Der Prüfling gibt eine etwa zehnminütige Erläuterung seiner/ihrer Ausarbeitung zu allgemeinen Bereichen der Karate-Techniken und deren Anwendung. Anschließend folgt eine etwa fünfzehnminütige Demonstration dieser Ausarbeitung. Danach befragt der Prüfer den Prüfling zu der Ausarbeitung.

Erläuterung und Demonstration basieren auf der vom Prüfling eingereichten schriftlichen Ausarbeitung, in der die durchgeführte Recherche und Analyse dargestellt werden. Der schriftliche Teil ist in englischer Sprache, in Schriftgröße 12 pt, einzeilig und maschinenschriftlich einzureichen. Der Umfang beträgt mindestens 5 und höchstens 12 Seiten (ohne Deckblatt).



Mala Upa / Tschechien Oktober 2025 mit Sensei Rachmy Soebajo 9. Dan als Gasttrainer im Herbst-Camp des TKCB

6. Dan (Roku-Dan)

KATA

1. Der Prüfling wählt eine Kata aus, ausgenommen Heian Shodan bis Heian Godan und Tekki Shodan.

*Kata:

Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai, Hangetsu, Jitte, Gankaku,
Tekki Nidan, Tekki Sandan, Nijushiho, Chinte, Sochin, Meikyo,
Unsu, Bassai Sho, Kanku Sho, Gojushiho Sho, Gojushiho Dai,
Wankan.

2. Der Prüfling demonstriert Anwendungen von Techniken aus verschiedenen Bereichen der vorgeführten Kata.

3. Der Prüfling erläutert und beantwortet Fragen des Prüfers zu Technikbereichen und Anwendungen in der vorgeführten Kata.

AUSARBEITUNG

Der Prüfling gibt eine etwa zehnmündige Erläuterung seiner/ihrer Ausarbeitung zu allgemeinen Bereichen der Karate-Techniken und deren Anwendung. Anschließend folgt eine etwa fünfzehnminütige Demonstration dieser Ausarbeitung. Danach befragt der Prüfer den Prüfling zu der Ausarbeitung.

Erläuterung und Demonstration basieren auf der vom Prüfling eingereichten schriftlichen Ausarbeitung, in der die durchgeführte Recherche und Analyse dargestellt werden. Der schriftliche Teil ist in englischer Sprache, in Schriftgröße 12 pt, einzeilig und maschinenschriftlich einzureichen. Der Umfang beträgt mindestens 5 und höchstens 12 Seiten (ohne Deckblatt).