



Prüfungsprogramm Karate

Doitsu- BUDO- Kwai e.V. Cottbus

Gültig ab 01.01.2012

Hinweis:

Das Prüfungsprogramm ist für DAKO-Mitglieder, des Vereins, in dem beschriebenen Umfang, während Prüfungen innerhalb des Vereins oder auf Regionallehrgängen verbindlich. Mitglieder anderer Vereine, welche an Prüfungen des Vereins teilnehmen, sind in so weit von der Verbindlichkeit befreit – werden aber zur Durchführung der Techniken aufgefordert.

Dem Prüfungsprogramm folgt ein variabler Teil, welcher hier nicht veröffentlicht wird.

Für Kinder im Alter von 5- 9Jahre gilt eine andere Prüfungsordnung

Gültigkeit:

im Original gezeichnet

Christina Herold

1.Vorsitzende DBK

Trainerin Shotokan- Karate

Cottbus, Januar 2012

Vorwort zur Prüfungsordnung

Die Prüfungsordnung gliedert die Trainingsinhalte in der Entwicklung eines Karateka vom Anfänger bis zum Meister und die Prüfungskriterien zu den verschiedenen Schüler- und Meisterprüfungen. Durch langfristiges und beständiges Training soll der Übende, gleichzeitig mit der körperlichen Ausbildung, den verantwortungsbewussten Umgang mit Partnern im Karate erlernen. Dazu dienen die Regeln und Etikette des Karate - Do, die unverzichtbarer Bestandteil des traditionellen Shotokan-Karate wie auch dieser Prüfungsordnung sind.

Die unterschiedlichen Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausgangsbasis für das breite Spektrum des Karate.

In der Prüfungsordnung wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit auf das Hinzufügen von weiblichen Endungen verzichtet. Entsprechende Begriffe sind nicht geschlechtsspezifisch gemeint.

Die Prüfungsordnung ist in vier Gruppen aufgeteilt. In jeder Gruppe werden besondere Schwerpunkte in der Ausbildung gesetzt. Diese sind:

Unterstufe 9. - 7. Kyu

In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken. Den Abschluss dieser Stufe bildet der 7.Kyu, der den Übergang zur Mittelstufe vorbereiten soll. Prüfer und Prüfling achten vor allem auf sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen. Die aufrechte Haltung des Oberkörpers ist ein wichtiges Merkmal. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen. Im Kumite und im Kumite aus Kamae, ist die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu beachten.

In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert.

Die Selbstverteidigung ist ein natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Sportart soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel muss bei der Ausbildung berücksichtigt werden, wird jedoch nicht als zu prüfender Teil in die Prüfungsordnung aufgenommen.

Mittelstufe 6. - 4. Kyu

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln.

Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, dass sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf. Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewusster Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karate- Ka!

In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im Verständnis, (BUNKAI) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle, bis zu der jeweiligen Graduierung, erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

Oberstufe 3. - 1. Kyu

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei sind Qualität in den Einzeltechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit und nicht zuletzt Ausdauer zu zeigen. Sie spiegelt den Fleiß und die Intensität des Trainings wider.

Im Kumite wird sowohl das Jiyu - Ippon - Kumite, als auch der freie Kampf (Jiyu Kumite) geprüft. Beides stellt höchste Anforderungen an den Prüfling. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle paart, erfüllt die hier gesetzten Anforderungen. Sieg oder Niederlage ist beim Jiyu Kumite nicht prüfungsentscheidend.

In Kata und im Bunkai muss der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von Kata und sinnvollen Anwendungen zeigen können. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören, in der Oberstufe selbstverständlich, mit zum Prüfungsstoff.

HINWEISE ZUR AUSFÜHRUNG DER TECHNIKEN IN DEN KYU- UND DAN-PRÜFUNGSPROGRAMMEN:

1) Für die angegebenen Stellungen werden in der Regel folgende Abkürzungen verwendet:

Zk = Zenkutsu-Dachi

Kk = Kokutsu-Dachi

Kb = Kiba-Dachi

2) Wenn **Kizami-Mae-Geri** angegeben ist, wird die Technik **generell Jodan** ausgeführt.

3) Alle **Fauststöße** werden **generell Chudan** ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.

4) **Ushiro-Geri** und **Yoko-Geri-Kekomi** werden **generell Chudan**, alle **sonstigen Fußtritte** werden **generell Jodan** ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.

10. Kyu (weißer Gürtel)

Vorbereitungszeit:	mind. 3 Monate
Sonstige Qualifizierungen:	Gürtelbinden Kenntnisse über Dojo Etikette
Wartezeit:	ohne
Kata:	keine
Kihon:	Age Uke Gedan Barai Mae Geri Oi Zuki Kombinationen aus den Übungen
Kumite:	keins
Selbstverteidigung:	ohne

9. Kyu (weiß- gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit:	mindestens 3 Monate
Wartezeit:	mindestens 3 Monate nach 10. Kyu
Sonstige Qualifizierungen:	Gürtelbinden Kenntnisse über Dojo- Etikette Zählen bis 1- 10 auf Japanisch
Kihon:	5x vor im ZK mit Oi- Tsuki Chudan 5x rückw. im ZK mit Gedan Barai 5x vor im ZK mit Age Uke 5x rückw. im ZK mit Uchi- Uke 5x vor im ZK mit Soto- Uke 5x vor im ZK mit Mae Geri Kekomi
Kata:	Heian Shodan
Kumite:	Kihon-Ippon Kumite ANGRIFF (KOGEKI): a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan- Oi- Tsuki b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Oi-Tsuki ABWEHR (UKE): a) aus SHIZENTAI: Jodan- Age-U ke/ Chudan-Gyaku- Tsuki, 1 x rechts und 1 x links b) aus SHIZENTAI: Chudan- Soto- Uke/Chudan-Gyaku- tsuki, 1 x rechts und 1 x links
Selbstverteidigung:	ohne

8. Kyu (gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit:	mindestens 3 Monate
Wartezeit:	mindestens 9 Monate nach 10. Kyu
Sonstige Qualifizierungen:	Grundlagen der Entstehung des Karate
Kihon:	5x vor im ZK mit Oi- Tsuki Chudan 5x vor im ZK mit Age Uke 5x rückw. im ZK mit Gedan Barai 5x vor im ZK mit Soto- Uke 5x rückw. im ZK mit Uchi- Uke 5x vor im ZK mit Mae Geri Kekomi 5x vor im KK mit Shuto- Uke
Kata:	Heian Shodan Anwendungen aus den Kata
Kumite:	Gohon-Kumite ANGRIFF (KOGEKI): a) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend Jodan- Oi- Tsuki b) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x Chudan- Oi- Tsuki ABWEHR (UKE): a) aus SHIZENTAI: 5 x fortlaufend Age-Uke, danach Gegenangriff Chudan- Gyaku- Tsuki b) aus SHIZENTAI: 5 x fortlaufend Soto-Uke, danach Gegenangriff Chudan- Gyaku- Tsuki
Der Angreifer beginnt aus Zk, erster Angriff rechts und greift 5 x fortlaufend an. Der Verteidiger steht in Hachiji-Dachi und beginnt rechts zurück mit der Blocktechnik links und 5 x fortlaufender Abwehr. Anschließend Gegenangriff mit Kiai. Danach zieht der Verteidiger den hinteren Fuß nach vorne in Ausgangsstellung.	
Selbstverteidigung:	ohne

7. Kyu (oranger Gürtel)

Vorbereitungszeit:	mind. 6 Monate
Wartezeit:	mindestens 15 Monate nach 10. Kyu
Sonstige Qualifizierungen:	Grundlagen über Entstehung des Karate
Kihon:	5x vor im ZK mit Oi- Tsuki Jodan, Gyaku- Tsuki Chudan 5x vor im ZK mit Age Uke, Gyaku- Tsuki Chudan 5x rückw. im ZK mit Gedan Barai, Gyaku- Tsuki Chudan 5x vor im ZK mit Soto- Uke, umsetzen in Kiba- Dachi mit Yoko-Empi 5x rückw. im ZK mit Uchi- Uke, Gyaku- Tsuki Chudan 5x vor im KK mit Shuto- Uke 5x vor im ZK mit Mae- Geri Kekomi 5x vor im ZK mit Mae- Geri Keage 5x vor im KK mit Shuto- Uke 3x vor im Kiba- Dachi mit Yoko- Geri Kekomi
Kata:	Heian Shodan Anwendungen aus den Kata Heian Nidan Heian Sandan
Kumite:	Gohon- Kumite ANGRIFF (KOGEKI): a) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend Jodan- Oi- Tsuki b) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x Chudan- Oi- Tsuki ABWEHR (UKE): a) aus SHIZENTAI: rechts zurück und 5 x Age-Uke, Gegenangriff Chudan- Gyaku- Tsuki b) aus SHIZENTAI: links zurück und 5 x Soto-Uke, Gegenangriff Chudan- Gyaku- Tsuki
	Ausführung des Gohon- Kumite sonst wie zum 8. Kyu!
Selbstverteidigung:	Abwehr von freien Angriffen
Sonstiges:	Kampf 2x2 min. gegen einen unsichtb. Gegner

6. Kyu (grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit:	mindestens 6 Monate
Wartezeit:	mindestens 24 Monate nach 10. Kyu
Sonstige Qualifizierungen:	Grundlagen über Entstehung des Karate
Kihon:	5x vor im ZK mit Sanbon Tsuki 5x vor im ZK mit Age Uke, Gyaku- Age- Empi, Oi-Tsuki Chudan 5x rückw. im ZK mit Gedan Barai, Mae- Ashi Geri Chudan absetzen mit Gyaku- Tsuki Chudan 5x vor im ZK mit Soto- Uke, umsetzen in Kiba- Dachi Yoko- Empi, Uraken Uchi, umsetzen in ZK mit Gyaku- Tsuki Chudan 5x rückw. im ZK mit Uchi- Uke, Kizami- Tsuki Jodan, Gyaku- Tsuki Chudan 5x vor im KK mit Shuto- Uke umsetzen in ZK mit Gyaku- Tsuki Chudan 5x vor im ZK mit Mae Geri Kekomi 5x vor im ZK mit Mae- Geri Keage 5x vor im KK mit Shuto- Uke 3x vor im Kiba- Dachi mit Yoko- Geri Kekomi 3x vor im Kiba- Dachi mit Yoko- Geri Keage 5x vor im ZK mit Mawashi- Geri Chudan
Kata:	Heian Shodan Bunkai Heian Shodan Heian Nidan Bunkai Heian Nidan Heian Sandan Heian Yondan
Kumite:	Sanbon- Kumite ANGRIFF (KOGEKI): a) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK) b) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK) c) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK) ABWEHR (UKE): a) zurück mit Hidari Age –Uke (ZK) zurück mit Migi Soto- Ude- Uke (ZK) zurück mit Hidarai Gedan- Barai (ZK) Gegenangriff: Gyaku- Tsuki (ZK) bei letzter Technik b) zurück mit Migi Age –Uke (ZK) zurück mit Hidari Uchi- Ude- Uke (ZK) zurück mit Hidarai Gedan- Barai (ZK) Gegenangriff: Jodan- Chudan Ren- Tsuki (ZK) letzte Technik

- c) zurück mit Jodan Haiwan- Morote- Uke (KK)
- zurück mit Morote- Uchi- Uke (KK)
- zurück mit Sukui- Uke (KK)

Gegenangriff:

Gyaku- Tsuki (ZK) bei letzter Technik

Angreifer: Ausgangsposition Gedan- Barai No Gamae

Verteidiger: Ausgangsposition Shizentai

Nach Ende der Technik beide Partner Shizentai

Kihon- Ippon Kumite

ANGRIFF (KOGEKI):

- a) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK)
- b) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK)
- c) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK)
- d) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK)
- e) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK)
- f) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK)
- g) vor mit Mawashi- Geri (ZK)
- h) vor mit Mawashi- Geri (ZK)

ABWEHR (UKE):

- a) zurück mit Age- Uke (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- b) zurück mit Sokumen- Uke- Jodan (Hs),
Gegenangriff Mawashi- Geri (Mawate), Ushiro Empi (ZK)
- c) zurück mit Soto- Uke (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- d) zurück mit Soto- Uke (ZK), Gegenangriff Yoko- Empi- Uchi (Kb)
- e) zurück mit Gedan- Barai (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- f) zurück mit Ura- Gedan- Barai (Kb), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- g) Tai Sabaki mit Haiwan- Uchi- Uke (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- h) zurück mit Tate- Heiko- Shuto- Uke (Kb), Gegenangriff Yoko- Empi- Uchi (Kb)

Angreifer: Ausgangsposition Gedan- Barai- No Gamae,

Verteidiger: Ausgangsposition Shizentai,

Nach Ende der Technik beide Partner Shizentai

Selbstverteidigung: Abwehr von freien Angriffen

Sonstiges: Kampf 2x2 min. gegen einen unsichtb. Gegner

5. Kyu (blauer Gürtel)

- Vorbereitungszeit:** mindestens 6 Monate
- Wartezeit:** mindestens 30 Monate nach 10. Kyu
- Sonstige Qualifizierungen:** **Was bedeuten die Begriffe:** Shizentai, Musubi- Dachi, Seiza, Mokuso, Shomen- ni- rei, Sensei- ni- rei, Kihon- Ippon- Kumite, Gohon-Kumite, Jodan, Chudan, Gedan, Kata, Kiai, Hanmi, Chudan- Kamae, Gedan- Kamae, Shuto Kamae, Hiki- Te, Dojo, Te, Do, Sabaki, Kogeki, Uke, Sanbon- Tsuki, Soto-Uke, Uchi-Uke?
- Kihon:** 5x vor aus Gedan- Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi- Tsuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
5x vorwärts in Zk mit Chudan- Sanbon- Tsuki (Jodan/ Chudan/ Chudan),
Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
5x vorwärts in Zk mit Age- Uke/Gyaku- Tsuki,
5x rückwärts in Zk mit Soto- Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi- Uchi/ Tate- Uraken
5x vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/ Jodan-Kizami- Tsuki/ Gyaku- Tsuki,
5x rückwärts in Kk mit Shuto-Uke/ Kizami-Mae- Geri/ Nukite in Zk,
5x aus Chudan- Kamae, vorwärts in Zk mit Mae- Geri, Wendung mit Gedan- Barai in Zk
5x aus Chudan- Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi- Geri, Wendung mit Gedan- Barai in Kb
5x aus Chudan- Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko- Geri- Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
3x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko- Geri- Kekomi
Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts)
aus Zk und Chudan-Kamae:
Mae-Geri nach vorne/ mit gleichem Bein Yoko- Geri- Keage zur Seite,
nach hinten absetzen in Kamae
- Kata:** Heian Nidan
Bunkai Heian Nidan
Heian Sandan
Bunkai Heian Sandan
Heian Yondan
Bunkai Heian Yondan
Heian Gondan
- Kumite:** **Kihon- Ippon Kumite**
ANGRIFF (KOGEKI):
a) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK)
b) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK)
c) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK)
d) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK)
e) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK)
f) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK)

- g) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK)
- h) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK)
- i) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK)
- j) vor mit Mawashi- Geri (ZK)
- k) vor mit Mawashi- Geri (ZK)

ABWEHR (UKE):

- a) zurück mit Age- Uke (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- b) zurück mit Sokumen- Uke- Jodan (Hs),
Gegenangriff Mawashi- Geri (Mawate), Ushiro Empi (ZK)
- c) zurück mit Juji- Uke- Jodan (ZK), Gegenangriff Mawashi- Geri (Mawate), Ushiro- Empi (ZK)
- d) zurück mit Soto- Uke (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- e) zurück mit Soto- Uke (ZK), Gegenangriff Yoko- Empi- Uchi (Kb)
- f) zurück mit Gyaku- Gedan- Barai (ZK), Gegenangriff Jodan- Chudan Ren- Tsuki (ZK)
- g) zurück mit Gedan- Barai (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- h) zurück mit Ura- Gedan- Barai (Kb), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- i) zurück mit Juji- Uke- Gedan (ZK), Gegenangriff Juji- Shuto- Uchi- Jodan (ZK)
- j) Tai Sabaki mit Haiwan- Uchi- Uke (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- k) zurück mit Tate- Heiko- Shuto- Uke (Kb), Gegenangriff Yoko- Empi- Uchi (Kb)

Angreifer: Ausgangsposition Gedan- Barai- No Gamae,

Verteidiger: Ausgangsposition Shizentai,

Nach Ende der Technik beide Partner Shizentai

Selbstverteidigung: Abwehr von freien Angriffen

Sonstiges: Kampf 2x2 min. gegen einen unsichtb. Gegner

4. Kyu (violetter Gürtel)

- Vorbereitungszeit:** mindestens 6 Monate
- Wartezeit:** mindestens 36 Monate nach 10. Kyu
- Sonstige Qualifizierungen:** **Was bedeuten die Begriffe:** Kime, Zanshin, Ren- Geri, Suri-Ashi. Jiyu- Ippon- Kumite, Sonoba- Geri, Okuri- Jiyu- Ippon- Kumite, Sentei- Kata, Shitei-Kata, Tokui-Kata?
- Kihon:** 5x vor im ZK mit Ren- Tsuki (Jodan/ Chudan)
Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
5x vor im ZK mit Sanbon- Tsuki (Jodan/ Chudan/ Chudan)
5x zurück im ZK mit Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) - Gyaku- Tsuki
5x vor im ZK mit Soto- Ude- Uke / umsetzen in KB mit Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan/ umsetzten im ZK mit Gyaku- Tsuki
Wendung mit Gedan- Barai in Zk,
5x vor KK mit Morote- Uchi- Ude- Uke / ZK Kizami- Tsuki Jodan/ Gyaku Tsuki
Wendung mit Gedan- Barai in Zk,
5x vor im KK mit Shuto- Uke / Mae- Ashi- Geri (v. Bein) / umsetzten in ZK Gyaku- Tate- Nukite
Wendung mit Gedan- Barai in Zk,
5x vor im ZK mit Mae- Geri (hinten absetzen) / Mawashi- Geri
5x vor im ZK mit Ushiro- Geri (ohne Umsetzen)
3x KB mit Yoko- Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung) (3x zu beiden Seiten)
Sonoba- Geri: (Standübung links und rechts)
aus Zk und Chudan-Kamae:
Mae-Geri nach vorne/ mit gleichem Bein Yoko- Geri- Keage zur Seite,
nach hinten absetzen in Kamae
- Kata:** Heian Yondan
Bunkai Heian Yondan
Heian Gondan
Bunkai Heian Gondan
Tekki Shodan
Bassai- Dai
- Kumite:** **Kihon- Ippon Kumite**
ANGRIFF (KOGEKI):
a) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK)
b) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK)
c) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK)
d) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK)
e) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK)
f) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK)
g) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK)
h) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK)
i) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK)
j) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK)
k) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK)
l) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK)

m) vor mit Mawashi- Geri (ZK)

n) vor mit Mawashi- Geri (ZK)

o) vor mit Mawashi- Geri (ZK)

ABWEHR (UKE):

a) zurück mit Age- Uke (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)

b) zurück mit Sokumen- Uke- Jodan (Hs),

Gegenangriff Mawashi- Geri (Mawate), Ushiro Empi (ZK)

c) zurück mit Juji- Uke- Jodan (ZK), Gegenangriff Mawashi- Geri (Mawate), Ushiro- Empi (ZK)

d) zurück mit Tate- Shuto- Uke (KK), Gegenangriff Soto- Shuto- Uchi (ZK)

e) zurück mit Soto- Uke (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)

f) zurück mit Soto- Uke (ZK), Gegenangriff Yoko- Empi- Uchi (Kb)

g) zurück mit Gyaku- Gedan- Barai (ZK), Gegenangriff Jodan- Chudan Ren- Tsuki (ZK)

h) zurück mit Shuto- Uke (KK), Gegenangriff Kizami- Mawashi- Geri, Nukite (ZK)

i) zurück mit Gedan- Barai (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)

j) zurück mit Ura- Gedan- Barai (Kb), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)

k) zurück mit Juji- Uke- Gedan (ZK), Gegenangriff Juji- Shuto- Uchi- Jodan (ZK)

l) vor mit Gedan- Barai (ZK), Gegenangriff Mawate, Jodan- Shuto- Uchi (ZK)

m) Tai Sabaki mit Haiwan- Uchi- Uke (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)

n) zurück mit Tate- Heiko- Shuto- Uke (Kb), Gegenangriff Yoko- Empi- Uchi (Kb)

o) zurück mit Soto- Uke- Jodan (KK), Gegenangriff Kizami- Geri, Gyaku- Tsuki (ZK)

Angreifer: Ausgangsposition Gedan- Barai- No Gamae,

Verteidiger: Ausgangsposition Shizentai,

Nach Ende der Technik beide Partner Shizentai

Selbstverteidigung: Abwehr von freien Angriffen
Handbefreiung
Stockabwehr

3. Kyu (brauner Gürtel)

Vorbereitungszeit:	mindestens 9 Monate
Wartezeit:	mindestens 45 Monate nach 10. Kyu
Sonstige Qualifizierungen:	Trainingseinheiten selbstständig leiten
Kihon:	5x vor im ZK mit Ren- Tsuki (Jodan - Chudan) 5x zurück im ZK mit Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan- Barai/ Gyaku – Tsuki 5x vor im ZK mit Oi- Tsuki Jodan, zurück im ZK mit Gedan- Barai, vor im ZK mit Oi- Tsuki Chudan 5x zurück im KK mit Morote- Uchi- Ude- Uke / ZK Shuto- Uchi Jodan / Gyaku- Tsuki 5x vor im ZK mit Soto- Ude- Uke / KB Yoko- Empi / Yoko- Uraken Jodan/ ZK Gyaku- Tsuki 5x zurück im KK mit Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku- Tate- Nukite Wendung mit Gedan-Barai in Zk, 5x vor im ZK mit Mae- Ashi- Geri /Mawashi - Geri Wendung mit Gedan-Barai in Zk, 5x vor im ZK mit Ushiro - Geri Wendung mit Gedan-Barai in Zk, 5x vor im ZK mit Yoko-Geri Kekomi/ Gyaku- Mae- Empi Sonoba- Geri: (Standübung links und rechts) aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne/ mit gleichem Bein Yoko- Geri- Keage zur Seite, Mawashi- Geri nach vorne, Ushiro- Geri nach hinten nach hinten absetzen in Kamae
Kata:	Heian Gondan Bunkai Heian Gondan Tekki Shodan Bassai- Dai Jion
Kumite:	Kihon- Ippon Kumite ANGRIFF (KOGEKI): a) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK) b) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK) c) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK) d) vor mit Oi- Tsuki Jodan (ZK) e) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK) f) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK) g) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK) h) vor mit Oi- Tsuki Chudan (ZK) i) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK) j) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK) k) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK) l) vor mit Mae- Geri Chudan (ZK) m) vor mit Mawashi- Geri (ZK) n) vor mit Mawashi- Geri (ZK) o) vor mit Mawashi- Geri (ZK)

ABWEHR (UKE):

- a) zurück mit Age- Uke (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- b) zurück mit Sokumen- Uke- Jodan (Hs),
Gegenangriff Mawashi- Geri (Mawate), Ushiro Empi (ZK)
- c) zurück mit Juji- Uke- Jodan (ZK), Gegenangriff Mawashi- Geri (Mawate), Ushiro- Empi (ZK)
- d) zurück mit Tate- Shuto- Uke (KK), Gegenangriff Soto- Shuto- Uchi (ZK)
- e) zurück mit Soto- Uke (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- f) zurück mit Soto- Uke (ZK), Gegenangriff Yoko- Empi- Uchi (Kb)
- g) zurück mit Gyaku- Gedan- Barai (ZK), Gegenangriff Jodan- Chudan Ren- Tsuki (ZK)
- h) zurück mit Shuto- Uke (KK), Gegenangriff Kizami- Mawashi- Geri, Nukite (ZK)
- i) zurück mit Gedan- Barai (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- j) zurück mit Ura- Gedan- Barai (Kb), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- k) zurück mit Juji- Uke- Gedan (ZK), Gegenangriff Juji- Shuto- Uchi- Jodan (ZK)
- l) vor mit Gedan- Barai (ZK), Gegenangriff Mawate, Jodan- Shuto- Uchi (ZK)
- m) Tai Sabaki mit Haiwan- Uchi- Uke (ZK), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- n) zurück mit Tate- Heiko- Shuto- Uke (Kb), Gegenangriff Yoko- Empi- Uchi (Kb)
- o) zurück mit Soto- Uke- Jodan (KK), Gegenangriff Kizami- Geri, Gyaku- Tsuki (ZK)

Angreifer: Ausgangsposition Gedan- Barai- No Gamae,

Verteidiger: Ausgangsposition Shizentai,

Nach Ende der Technik beide Partner Shizentai

Jiyu- Ippon Kumite**ANGRIFF (KOGEKI):**

- a) Kizami- Tsuki Jodan
- c) Gyaku- Tsuki Chudan
- d) Mae- Geri Chudan
- e) Mawashi- Geri- Jodan
- f) Yoko- Geri Chudan

ABWEHR (UKE):

- a) Tate- Shuto- Uke, Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- b) Chudan- Barai, Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- d) Tai Sabaki, gleichzeitig, Gegenangriff Uraken Uchi (ZK)
- e) Tai Sabaki, Sokumen Uke (Uchi Uke Jodan), Gegenangriff Gyaku- Tsuki (ZK)
- f) Chudan Barai (Schritt seitlich), Gegenangriff Kizami Yoko- Geri, oder Kizami Geri, oder Kizami Mawashi- Geri, Gyaku- Tsuki

Ausgangsposition für beide Partner, Jiyu No Gamae, freies Bewegen

Selbstverteidigung:

Abwehr von freien Angriffen
Handbefreiung, Stockabwehr