

Prüfung zum 10. Kyu (weißer Gürtel)

Kihon:

1. Tsuki
2. Gedan Barai
3. Age Uke
4. Zenkutsu Dachi
5. Kokutsu Dachi
6. Kiba Dachi

Kombinationen aus den Übungen

Abfrage von Theorie:

- Gürtelbinden
- Dojo-Etikette (Betreten und Verlassen des Dojo, Begrüßung und Verabschiedung)

Prüfung zum 9. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

Allgemein:

Vorbereitungszeit: mind. 3 Monate

Sonstige Qualifikationen: Theorie

Kihon:

1. vor mit Oi Zuki Chudan (Zk), wd.
2. vor mit Gedan Barai (Zk), wd.
3. vor mit Age Uke (Zk), wd.
4. vor mit Uchi Uke (Zk), wd.
5. vor mit Soto Uke (Zk), wd.
6. vor mit Shuto Uke (Kk), wd.

Kata:

1. Heian Shodan

Abfrage von Theorie:

- Gürtelbinden
- Dojo-Etikette (Betreten und Verlassen des Dojo, Begrüßung und Verabschiedung)

Prüfung zum 8. Kyu (gelber Gürtel)

Allgemein:

Vorbereitungszeit: mind. 3 Monate

Sonstige Qualifikationen: Theorie

Kihon:

1. vor mit Oi Zuki Chudan (Zk)
2. rückwärts mit Gedan Barai (Zk)
3. vor mit Age Uke (Zk)
4. rückwärts mit Uchi Uke (Zk)
5. vor mit Soto Uke (Zk)
6. rückwärts mit Shuto Uke (Kk)
7. vor mit Mae Geri Kekomi (Zk), wd.
8. vor mit Mae Geri Keage (Zk), wd.

Kata:

1. Heian Shodan

Kata-Anwendung:

Heian Shodan:

Angriff 1:

Griff mit einer Hand diagonal zum Handgelenk

Verteidigung:

Schlag mit offener Hand zum Gesicht ("Backpfeife"), Griff des Partners mittels Gedan Barai abschlagen (Zk), Konter mit Oi Zuki oder Gyaku Zuki.

Angriff 2:

Griff mit einer Hand spiegelbildlich zum Handgelenk

Verteidigung:

Leichtes Ausweichen zur Seite. Gleichzeitig die eigene Hand zur gegenüberliegenden Hüftseite stechen (zB.: rechte Hand zur eigenen linken Hüfte) und damit seine eigene Hand dem gegnerischen Griff entreißen. Wenn möglich selbst das Handgelenk des Gegners greifen. Tettsui Uchi von oben zum Gesicht des Angreifers, gefolgt von Oi Zuki oder Gyaku Zuki.

Angriff 3:

Griff mit einer Hand zum Revers

Verteidigung:

Die spiegelbildliche Hand sichert die gegnerische Hand am Körper. Der andere Arm schlägt zuerst von oben auf den Unterarm (dabei zurück in Zenkutsu Dachi) und sofort danach von unten zum Kinn des Angreifers. (Vorsicht, Verletzungsgefahr!). Ist der greifende Arm bereits gebeugt, z.B. weil der Angreifer den Verteidiger zu sich heran zieht,

kann sofort unters Kinn geschlagen werden.

Angriff 4:

Beide Partner stehen mit gekreuzten Handgelenken gegenüber (z.B. links-links, gehobene Armposition)

Verteidigung:

Der Verteidiger zieht ruckartig am Arm des Angreifers und geht dabei um etwa 90 Grad zur Seite. Danach Oi Zuki oder Gyaku Zuki zum Kopf oder Körper.

Angriff 5:

Der Angreifer hat beide Arme zu einer Art Doppeldeckung gehoben. Der Verteidiger hat von außen Kontakt mit den Armen und versucht, Angriffe zu verhindern.

Verteidigung:

Der Verteidiger weicht zur Seite aus (Kk) und schlägt / drückt mit der spiegelbildlichen Hand einen Arm nach unten und presst diesen gegen den Körper des Angreifers. Die andere Hand schlägt daraufhin mit Shuto Uchi zum Hals des Angreifers. (Vorsichtig, Verletzungsgefahr!)

Abfrage von Theorie

- Grundlagen der Entstehung des Karate
- Zählen von 1 – 10 auf Japanisch

Prüfung zum 7. Kyu (oranger Gürtel)

Allgemein:

Vorbereitungszeit: mind. 6 Monate

Sonstige Qualifikationen: Theorie

Kihon:

1. vor mit Ren Zuki (Oi Zuki Jodan, Gyaku Zuki Chudan) (Zk)
2. rückwärts mit Gedan Barai, Gyaku Zuki Chudan (Zk)
3. vor mit Age Uke, Gyaku Zuki Chudan (Zk)
4. rückwärts mit Uchi Uke, Gyaku Zuki Chudan (Zk)
5. vor mit Soto Uke (Zk), Umsetzen in Kiba Dachi mit Yoko Empi, wd.
6. vor mit Shuto Uke (Kk), wd.
7. vor mit Mae Geri Kekomi (Zk), wd.
8. vor mit Mae Geri Keage (Zk), wd.
9. vor mit Übersetzschrift, Yoko Geri Kekomi (Kb), wd.
10. zurück mit Übersetzschrift, Yoko Geri Kekomi (Kb), wd.
11. vor mit Übersetzschrift, Yoko Geri Keage (Kb), wd.
12. zurück mit Übersetzschrift, Yoko Geri Keage (Kb), wd.

Kata:

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan

Kata-Anwendung:

A) Heian Shodan:

- Siehe Prüfung zum 8. Kyu.
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei zu wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.

B) Heian Nidan:

Angriff 1:

Schwinger zum Kopf

Verteidigung:

Der Angriff wird mit dem spiegelbildlichen Arm aufgenommen und nach oben weitergeleitet. Gleichzeitig schlägt die andere Faust mit Tettsui Uchi zum Kinn oder mit dem Ellbogen zum Oberkörper. Dabei dreht sich der Verteidiger etwas ein.

Der Verteidiger geht in die Offensive und greift mit Ura Zuki und danach mit Tettsui Uchi weiter an. Dabei soll die Kontrolle über den zuvor geblockten Arm nicht verloren werden (durch Greifen oder durch Einklemmen)

Angriff 2:
Spiegelbildlicher Griff zum Handgelenk, obere Position

Verteidigung:

Der Verteidiger dreht sich ein und zieht seine Hände zur Hüftseite. Dabei übernimmt er die greifende Hand des Angreifers mit der freien Hand und befreit seinen eigenen Arm. Je nach dem, wie der Angreifer sich bewegt, sollte kurz ein Armstreckhebel oder eine Art "Z-Hebel" wirken, wodurch der Angreifer etwas nach unten und vorne gezwungen wird. Nachdem der Arm befreit wurde schlägt er mit Uraken Uchi zum Gesicht des Angreifers und tritt seitlich zum günstig positionierten Knie des Angreifers (andere Tritttechniken ebenfalls möglich).
Abgeschlossen wird die Verteidigung durch einen Shuto Uchi zum Hals des Angreifers.

Angriff 3:
Der Angreifer steht mit zum Kampf erhobenen Händen vor dem Verteidiger

Verteidiger:

Der Verteidiger steht mit zum Schutz gehobenden Händen. Mit einer Hand schlägt er nun von außen auf einen der Ellbögen des Angreifers und drückt diesen damit nach unten. In die Lücke in der Deckung schlägt er nun mit Shuto Uchi zum Hals des Angreifers (Vorsicht, Verletzungsgefahr!).

Angriff 4:
Schwinger zum Kopf

Verteidigung:

Der Verteidiger hebt den spiegelbildlichen Arm leicht gebeugt nach vorn und nimmt damit den Arm des Angreifers auf. Als Rückversicherung hebt er seine andere Hand zum Gesicht und deckt damit den Zielbereich des Angriffes. Der Arm des Angreifers wird nun unterm Arm eingeklemmt. Mit der anderen Hand wird nun mit Shuto Uchi zum Hals geschlagen (Vorsicht, Verletzungsgefahr!).

Angriff 5:
Gerade Schlaghand zum Kopf

Verteidigung:

Abwehr mit der spiegelbildlichen Hand. Dabei zur äußeren Seite ausweichen. Die andere Hand übernimmt von unten und kontrolliert daraufhin den Arm am Ellbogen, ggf. greifen. Es folgt ein der Situation angemessener Tritt. Nach vorne absetzen mit gleichzeitigem Gyaku Zuki.

Angriff 6:
Haken zum Körper

Verteidigung:

Abwehr mit Gedan Barai. Den gegnerische Arm greifen und mit dem freien Arm von unten zum Kinn schlagen (Ude Uchi). Ggf. Abschluss mit O-soto-otoshi.

Abfrage von Theorie:

- Grundlagen der Entstehung des Karate

Prüfung zum 6. Kyu (grüner Gürtel)

Allgemein:

Vorbereitungszeit: mind. 6 Monate

Sonstige Qualifikationen: Theorie

Kihon:

1. vor mit Sanbon Zuki (Oi Zuki Jodan, Gyaku Zuki Chudan, Oi Zuki Chudan) (Zk)
2. rückwärts mit Gedan Barai, Mae Ashi Mae Geri, Absetzen mit Gyaku Zuki Chudan (Zk)
3. vor mit Age Uke, Gyaku Age Empi (Zk)
4. rückwärts mit Uchi Uke, Kizami Zuki Jodan, Gyaku Zuki Chudan (Zk)
5. vor mit Soto Uke (Zk), Umsetzen in Kiba Dachi mit Yoko Empi
6. rückwärts mit Shuto Uke (Kk), Umsetzen in Zenkutsu Dachi mit Gyaku Nukite, wd.
7. vor mit Mae Geri Kekomi (Zk), wd.
8. vor mit Mae Geri Keage (Zk), wd.
9. vor mit Übersetzschrift, Yoko Geri Kekomi (Kb), wd.
10. zurück mit Übersetzschrift, Yoko Geri Kekomi (Kb), wd.
11. vor mit Übersetzschrift, Yoko Geri Keage (Kb), wd.
12. zurück mit Übersetzschrift, Yoko Geri Keage (Kb), wd.
13. vor mit Mawashi Geri Chudan (Zk), wd.
14. vor mit Mawashi Geri Chudan (Zk), wd.

Kata:

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan
3. Heian Sandan

Kata-Anwendung:

A) Heian Nidan

- Siehe Prüfung zum 7. Kyu.
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei zu wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.
- Partnerdrills für einzelne Techniken, Teile der Kata oder für die gesamte Kata bieten weitere Darbietungsmöglichkeiten.

B) Heian Sandan:

Angriff 1:

Clinch, eine Hand des Angreifers wird bereits kontrolliert.

Verteidigung:

Uraken-Uchi zum Kinn / Nacken des Angreifers. Dabei leicht zur Seite heruas gehen und

wenn möglich den Angreifer etwas aus dem Gleichgewicht ziehen. Die Uraken-Hand schlägt von innen / unten gegen den Ellbogen. Mit der anderen Hand zuerst den Arm des Angreifers nach unten biegen und danach in den Kreuzfesselgriff (KFG) gleiten. Die Hand legt sich dabei auf den Ellbogen / Trizepsansatz, nicht auf die Schulter. Zusätzliche Kontrolle des Angreifers mit der anderen Hand.

Angriff 2:
Gerade zum Kopf

Verteidigung:
Der Verteidiger geht zur Seite und wehrt mit einer Parry-Pass-Bewegung (Uchi-Uke) ab. Danach oder gleichzeitig wird gekontert.

Angriff 3:
Diagonales Greifen und Herunterdrücken des zum Schutz gehobenen Armes am Handgelenk, Versuch eines Kreuzfesselgriffes

Verteidigung:
Schnelle Drehung über den Rücken. Schlag mit dem Ellbogen, dem Unterarm oder der Faust, abhängig von der Distanz zum Angreifer. Abschluss mit Tsuki.

Angriff 4:
Clinch

Verteidigung:
Der Angreifer wird mit Schieben / Ziehen, Schlagen / Treten (z.B.: Kopfstoß, Ellbogen, Knie, ...) aus dem Gleichgewicht gebracht und in seinem Stand geschwächt. Ein Arm wird möglichst eng umfasst. Mit dem anderen Arm wird um den Kopf gefasst, auch hier ein möglichst enger Griff. Körperdrehung, Senkung des Schwerpunktes, Aufladen des Gegners auf Hüfte und Rücken. Wurf ähnlich dem Koshi Guruma des Judo. Wenn möglich dabei stehen bleiben, ggf. Abschluss mit Tritt / Schlag und Distanzaufbau. Sollte man ebenfalls zu Boden gehen, Kontrolle beibehalten bzw. wiedererlangen, Schocktechniken einsetzen und möglichst schnell wieder nach oben in eine stehende Position gelangen.

Angriff 5:
Clinch

Verteidigung:
Der Angreifer wird mit Schieben / Ziehen, Schlagen / Treten (z.B.: Kopfstoß, Ellbogen, Knie, ...) aus dem Gleichgewicht gebracht und in seinem Stand geschwächt. Ein Arm wird möglichst eng umfasst. Mit dem anderen Arm wird möglichst weit um den Rumpf gefasst, die Hand liegt auf dem oberen Rücken. Körperdrehung, Senkung des Schwerpunktes, Aufladen des Gegners auf Hüfte und Rücken. Wurf ähnlich dem O-Goshi des Judo.

Angriff 6:
Hohe Umklammerung von hinten über den Armen des Verteidigers

Verteidigung:
Schwerpunkt senken. Mit einer Hand / einem Arm Raum schaffen, mit der anderen mit Ushiro Empi Uchi zum Körper des Angreifers schlagen. Einen Arm von oben und unten

einklemmen und greifen. Wurf seitlich über das Bein, ähnlich dem Tai-Otoshi. Beachte weitere kleine Möglichkeiten: auf den Fuß treten, mit dem Kopf nach hinten schlagen, mit einer Hand nach hinten zu den Genitalien schlagen, ...

Abfrage von Theorie: Grundlagen der Entstehung des Karate

Prüfung zum 5. Kyu (blauen Gürtel)

Allgemein:

Vorbereitungszeit: mind. 6 Monate

Sonstige Qualifikationen: Theorie

Kihon:

1. Chudan Gamae, vor mit Gyaku Zuki (Zk)
2. rückwärts mit Gedan Barai, Mae Ashi Mae Geri Chudan, Absetzen mit Gyaku Zuki (Zk)
3. vor mit Age Uke, Gyaku Age Empi, Mawashi Empi (Zk)
4. rückwärts mit Uchi Uke, Kizami Zuki Jodan, Gyaku Zuki Chudan (Zk)
5. vor mit Soto Uke (Zk), Umsetzen in Kiba Dachi mit Yoko Empi, Uraken Uchi (Kb), wd.
6. vor mit Shuto Uke (Kk), rückwärts mit Shuto Uke, vor mit Te Osae Uke und Nukite (Zk), wd.
7. vor mit Kakiwake Uke (KK), vor mit Mae Geri, Absetzen mit Ren Zuki (ZK) (Heian Yondan), wd.
8. aus Chudan Gamae vor mit Mae Geri Keage, Absetzen mit Gyaku Zuki (Zk, Sport), wd.
9. aus Chudan Gamae vor mit Yoko Geri Kekomi (Zk), wd.
10. aus Chudan Gamae zurück mit Yoko Geri Kekomi (Zk), wd.
11. Koshi Gamae, Yoko Geri keage mit Uraken Uchi, Absetzen mit Mawashi Empi (ZK) (Heian Yondan)
12. aus Chudan Gamae vor mit Mawashi Geri Chudan (Zk), wd.
13. aus Chudan Gamae vor mit Mawashi Geri Chudan (Zk), Absetzen mit Gyaku Zuki

14. Sonoba Geri (Standübung links und rechts):
Heisoku Dachi und Morote Gedan Barai, Mae Geri, ohne Absetzen mit dem gleichen Bein Yoko Geri Keage

Kata:

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan
3. Heian Sandan
4. Heian Yondan

Kata-Anwendung:

A) Heian Sandan:

- Siehe Prüfung zum 6. Kyu.
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei zu wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.
- Partnerdrills für einzelne Techniken, Teile der Kata oder für die gesamte Kata bieten

weitere Darbietungsmöglichkeiten.

B) Heian Yondan:

Angriff 1:

1. Schubsen von hinten, 2. Schwinger zum Kopf

Verteidigung A:

Der Verteidiger sucht einen stabilen Stand und dreht sich möglichst frühzeitig zum Angreifer, wobei er die Hände zum Schutz hebt.

Beim Erkennen des Angriffes (Schwinger) diesen mit einem Arm aufnehmen und mit der anderen mit Shuto Uchi zum Hals kontern. Der abgewehrte Arm wird nach unten oder nach oben weitergeführt und mit der anderen Hand übernommen. Diese Hand fasst dabei das Handgelenk. Der Verteidiger drückt mit dem anderen Arm auf den Ellbogen des Angreifers, geht dann in einen verriegelten Armbeugehebel und bringt den Angreifer damit zu Boden.

Angriff 2:

Griff ins Revers mit einer Hand

Verteidigung:

Hand spiegelseitig am Körper sichern und mit dem anderen Arm in die Ellbeuge schlagen. Dabei Schwerpunkt nach hinten verlagern. Uchi Uke (= Uraken Uchi) zum seitlichen Hals. Mit der Uchi Uke Hand zur gegnerischen Hand am Revers greifen. Dabei drückt der Daumen auf den Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger und die Finger ziehen an der Handkante. Die Hand des Gegners wird verdreht, wobei die andere Hand unterstützt und sich der Verteidiger stark heraus dreht. Ellbogen drückt wenn möglich auf Ellbogen (Koshi Gamae).

Nun wird mit der oberen Hand zum Kopf des Angreifers gegriffen (Haare, Augen, Nase) und dieser nach hinten gezogen, während mit dem Fuß zum Knie gedreht wird. Danach den Kopf des kniehenden Angreifers fassen und mit Empi-Uchi schlagen.

Angriff 3:

Schubsen mit beiden Händen

Verteidigung:

Ein Arm wird nach unten, der andere nach oben gedrückt, während sich der Verteidiger etwas zur Seite dreht. Der nach oben gedrückte Arm wird diagonal übernommen und gezogen. Mit der anderen Hand wird von außen zum Arm, Hals oder Nacken geschlagen. Es folgt ein Tritt (Knie, Körper) gefolgt von einem Uraken-Uchi zum Gesicht oder einem Otoshi-Empi zum Körper oder Arm.

Angriff 4:

Angreifer und Verteidiger stören sich mit beiden Armen am Schlagen.

Verteidigung:

Beide Arme werden relativ eng vorm Körper innerhalb der gegnerischen Arme gehoben (z. B. als Ura Zuki, Schutz des Kopfes, Tettsui Uchi beim Öffnen).

Die Arme öffnen und den Angreifer an Arm, Schulter und / oder Kopf kontrollieren. Der Verteidiger bringt den Angreifer durch Zug in eine ungünstige Position und tritt mit Hiza-,

Mae-, Kansetsu- und / oder Kin Geri. Ren Zuki zum Kopf.

Angriff 5:

Angreifer steht mit einer niedrigen Doppeldeckung vorm Verteidiger

Verteidigung:

Eine Seite der Doppeldeckung wird mit einer Hand von außen nach unten geschlagen / gedrückt. Mit der anderen Hand Uraken Uchi zum Gesicht (Morote Uchi Uke). Die wegbereitende Hand schlägt mit Ura Zuki zum Unterleib.

Kopf und / oder Arm greifen. Ggf. den Gegner etwas aus dem Gleichgewicht bringen und mit Hiza Geri zum Kopf oder zum Körper schlagen. Abschluss mit Shuto Uchi.

Schattenboxen

Es wird 2 Minuten gegen einen imaginären Gegner gekämpft.

Abfrage von Theorie

Was Bedeuten folgende Begriffe: Shizentai, Musubi Dachi, Seiza, Mokuso, Shomen ni rei, Sensei ni rei, Jodan, Chudan, Gedan, Kata, Kiai, Hanmi, Chudan Gamae, Gedan Gamae, Shuto Gamae, Hikite, Dojo, Te, Do, Sabaki, Kogeki, Uke, Sanbon Zuki, Soto Uke, Uchi Uke?

Prüfung zum 4. Kyu (violetter Gürtel)

Allgemein:

Vorbereitungszeit: mind. 6 Monate

Sonstige Qualifikationen: Theorie

Kihon:

1. Chudan Gamae, vor mit Oi Zuki, Gyaku Zuki (Gleitschritt)
2. rückwärts mit Gedan Barai, Mae Ashi Mawashi Geri, Absetzen mit Gyaku Zuki Chudan (Zk)
3. vor mit Age Uke, Gyaku Age Empi, Mawashi Empi, Otoshi Empi (Zk)
4. rückwärts mit Uchi Uke, Kizami Zuki Jodan, Gyaku Zuki Chudan (Zk)
5. vor mit Soto- Uke (Zk), Umsetzen in Kiba Dachi mit Yoko Empi, Uraken Uchi, Umsetzen in Zenkutsu Dachi mit Gyaku Mawashi Empi, wd.
6. vor mit Shuto Uke (Kk), zurück mit Shuto Uke (Kk), vor mit Te Osae Uke und Nukite (Zk), wd.
7. vor mit Kakiwake Uke (Zk), vor mit Mae Geri Kekomi, Absetzen mit Sanbon Zuki (Zk) (Jion), wd.
8. aus Chudan Gamae vor mit Mae Geri Keage, Absetzen mit Kizami Zuki, Gyaku Zuki (Zk, Sport), wd.
9. aus Chudan Gamae, vor mit Yoko Geri Kekomi, Absetzen mit Gyaku Zuki (Zk, Sport), wd.
10. aus Chudan Gamae, vor mit Yoko Geri Kekomi, Absetzen mit Gyaku Zuki (Zk, Sport), wd.
11. Koshi Gamae, Yoko Geri Keage mit Uraken Uchi, Absetzen mit Mawashi Empi (Zk) (Heian Yondan)
12. aus Chudan Gamae, Gyaku Zuki, vor mit Mawashi Geri (Zk), Absetzen mit Gyaku Zuki, wd.
13. aus Chudan Gamae, Gyaku Zuki, vor mit Mawashi Geri (Zk), Absetzen mit Gyaku Zuki
14. Sonoba-Geri (Standübung links und rechts):
Heisoku Dachi mit Morote Gedan Barai, Mae Geri, ohne Absetzen mit dem gleichen Bein Yoko Geri Keage, Yoko Geri Kekomi Gedan

Kata:

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan
3. Heian Sandan
4. Heian Yondan
5. Heian Godan
6. Tekki Shodan

Kata-Anwendung:

A) Heian Yondan:

- Siehe Prüfung zum 5. Kyu.

- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei zu wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.
- Partnerdrills für einzelne Techniken, Teile der Kata oder für die gesamte Kata bieten weitere Darbietungsmöglichkeiten.

B) Heian Godan

Angriff 1:
Clinch

Verteidigung:

Der Verteidiger kontrolliert einen Arm mit einer Hand am Handgelenk (spiegelbildlich) und schlägt von unten gegen diesen Arm und versucht, den Angreifer etwas aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Arm des Angreifers wird von unten am Ellbogen gegriffen und mit Hikite nach unten gezogen, Gyaku Zuki zum Körper.

Sofort hinter den Angreifer treten und den Hikite-Arm um den Hals legen und eine Würge ansetzen. Ggf. auf dem Weg dahin mit der Faust zum Gesicht schlagen.

Zeigen verschiedener Würgetechniken möglich: Hadaka jime (unverriegelt oder verriegelt), Kata ha jime, Okuri eri jime

Angriff 2:
Clinch

Verteidigung:

Ein Arm des Angreifers wird am eigenen Körper eingeklemmt. Uraken-Uchi zum Hals / Kopf.

Beide Hände greifen über kreuz zum Kragen des Angreifers und ziehen ihn nach unten zu einer Körperseite (Koshi Gamae). Ggf. werden Knietechniken eingesetzt. Der Verteidiger geht nun möglichst schnell am Angreifer vorbei, stellt ihm ein Bein und drückt ihn in die Rückenlage und bringt ihn somit zu Fall. Dort wird eine Würge eingesetzt.

Zeigen verschiedener Würgetechniken möglich: Nami juji jime, Kata juji jime, Gyaku juji jime

Angriff 3:
Clinch

Verteidigung:

Beide Unterarme werden um den Hals gelegt. Die Handgelenke überkreuzen sich im Nacken. Die Ellbogen werden eng gehalten, ggf. wird die gegnerische Stirn an der eigenen Brust oder Schulter eingeklemmt. Der Angreifer wird über die Kontrolle am Kopf mit Zugbewegungen stark aus dem Gleichgewicht gebracht, wobei der Griff gewechselt wird und der Kopf zur anderen Schulter gezogen werden kann. Hiza Geri zum Unterleib. Bei Gelegenheit wird der Kopf des Angreifers mit einer Hand in eine günstige Position weggeschoben und der Verteidiger setzt mit Tsuki nach.

Angriff 4:
Diagonales Kreuzen zweier Arme (z.B.: links-links)

Verteidigung:

Der Verteidiger greift zum Handgelenk des Angreifers und drückt mit der anderen Hand in einer kreisförmigen Bewegung auf den Ellbogen des Angreifers, bis dieser zu Boden gebracht ist.

Ggf. wird mit dem Bein das Bein des Angreifers, welches auf der gleichen Seite ist wie sein gegriffener Arm, nach hinten weggedrückt, damit der Angreifer das Gleichgewicht verliert.

Ggf. wird mit einem Fuß von hinten an das gegnerische Bein angesetzt, welches nicht auf der Seite des gegriffenen Armes ist, und dann mit dem Knie von innen gegen das Knie des Gegners gedrückt, damit der Angreifer zur Seite umknickt.

Angriff 5:
Griff von hinten zur Schulter

Verteidigung:

Der Verteidiger dreht sich zum Angreifer um und schlägt mit Haishu Uchi zum Gesicht des Angreifers. Die andere Hand schützt dabei seinen Kopf. Der Angreifer wird gegriffen während mit der anderen Hand mit dem Fuß zum Knie gedreht wird. Absetzen mit Empi zum Gesicht. Wenn möglich danach oder gleichzeitig das Bein hinter die Beine des Angreifers setzen und ihn mit O-soto-otoshi zu Boden werfen (der Ellbogen bleibt auf dem Oberkörper, Kopf oder Schulter).

Angriff 6:
Ein O-soto-otoshi des Verteidiger misslingt, da der Angreifer sein vorderes Bein schnell zurück nimmt bzw. über das Bein des Verteidigers zieht.

Verteidigung:

Der Verteidiger schlägt mit Uraken-Uchi zum Kopf und schlüpft mit diesem Arm unter den gegriffenen Arm des Angreifers. Er dreht sich nun ein und wirft den Angreifer mit Ippon-seoi-nage. Variante: Seoi-otoshi (ein Knie ist abgesetzt). Armbeugehebel am Boden (auch andere Techniken zur Kontrolle oder zum Lösen vom Angreifer möglich).

Angriff 7:
Clinch

Verteidigung:

Der Verteidiger drückt von außen mit der spiegelbildlichen Hand einen Arm des Partners nach innen und stößt mit der anderen zu den Genitalien. Das vordere Bein wird hinter die Beine des Angreifers gesetzt. Der Verteidiger legt den vorderen Arm vor den Körper. Mit dem hinteren Arm wird zum Knie des Angreifers gefasst und dieses angehoben. Der Angreifer wird nun rückwärts über das vordere Bein des Verteidigers geworfen. (Ggf. kann Ashi Barai eingesetzt werden)

Freies Kämpfen:

1. Sportlicher Freikampf (Beachte Schutzausrüstung! Beachte Regelwerk!)
2. Freikampf (Ohne Regeln, aber partnerschaftlich!)

- Runden / Zeit werden durch den Prüfer bestimmt.
- Verletzungen sind nicht gewünscht.

Abfrage von Theorie

Was Bedeuten folgende Begriffe: Kime, Zanshin, Ren Geri, Suri Ashi, Sonoba Geri, Sentei Kata, Shitei Kata, Tokui Kata?

Prüfung zum 3. Kyu (1. brauner Gürtel)

Allgemein:

Vorbereitungszeit: mind. 9 Monate

Sonstige Qualifikationen: Trainingseinheiten selbstständig leiten.

Kihon:

1. aus Chudan Gamae, mit Gleitschritt vor mit Kizami Zuki (Zk)
2. rückwärts mit Gedan Barai, gleicher Arm direkt Uchi Ude Uke (Zk)
3. aus Jodan Gamae, vor mit Hiza Geri (Zk)
4. aus Jodan Sho Gamae (offene Hände), rückwärts mit Mae Ashi Kin Geri (natürliche Stellung)
5. aus Chudan Gamae, vor mit Age Empi (Zk), Yoko Empi (KB), Gyaku Mawashi Empi (Zk), wd.
6. aus Chudan Gamae, vor mit Shuto Uke (Kk), mit gleichem Arm Uchi Shuto Uchi (Zk), wd.
7. aus Chudan Gamae, Mae Ashi Mae Geri, vor mit Mawashi Geri, Gyaku Zuki (Zk), wd.
8. vor mit Uchi Ude Uke, Gyaku Uchi Ude Uke (Zk) (Bassai-Dai), wd.
9. Morote Age Uke (Heisoku Dachi), Hasami Tettsui Uchi, Oi Zuki (Bassai-Dai)
10. im Stand aus Heiko Dachi, Choku Zuki, Uchi Ude Uke (Bassai-Dai)
11. Manji Uke (zur Seite, Kk), Kagi Zuki (Kb) (Jion)
12. aus Heisoku Dachi, Mae Geri, Yoko Geri keage, Ushiro Geri

Kata:

Kata als Soloform:

1. Heian Shodan bis Heian Godan
2. Tekki Shodan
3. Bassai Dai

Kata-Anwendung:

A) Heian Godan:

- Siehe Prüfung zum 4. Kyu.
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei zu wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.
- Partnerdrills für einzelne Techniken, Teile der Kata oder für die gesamte Kata bieten weitere Darbietungsmöglichkeiten.

B) Selbsterarbeitung von Anwendungen aus den Kata Tekki Shodan oder Bassai-Dai.

Freies Kämpfen:

1. Sportlicher Freikampf (Beachte Schutzausrüstung! Beachte Regelwerk!)

2. Freikampf (Ohne Regeln, aber partnerschaftlich!)

- Runden / Zeit werden durch den Prüfer bestimmt.
- Verletzungen sind nicht gewünscht.

Zusatzübungen:

1. Pratzenarbeit an kleinen Pratzen
 - a) Tsuki-Waza (Fauststöße)
 - b) Uchi-Waza (Schlagtechniken wie Tettsui-Uchi oder Uraken-Uchi)
 - Sabaki und Deckung beachten
2. Pratzenarbeit am großen Schlag- und Trittpolster
 - a) Tsuki-Waza (Fauststöße)
 - b) Uchi-Waza (EllbogenTechniken)
 - c) Keri-Waza (Tritttechniken)
 - Sabaki und Deckung beachten

Abfrage von Theorie

Der Prüfling legt sein Wissen und seine Gedanken bezüglich verschiedener Grundsätze in der Selbstverteidigung dar. Dazu gehören: Gefahrenbewusstsein, Gefahrenvermeidung, Deeskalation, Flucht, Distanzverhalten, Kampf um zu fliehen, Kampf um den Angriff zu beenden.

Monolog und Dialog möglich.

Prüfung zum 2. Kyu (2. brauner Gürtel)

Allgemein:

Vorbereitungszeit: mind. 9 Monate

Sonstige Qualifikationen: Trainingseinheiten selbstständig leiten.

Kihon:

1. aus Jodan Gamae, vor mit Kizami Zuki (Gleitschritt), Gyaku Ura Zuki (Deckung beibehalten, Passgang)
2. rückwärts mit Gedan Barai, gleicher Arm direkt Uchi Ude Uke, gleicher Arm direkt Age Ude Uke (Zk)
3. aus Jodan Gamae, Kizami Zuki, Gyaku Zuki (Deckung beibehalten), Hiza Geri
4. aus Jodan Sho Gamae (offene Hände), rückwärts mit Mae Ashi Kin Geri (natürliche Stellung), Ren Zuki
5. aus Chudan Gamae, vor mit Age Empi (Zk), Yoko Empi (Kb), Gyaku Ushiro Empi (Zk, mit Wd.), Gyaku Mawashi Empi (Zk, mit Wd.), wd.
6. aus Chudan Gamae, vor mit Shuto Uke (Kk), mit gleichem Arm Uchi Shuto Uchi (Zk), Gyaku Soto Shuto Uchi (Zk), wd.
7. aus Chudan Gamae, Mae Ashi Mae Geri, vor mit Mawashi Geri, Ushiro Geri, Gyaku Zuki (Zk), wd.
8. Age Uke (Ausholen mit Neko Ashi Dachi), Gyaku Zuki, vor mit Age Uke (Zk) (Jion), wd.
9. vor mit Jodan Juji Uke, Tate Uraken Uchi / Age Uke, Ura Zuki (Zk) (Jion)
10. aus Zenkutsu Dachi, Haishu Uke Jodan (Kb), Jodan Empi in Tsuru Ashi Dachi, Absetzen mit Tate Shuto Uke, Nihon Zuki (Enpi)
11. Manji Uke (zur Seite, Kk), Jodan Morote Uchi Uke (Hs)(Jion)
12. aus Heisoku Dachi, Mae Geri, Yoko Geri keage, Ushiro Geri, Mawashi Geri (mit Koshi, traditionell)

Kata:

Kata als Soloform:

1. Tekki Shodan
2. Bassai Dai
3. Jion
4. Enpi

Kata-Anwendung:

A) Tekki Shodan oder Bassai-Dai (analog der Prüfung zum 3. Kyu):

- Siehe Prüfung zum 3. Kyu.
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei zu wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.
- Partnerdrills für einzelne Techniken, Teile der Kata oder für die gesamte Kata bieten

weitere Darbietungsmöglichkeiten.

B) Selbsterarbeitung von Anwendungen aus den Kata Jion oder Enpi.

Freies Kämpfen:

1. Sportlicher Freikampf (Beachte Schutzausrüstung! Beachte Regelwerk!)
 2. Freikampf (Ohne Regeln, aber partnerschaftlich!)
- Runden / Zeit werden durch den Prüfer bestimmt.
 - Verletzungen sind nicht gewünscht.

Zusatzübungen:

1. Pratzenarbeit an kleinen Pratzen
 - a) Tsuki-Waza (Fauststöße)
 - b) Uchi-Waza (Schlagtechniken wie Tettsui-Uchi oder Uraken-Uchi)
 - Sabaki und Deckung beachten
2. Pratzenarbeit am großen Schlag- und Trittpolster
 - a) Tsuki-Waza (Fauststöße)
 - b) Uchi-Waza (Ellbogentechniken)
 - c) Keri-Waza (Tritttechniken)
 - Sabaki und Deckung beachten
3. Wurftechniken
 - a) mind. 5 verschiedene Wurftechniken

Abfrage von Theorie

Der Prüfling legt sein Wissen und seine Gedanken bezüglich verschiedener Grundsätze in der Selbstverteidigung dar. Dazu gehören: Gefahrenbewusstsein, Gefahrenvermeidung, Deeskalation, Flucht, Distanzverhalten, Kampf um zu fliehen, Kampf um den Angriff zu beenden.

Monolog und Dialog möglich.

Prüfung zum 1. Kyu (3. brauner Gürtel)

Allgemein:

Vorbereitungszeit: mind. 9 Monate

Sonstige Qualifikationen: Trainingseinheiten selbstständig leiten.

Kihon:

1. aus Jodan Gamae, vor mit Kizami Zuki (Gleitschritt), Gyaku Ura Zuki, Kagi Zuki (Deckung beibehalten, Passgang)
2. rückwärts mit Gedan Barai, gleicher Arm direkt Uchi Ude Uke, gleicher Arm direkt Age Ude Uke, gleicher Arm direkt Soto Ude Uke (Zk)
3. aus Jodan Gamae, Kizami Zuki, Gyaku Zuki (Deckung beibehalten), Hiza Geri, Gyaku Mawashi Empi in die offene Hand
4. aus Jodan Sho Gamae (offene Hände), rückwärts mit Mae Ashi Kin Geri (natürliche Stellung), Ren Zuki, Ushiro Ashi Hiza Geri
5. aus Chudan Gamae, vor mit Age Empi (Zk), Yoko Empi (Kb), Gyaku Ushiro Empi (Zk, mit Wd.), Gyaku Mawashi Empi (Zk, mit Wd.), Otoshi Empi (Fudo Dachi), wd.
6. aus Chudan Gamae, vor mit Shuto Uke (Kk), Gyaku Haito Uchi (Zk), Uchi Shuto Uchi, Gyaku Soto Shuto Uchi (Zk), wd.
7. aus Chudan Gamae, Mae Ashi Ura Mawashi Geri, vor mit Mawashi Geri, Ushiro Geri, Gyaku Zuki (Zk), wd.
8. vor mit Gedan Barai, Gyaku Age Zuki, Tsukami, Hiza Geri, Absetzen mit Gyaku Zuki in Kosa Dachi, Wd. mit Ushiro Gedan Barai (Gyaku Zk) (Enpi)
9. vor mit Shuto Uke, Auslagenwechsel mit Shuto Uke, Gyaku Zuki, vor mit Shuto Uke (Kk) (Enpi)
10. im Stand aus Heiko Dachi, Choku Zuki, Uchi Ude Uke (Bassai-Dai, Kanku-Dai)
11. Uchi Ude Uke (Kk), Übersetzungsschritt, Mae Geri, Absetzen mit Gedan Barai, Gyaku Zuki, Age Ude Uke (Hangetsu Dachi) (Hangetsu)
12. aus Heisoku Dachi, Mae Geri, Yoko Geri keage, Ushiro Geri, Mawashi Geri (mit Koshi, traditionell)

Kata:

Kata als Soloform:

1. Tekki Shodan
2. Bassai Dai
3. Jion
4. Enpi
5. Kanku Dai

Kata-Anwendung:

A) Mögliche Anwendungen Jion oder Enpi

- Siehe Prüfung zum 2. Kyu.
- Bei Erwachsenen sollte eine Steigerung im Vergleich zur letzten Prüfung zu erkennen sein (z.B. durch weitere Handlungsoptionen des Angreifers).
- Des Weiteren kann der Prüfer verlangen, dass der Partner fortlaufend mit den vorgegebenen Angriffen angreift. Das heißt, sobald ein Angriff abgewehrt wurde, erfolgt ein weiterer frei zu wählender Angriff. Der Verteidiger soll sich schnell

- orientieren und angemessen mit Hilfe der Kata verteidigen können.
- Partnerdrills für einzelne Techniken, Teile der Kata oder für die gesamte Kata bieten weitere Darbietungsmöglichkeiten.

B) Selbsterarbeitung von Anwendungen aus der Kata Kanku-Dai.

Freies Kämpfen:

1. Sportlicher Freikampf (Beachte Schutzausrüstung! Beachte Regelwerk!)
 2. Freikampf (Ohne Regeln, aber partnerschaftlich!)
- Runden / Zeit werden durch den Prüfer bestimmt.
 - Verletzungen sind nicht gewünscht.

Zusatzübungen:

1. Pratzenarbeit an kleinen Pratzen
 - a) Tsuki-Waza (Fauststöße)
 - b) Uchi-Waza (Schlagtechniken wie Tettsui-Uchi oder Uraken-Uchi)
 - Sabaki und Deckung beachten
2. Pratzenarbeit am großen Schlag- und Trittpolster
 - a) Tsuki-Waza (Fauststöße)
 - b) Uchi-Waza (Ellbogentechniken)
 - c) Keri-Waza (Tritttechniken)
 - Sabaki und Deckung beachten
3. Wurftechniken
 - a) mind. 5 verschiedene Wurftechniken
4. Hebeltechniken
 - a) verschiedene Armhebel
 - b) verschiedene Handhebel

Abfrage von Theorie

Der Prüfling legt sein Wissen und seine Gedanken bezüglich verschiedener Grundsätze in der Selbstverteidigung dar. Dazu gehören: Gefahrenbewusstsein, Gefahrenvermeidung, Deeskalation, Flucht, Distanzverhalten, Kampf um zu fliehen, Kampf um den Angriff zu beenden. Weitere mögliche Themen: Messerangriffe, Angriffe von mehreren Personen. Monolog und Dialog möglich.