DJKB Fachverband für traditionelles Karate
獨逸国 日本空手協会

Deutscher JKA-Karate Bund e.V.

PRÜFUNGSORDNUNG
JKA-KARATE
für KYŪ- und DAN-Prüfungen

Stand 2026

VORBEMERKUNGEN ZUR DJKB-PRÜFUNGSORDNUNG

1) INHALTLICHE SCHWERPUNKTE DER PRÜFUNGSORDNUNG

Die vorliegende Prüfungsordnung weist inhaltliche Schwerpunkte innerhalb von 3 Stufen der KYŪ- bzw. DAN-Prüfungsgruppen auf:

Stufe I: zum 9., 8., 7. KYŪ
Stufe II: zum 6., 5., 4. KYŪ
Stufe III: zum 3., 2., 1. KYŪ und DAN-Grade

1.1) 1. STUFE (zum 9., 8., 7. KYŪ)

KIHON: In dieser Prüfungsgruppe werden die Grundtechniken in einfachen Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen geübt. Der Anfänger soll sich dabei vor allem auf seine Stellung konzentrieren; Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen werden mit der jeweils richtigen Stellung ausgeführt. Beim KIHON-Training muss beachtet werden, dass Stellungen, Körperbewegungen und Techniken harmonisch und synchron vollzogen werden.

KUMITE: Beim GOHON-KUMITE (9. bis 7. KYŪ) und beim KIHON-IPPON-KUMITE (ab dem 7. KYŪ) muss in diesen ersten Schritten des Partnertrainings die jeweilige Angriffs- bzw. Abwehrtechnik zielgenau und zielgerecht ausgeführt werden. Dabei ist unbedingt auf die korrekte Distanz zu achten. Diese korrekte Distanz ist sowohl beim Angriff, der Abwehr und bei der Kontertechnik nach der Abwehr einzuhalten. Der Abwehrende muss den Angriff dicht vor seinem Körper kraftvoll blocken.

KATA:

zum 9. KYŪ: entfällt

zum 8. KYŪ: HEIAN SHODAN
besondere Schwerpunkte: korrekte ZENKUTSU-DACHI- und KŌKUTSU-DACHI-Stellung, RENOJI-DACHI-Stellung, TETSUI-UCHI

zum 7. KYŪ: HEIAN NIDAN
besondere Schwerpunkte: korrekte KŌKUTSU-DACHI-Stellung, SHUTŌ-UKE; YOKO-GERI und URAKEN-UCHI müssen synchron ausgeführt werden

1.2) 2. STUFE (zum 6., 5., 4. KYŪ)

In dieser Prüfungsgruppe wird auf die Hüftdrehung in der Abwehr sowie auf einen kraftvollen Konter nach der Abwehr besonderer Wert gelegt. Abwehr- und Kontertechnik werden aus der gleichen Stellung ausgeführt. Daher kann man sich auf die richtige Stellung, die Haltung und die Hüftdrehung bei kraftvoller Ausführung der Technik konzentrieren.

KUMITE: KIHON-IPPON-KUMITE (6. KYŪ) und JIYŪ-IPPON-KUMITE (5. und 4. KYŪ)

Zum 6. KYŪ wird KIHON-IPPON-KUMITE geprüft. Zum 5. und 4. KYŪ wird JIYŪ-IPPON-KUMITE geprüft (siehe 1.3); im Ermessen des Prüfers kann zusätzlich KIHON-IPPON-KUMITE geprüft werden.

Beim KIHON-IPPON-KUMITE müssen folgende Punkte besonders beachtet werden:

1) Der Angreifer muss jeden Angriff mit solcher Kraft durchführen, als ob die Angriffschance nur einmal gegeben wäre.
2) Der Angreifer muss den richtigen Abstand zum Partner einnehmen.
3) Der Verteidiger muss der Angriffstechnik blitzschnell ausweichen (TAI-SABAKI) und danach sofort die Kontertechnik ausführen, wobei die Reichweite der Kontertechnik beachtet werden muss.

4) Der Block des Verteidigers muss so stark ausgeführt werden, dass damit die Angriffstechnik soweit abgeblockt wird, dass ein CHŪDAN-ZUKI als Konter ohne Behinderung durch die vorherige Angriffstechnik erfolgen kann. Auch Fußtechniken und UCHI-Techniken können als Konter wirkungsvoll eingesetzt werden.
5) Beim KIHON-IPPON-KUMITE steht die Abwehrseite zunächst in SHIZENTAI (natürliche, normale Körperhaltung), ohne zu schwanken oder sich zu bewegen. Diese Stellung soll die psychische Stabilität verbessern. Es ist schwer für den Abwehrenden, bis zuletzt vor dem Angriff stehenzubleiben. Durch ständiges Training kann die Stabilität der eigenen Psyche verbessert werden und man lernt, trotz ungünstiger Ausgangssituation, sich entsprechend gut zu verteidigen. Der Block des Abwehrenden sollte stets auch von innen nach außen trainiert werden (Beispiel: Angriff rechts mit ZUKI, Block mit rechtem Arm und linkes Bein zurückgehend mit abschließender Kontertechnik), um die erhöhte Risikobereitschaft zu schulen.

1.3) 3. STUFE (zum 3., 2., 1. KYŪ und 1. DAN)

In dieser Gruppe wird besonderer Wert darauf gelegt, dass der Verteidiger die Kontertechnik in anderer Stellung als die Abwehrtechnik ausführt. Der Konter wird durch die Kraft der Stellungsänderung verstärkt. Hierbei ist zu beachten, dass der Kraftzuwachs durch die Stellungsänderung nicht nur mit Hilfe der Gewichts-Schwerpunktsänderung erzielt, sondern auch durch die Hüftdrehung verstärkt wird. Dabei dürfen die Balance und Körperhaltung nicht verloren gehen.

KUMITE: JIYŪ-IPPON-KUMITE (ab dem 5. KYŪ)

Diese Übung hat beim KUMITE-Training im JKA-Karate eine herausragende Bedeutung, da dadurch korrekte Distanz, gutes Timing und blitzschnelle Entscheidungen sowie die Überwindung eigener Unsicherheiten beim Angriff gemeistert werden können. Beide Seiten, in Angriff und Abwehr, stehen in freier Stellung (CHŪDAN-KAMAE) und suchen den für sie jeweils günstigsten Abstand. Der Angreifer führt seine angesagte Technik mit größtem Einsatz, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers aus. Auch der Abwehrende darf nicht den weitesten Abstand wählen, sondern soll im möglichst kurzen Abstand den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kraftvolle Kontertechnik (ZUKI-, UCHI- oder KERI-Technik) ausführen. Ab dem 2. KYŪ werden mindestens 3 verschiedene Kontertechniken verlangt. Es ist wichtig, beim JIYŪ-IPPON-KUMITE Distanzgefühl (MAAI) und Timing zu schulen.

Abstand nehmen:

Der Karateka sucht sich die für ihn günstigste Distanz, um seine Technik (Angriff oder Abwehr) auszuführen. Über den Abstand fühlt sich der Gegner unterschiedlich bedrängt, je nachdem ob man z.B. seine vordere Hand geballt oder geöffnet hat, ob die Hand JŌDAN, CHŪDAN oder GEDAN gehalten wird, ob man seinen Gewichtsschwerpunkt im KAMAE vorne oder zurück verlagert hat. Um die für sich jeweils günstigste Distanz im KUMITE zu finden, versucht man beim JIYŪ-IPPON-KUMITE alle diese Situationen beim Training durchzuspielen.

KATA: Zum 3. KYŪ wird TEKKI SHODAN, zum 2. und 1. KYŪ eine SENTEI-KATA nach Wahl des Prüflings gezeigt. Zusätzlich werden ab dem 3. KYŪ mindestens 2 vom Prüfer ausgewählte HEIAN-KATA geprüft.

2) THEORETISCHE KENNTNISSE, DIE BEI DEN JEWEILIGEN KYŪ- UND DAN-GRADEN BEKANNT SEIN SOLLTEN

Die Mitglieder der Stilrichtung JKA-Karate sollen sich im Rahmen der vorliegenden Prüfungsordnung neben den praktischen Prüfungsinhalten auch ausreichende theoretische Kenntnisse des JKA-KARATE-DŌ aneignen. Das steigende Verständnis des JKA-Karate soll mit der technischen Entwicklung der Prüflinge einhergehen.

zum 9. KYŪ:

a) Was bedeuten die Begriffe: MUSUBI-DACHI, SEIZA, MOKUSŌ, MOKUSŌ YAME, SHŌMEN NI REI, SENSEI NI REI, KIRITSU?
b) Der Prüfling muss die KATA TAIKYOKU SHODAN vom Ablauf beherrschen.
c) Der Prüfling muss die Etikette des An- und Abgrüßens zu Beginn und am Ende des Trainings ausführen können.

zum 8. KYŪ:

Was bedeuten die Begriffe: KIHON-IPPON-KUMITE, GOHON-KUMITE, JŌDAN, CHŪDAN, GEDAN, KATA?

zum 7. KYŪ:

Was bedeuten die Begriffe: SHIZENTAI, KIAI, HANMI, CHŪDAN-KAMAE, GEDAN-KAMAE, SHUTŌ-KAMAE, HIKITE?

zum 6. KYŪ:

Was bedeuten die Begriffe: DŌJŌ, TE, DŌ, KŌGEKI, UKE?

zum 5. KYŪ:

Was bedeuten die Begriffe: KIAI, SANBON-ZUKI, SOTO-UKE, UCHI-UKE?

zum 4. KYŪ:

Was bedeuten die Begriffe: KIME, KIME-WAZA?

zum 3. KYŪ:

Was bedeuten die Begriffe: REN-GERI, SHIAI, SURI-ASHI?

zum 2. KYŪ:

Was bedeuten die Begriffe: MAAI, DEAI, JIYŪ-IPPON-KUMITE, KIZAMI-GERI?

zum 1. KYŪ:

Was bedeuten die Begriffe: ZANSHIN, SONOBA-GERI, OKURI-JIYŪ-IPPON-KUMITE, SENTEI-KATA, SHITEI-KATA, TOKUI-KATA?

zum 1. DAN:

a) Theoretische Kenntnisse aus den KYŪ-Graden
b) Was bedeuten die Begriffe: KŌSA-DACHI, SUN-DOME, TAI-SABAKI, ASHI-BARAI, NAGASHI-UKE?
c) KATA-BUNKAI aus den KATA HEIAN SHODAN bis HEIAN GODAN, TEKKI SHODAN

zum 2. DAN:

a) Was bedeutet der Begriff: HAPPŌ-KUMITE?
b) Theoretische Kenntnisse aus den KYŪ- und vorherigen DAN-Prüfungsprogrammen.
c) Lehrprobe aus den KYŪ-Prüfungsprogrammen.
d) KATA-BUNKAI aus den SENTEI-KATA: BASSAI-DAI, KANKŪ-DAI, JION, ENPI, HANGETSU

zum 3. DAN:

a) Theoretische Fragen aus den KYŪ- und DAN-Graden.
b) Lehrprobe aus dem SHODAN- und NIDAN-Prüfungsprogramm.
c) KATA-BUNKAI aus den SENTEI-KATA: BASSAI-DAI, KANKŪ-DAI, JION, ENPI, HANGETSU

3) HINWEISE ZUR AUSFÜHRUNG DER TECHNIKEN IN DEN KYŪ- UND DAN-PRÜFUNGSPROGRAMMEN

1) Für die angegebenen Stellungen werden in der Regel folgende Abkürzungen verwendet:
Zk = ZENKUTSU-DACHI
Kk = KŌKUTSU-DACHI
Kb = KIBA-DACHI

2) Alle Fauststöße werden generell CHŪDAN ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.
3) USHIRO-GERI und YOKO-GERI-KEKOMI werden generell CHŪDAN, alle sonstigen Fußtritte (auch KIZAMI-MAE-GERI) werden generell JŌDAN ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.
4) Seitliche Fußtritte sind in beide Richtungen auszuführen.

9. KYŪ (weißer Gürtel)

KIHON: (KIHON-Techniken sind je 3 x auszuführen)

1. Im Stand 10 x CHOKU-ZUKI, 5x links/5x rechts im Wechsel
2. Vorwärts in Zk mit OI-ZUKI
3. Rückwärts in Zk mit AGE-UKE
4. Vorwärts in Zk mit SOTO-UKE
5. Rückwärts in Zk mit GEDAN-BARAI
6. Aus GEDAN-KAKIWAKE vorwärts mit MAE-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk

KUMITE: GOHON-KUMITE

ANGRIFF (KŌGEKI):

a) Aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend JŌDAN-OI-ZUKI
b) Aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend CHŪDAN-OI-ZUKI

ABWEHR (UKE):

a) Aus SHIZENTAI: AGE-UKE, rechts zurück, links abwehren, nach der fünften Abwehr Konter CHŪDAN-GYAKU-ZUKI. Gegenangriff mit KIAI
b) Aus SHIZENTAI: SOTO-UKE rechts zurück, links abwehren, nach der fünften Abwehr Konter CHŪDAN-GYAKU-ZUKI. Gegenangriff mit KIAI

ABLAUF:
Der Angreifer geht rechts zurück in Zk GEDAN-KAMAE und greift fünfmal JŌDAN-OI-ZUKI fortlaufend an. Der Verteidiger steht zunächst in SHIZENTAI.
Beim ersten Angriff geht er mit AGE-UKE rechts zurück und wehrt links ab, danach fortlaufend. Nach der fünften Abwehr Konter CHŪDAN-GYAKU-ZUKI mit KIAI. Danach zieht der Verteidiger den hinteren Fuß nach vorne in die Ausgangsstellung. Der Angreifer zieht den vorderen Fuß nach hinten in die Ausgangsstellung.
Die gleiche Ausführung bei CHŪDAN-OI-ZUKI mit der Abwehr SOTO-UKE.

KATA: entfällt zum 9. KYŪ.

8. KYŪ (gelber Gürtel)

KIHON: (KIHON-Techniken sind je 3 x auszuführen)

1. Vorwärts in Zk mit OI-ZUKI
2. Rückwärts in Zk mit AGE-UKE
3. Vorwärts in Zk mit SOTO-UKE
4. Rückwärts in Zk mit UCHI-UKE
5. Aus SHUTŌ-UKE-KAMAE, vorwärts in Kk mit SHUTŌ-UKE, Wendung in Zk mit GEDAN-BARAI
6. Aus GEDAN-KAKIWAKE, vorwärts in Zk mit MAE-GERI-CHŪDAN, Wendung in Kb mit GEDAN-BARAI
7. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEAGE (in beide Richtungen)
8. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEKOMI (in beide Richtungen)

KUMITE: GOHON-KUMITE

ANGRIFF (KŌGEKI):
a) Aus GEDAN-KAMAE links: 5x fortlaufend JŌDAN-OI-ZUKI
b) Aus GEDAN-KAMAE links: 5x fortlaufend CHŪDAN-OI-ZUKI

ABWEHR (UKE):
a) Aus SHIZENTAI: AGE-UKE, rechts zurück, links abwehren, nach der fünften Abwehr Konter GYAKU-ZUKI-CHŪDAN, Gegenangriff mit KIAI
b) Aus SHIZENTAI: SOTO-UKE rechts zurück, links abwehren, nach der fünften Abwehr Konter GYAKU-ZUKI-CHŪDAN, Gegenangriff mit KIAI

ABLAUF: Wie zum 9. KYŪ.

KATA: HEIAN SHODAN

7. KYŪ (orangener Gürtel)

KIHON: (KIHON-Techniken sind je 3 x auszuführen)

1. Aus GEDAN-KAMAE links, vorwärts in Zk mit OI-ZUKI
2. Rückwärts in Zk mit AGE-UKE
3. Vorwärts in Zk mit SOTO-UKE
4. Rückwärts in Zk mit UCHI-UKE
5. Vorwärts in Kk mit SHUTŌ-UKE, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
6. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit MAE-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Kb
7. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEAGE (in beide Richtungen), Wendung mit GEDAN-BARAI in Kb
8. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEKOMI (in beide Richtungen)

KUMITE:

GOHON-KUMITE

ANGRIFF (KŌGEKI):
a) Aus GEDAN-KAMAE links: 5x fortlaufend JŌDAN-OI-ZUKI
b) Aus GEDAN-KAMAE links: 5x fortlaufend CHŪDAN-OI-ZUKI

ABWEHR (UKE):
a) Aus SHIZENTAI: AGE-UKE, rechts zurück, links abwehren, nach der fünften Abwehr Konter CHŪDAN-GYAKU-ZUKI, Gegenangriff mit KIAI
b) Aus SHIZENTAI: SOTO-UKE links zurück, rechts abwehren, nach der fünften Abwehr Konter CHŪDAN-GYAKU-ZUKI, Gegenangriff mit KIAI

ABLAUF: Wie zum 8. KYŪ.

KIHON-IPPON-KUMITE

ANGRIFF (KŌGEKI):

A) Aus GEDAN-KAMAE links: 1 x JŌDAN-OI-ZUKI
B) Aus GEDAN-KAMAE links: 1 x CHŪDAN-OI-ZUKI
C) Aus CHUDAN-KAMAE links: 1 x CHŪDAN-MAE-GERI

ABWEHR (UKE):
A) Aus SHIZENTAI: AGE-UKE, GYAKU-ZUKI
Mit rechtem Fuß, gerade mit Schrittbewegung nach hinten, Gegenangriff CHŪDAN-GYAKU-ZUKI
B) Aus SHIZENTAI: SOTO-UKE, GYAKU-ZUKI
Mit rechtem Fuß, gerade mit Schrittbewegung nach hinten, Gegenangriff CHŪDAN-GYAKU-ZUKI
C) Aus SHIZENTAI: GEDAN-BARAI, GYAKU-ZUKI
Mit rechtem Fuß, TAI-SABAKI mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff CHŪDAN-GYAKU-ZUKI

KATA: HEIAN NIDAN

6. KYŪ (grüner Gürtel)

KIHON: (KIHON-Techniken sind je 3 x auszuführen)

1. Aus GEDAN-KAMAE links, vorwärts in Zk mit OI-ZUKI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
2. Vorwärts in Zk mit SANBON-ZUKI
3. Rückwärts in Zk mit AGE-UKE, GYAKU-ZUKI
4. Vorwärts in Zk mit SOTO-UKE, umsetzen in Kb mit YOKO-ENPI-UCHI
5. Rückwärts in Zk mit UCHI-UKE, GYAKU-ZUKI, Wendung mit SHUTŌ-UKE in Kk
6. Vorwärts in Kk mit SHUTŌ-UKE, KIZAMI-MAE-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
7. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit CHŪDAN-MAE-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
8. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit MAWASHI-GERI
9. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEAGE (in beide Richtungen), Wendung mit GEDAN-BARAI in Kb
10. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEKOMI (in beide Richtungen)

KUMITE: KIHON-IPPON-KUMITE

ANGRIFF (KŌGEKI):

A) Aus GEDAN-KAMAE links: 2 x JŌDAN-OI-ZUKI
B) Aus GEDAN-KAMAE links: 2 x CHŪDAN-OI-ZUKI
C) Aus CHŪDAN-KAMAE links: 2 x CHŪDAN-MAE-GERI
D) Aus CHŪDAN -KAMAE links: 2 x CHŪDAN-YOKO-GERI-KEKOMI

ABWEHR (UKE):

A) Aus SHIZENTAI: AGE-UKE, GYAKU-ZUKI
   1) Mit rechtem Fuß, TAI-SABAKI mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff CHŪDAN-GYAKU-ZUKI
   2) Mit rechtem Fuß, TAI-SABAKI mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff CHŪDAN-GYAKU-ZUKI
B) Aus SHIZENTAI: 1) SOTO-UKE, GYAKU-ZUKI, 2) SOTO-UKE, YOKO-ENPI-UCHI
   1) Mit rechtem Fuß, TAI-SABAKI mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff CHŪDAN-GYAKU-ZUKI
   2) Mit linkem Fuß, TAI-SABAKI mit Schrittbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff CHŪDAN-YOKO-ENPI-UCHI in Kb
C) Aus SHIZENTAI: 1) NAGASHI-UKE, GYAKU-ZUKI, 2) GEDAN-BARAI, GYAKU-ZUKI
   1) Mit rechtem Fuß, TAI-SABAKI mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff CHŪDAN-GYAKU-ZUKI
   2) Mit rechtem Fuß, TAI-SABAKI mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff CHŪDAN-GYAKU-ZUKI
D) Aus SHIZENTAI: 1) SOTO-UKE oder NAGASHI-UKE (je nach Angriffshöhe), CHŪDAN-GYAKU-ZUKI, 2) GEDAN-BARAI, GYAKU-ZUKI,
   1) Mit rechtem Fuß, TAI-SABAKI mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff CHŪDAN-GYAKU-ZUKI
   2) Mit rechtem Fuß, TAI-SABAKI mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff CHŪDAN-GYAKU-ZUKI

KATA: HEIAN SANDAN

5. KYŪ (violetter Gürtel)

KIHON: (KIHON-Techniken sind je 3 x auszuführen)

1. Vorwärts in Zk mit OI-ZUKI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
2. Vorwärts in Zk mit SANBON-ZUKI (JŌDAN, CHŪDAN, CHŪDAN)
3. Rückwärts in Zk mit AGE-UKE, GYAKU-ZUKI
4. Vorwärts in Zk mit SOTO-UKE umsetzen in Kb mit YOKO-ENPI-UCHI, TATE-URAKEN-UCHI
5. Rückwärts in Zk mit UCHI-UKE, JŌDAN-KIZAMI-ZUKI, GYAKU-ZUKI
6. Vorwärts in Kk mit SHUTŌ-UKE, KIZAMI-MAE-GERI, NUKITE in Zk
7. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit MAE-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI
8. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit MAWASHI-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Kb
9. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEAGE (in beide Richtungen), Wendung mit GEDAN-BARAI in Kb
10. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEKOMI (in beide Richtungen)

KUMITE: JIYŪ-IPPON-KUMITE

ANGRIFF (KŌGEKI): Jeweils 1 x linkes Bein vor aus CHŪDAN-KAMAE
- JŌDAN-KIZAMI-ZUKI
- JŌDAN-OI-ZUKI
- CHŪDAN-OI-ZUKI
- CHŪDAN-MAE-GERI
- CHŪDAN-YOKO-GERI-KEKOMI
- JŌDAN- oder CHŪDAN-MAWASHI-GERI (mit Ansagen CHŪDAN oder JŌDAN)

ABWEHR (UKE):
Aus CHŪDAN-KAMAE: UKE frei, mit zu MAAI passender KIME-WAZA (Konter), nach der KIME-WAZA (TSUKI, UCHI oder KERI) wieder CHŪDAN-KAMAE mit ZANSHIN. Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik (Stoß-, Schlag-, Tritttechnik) ausführen.

Im Ermessen (bei Bedarf) des Prüfers kann zur Beurteilung noch zusätzlich KIHON-IPPON-KUMITE (wie zum 6. KYŪ) geprüft werden.

KATA: HEIAN YONDAN

4. KYŪ (violetter Gürtel)

KIHON: (KIHON-Techniken sind je 3 x auszuführen)

1. Vorwärts in Zk mit OI-ZUKI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
2. Vorwärts in Zk mit SANBON-ZUKI (JŌDAN, CHŪDAN, CHŪDAN)
3. Rückwärts in Zk mit AGE-UKE, GYAKU-ZUKI
4. Vorwärts in Zk mit UCHI-UKE, JŌDAN-KIZAMI-ZUKI, CHŪDAN-GYAKU-ZUKI
5. Rückwärts in Zk mit SOTO-UKE, umsetzen in Kb mit YOKO-ENPI-UCHI, TATE-URAKEN-UCHI
6. Vorwärts in Kk mit SHUTŌ-UKE, KIZAMI-MAE-GERI, NUKITE in Zk
7. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit CHŪDAN-MAE-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
8. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit MAWASHI-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
9. Aus CHŪDAN-KAMAE, CHŪDAN-USHIRO-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Kb
10. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEAGE, (in beide Richtungen), Wendung mit GEDAN-BARAI in Kb
11. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEKOMI (in beide Richtungen), Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk

KUMITE: JIYŪ-IPPON-KUMITE

ANGRIFF (KŌGEKI): Jeweils 1 x linkes Bein vor aus CHŪDAN-KAMAE
- JŌDAN-KIZAMI-ZUKI
- JŌDAN-OI-ZUKI
- CHŪDAN-OI-ZUKI
- CHŪDAN-MAE-GERI
- YOKO-GERI-KEKOMI
- JŌDAN- oder CHŪDAN-MAWASHI-GERI (mit Ansagen CHŪDAN oder JŌDAN)
- CHŪDAN-USHIRO-GERI

ABWEHR (UKE):
Aus CHŪDAN-KAMAE: UKE frei, mit zu MAAI passender KIME-WAZA (Konter), nach der KIME-WAZA (TSUKI, UCHI oder KERI) wieder CHŪDAN-KAMAE mit ZANSHIN. Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik (Stoß-, Schlag-, Tritttechnik) ausführen.

Im Ermessen (bei Bedarf) des Prüfers kann zur Beurteilung noch zusätzlich KIHON-IPPON-KUMITE geprüft werden.

KATA: HEIAN GODAN

3. KYŪ (brauner Gürtel)

KIHON: (KIHON-Techniken sind je 3 x auszuführen)

1. Vorwärts in Zk mit OI-ZUKI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
2. Vorwärts in Zk mit SANBON-ZUKI (JŌDAN, CHŪDAN, CHŪDAN)
3. Rückwärts in Zk mit AGE-UKE, GYAKU-ZUKI
4. Vorwärts in Zk mit SOTO-UKE, umsetzen in Kb mit YOKO-ENPI-UCHI, TATE-URAKEN-UCHI
5. Rückwärts in Zk mit UCHI-UKE, KIZAMI-MAE-GERI, GYAKU-ZUKI
6. Vorwärts in Kk mit SHUTŌ-UKE, KIZAMI-MAE-GERI, NUKITE in Zk, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
7. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit MAWASHI-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
8. Aus CHŪDAN-KAMAE, 2 x vorwärts in Zk mit REN-GERI (CHŪDAN-MAE-GERI, Zwischenschritt, MAWASHI-GERI), Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
9. Aus CHŪDAN-KAMAE, CHŪDAN-USHIRO-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Kb
10. Aus CHŪDAN-KAMAE, 2 x vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEAGE Drehung (180° nach vorne) und mit hinterem Bein in Kb YOKO-GERI-KEKOMI

KUMITE: JIYŪ-IPPON-KUMITE

ANGRIFF (KŌGEKI) - Jeweils 1 x linkes oder rechtes Bein vor aus CHŪDAN-KAMAE:
- JŌDAN-KIZAMI-ZUKI
- JŌDAN-OI-ZUKI
- CHŪDAN-OI-ZUKI
- CHŪDAN-MAE-GERI
- CHŪDAN-YOKO-GERI-KEKOMI
- JŌDAN- oder CHŪDAN-MAWASHI-GERI (mit Ansagen CHŪDAN oder JŌDAN)
- CHŪDAN-USHIRO-GERI

ABWEHR (UKE):
Aus CHŪDAN-KAMAE: UKE frei, mit zu MAAI passender KIME-WAZA (Konter), nach der KIME-WAZA (TSUKI, UCHI oder KERI) wieder CHŪDAN-KAMAE mit ZANSHIN. Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik (Stoß-, Schlag-, Tritttechnik) ausführen.

KATA: TEKKI SHODAN und mindestens 2 vom Prüfer ausgewählte HEIAN-KATA.

2. KYŪ (brauner Gürtel)

KIHON: (KIHON-Techniken sind je 3 x auszuführen)

1. Aus GEDAN-KAMAE links, vorwärts in Zk mit OI-ZUKI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
2. Vorwärts in Zk mit SANBON-ZUKI (JŌDAN, CHŪDAN, CHŪDAN)
3. Rückwärts in Zk mit AGE-UKE, MAE-GERI (hinteres Bein) hinten absetzen, GYAKU-ZUKI
4. Vorwärts in Zk mit SOTO-UKE, in Kb mit YOKO-ENPI-UCHI, TATE-URAKEN-UCHI, GYAKU-ZUKI
5. Rückwärts in Zk mit UCHI-UKE, KIZAMI-MAE-GERI, KIZAMI-ZUKI, GYAKU-ZUKI
6. Vorwärts in Kk mit SHUTŌ-UKE, KIZAMI-MAE-GERI, in Zk NUKITE, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
7. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit MAWASHI-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
8. Aus CHŪDAN-KAMAE, 2 x vorwärts in Zk mit REN-GERI (CHŪDAN-MAE-GERI, Zwischenschritt, MAWASHI-GERI), Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
9. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit USHIRO-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Kb
10. Aus CHŪDAN-KAMAE, 2 x vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEAGE Drehung (180° nach vorne) und mit hinterem Bein in Kb YOKO-GERI-KEKOMI

SONOBA-GERI: Standübung 3x links und 3x rechts aus Zk und CHŪDAN-KAMAE:
MAE-GERI nach vorne, mit gleichem Bein YOKO-GERI-KEAGE zur Seite, nach hinten absetzen in CHŪDAN-KAMAE

KUMITE: JIYŪ-IPPON-KUMITE

ANGRIFF (KŌGEKI) - Jeweils 1 x linkes oder rechtes Bein vor aus CHŪDAN-KAMAE:
- JŌDAN-KIZAMI-ZUKI
- JŌDAN-OI-ZUKI
- CHŪDAN-OI-ZUKI
- CHŪDAN-MAE-GERI
- CHŪDAN-YOKO-GERI-KEKOMI
- JŌDAN- oder CHŪDAN-MAWASHI-GERI (mit Ansagen CHŪDAN oder JŌDAN)
- CHŪDAN-USHIRO-GERI

ABWEHR (UKE):
Aus CHŪDAN-KAMAE: UKE frei, mit zu MAAI passender KIME-WAZA (Konter), nach der KIME-WAZA (TSUKI, UCHI oder KERI) wieder CHŪDAN-KAMAE mit ZANSHIN. Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik (Stoß-, Schlag-, Tritttechnik) ausführen.
Mindestens 3 verschiedene Kontertechniken.

KATA: Eine vom Prüfling ausgewählte KATA aus den SENTEI-KATA:
BASSAI-DAI, KANKŪ-DAI, HANGETSU, ENPI, JION.

Mindestens 2 vom Prüfer ausgewählte HEIAN-KATA.

1. KYŪ (brauner Gürtel)

KIHON: (KIHON-Techniken sind je 3 x auszuführen)

1. Aus CHŪDAN-KAMAE links, vorwärts YORI-ASHI KIZAMI-ZUKI, ein Schritt vorwärts in Zk mit SANBON-ZUKI (JŌDAN, CHŪDAN, CHŪDAN), Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
2. Rückwärts in Zk mit AGE-UKE, MAE-GERI (hinteres Bein), hinten absetzen mit GYAKU-ZUKI in Zk
3. Vorwärts in Zk mit SOTO-UKE, in Kb mit YOKO-ENPI-UCHI, TATE-URAKEN-UCHI, in Zk GYAKU-ZUKI
4. Rückwärts in Zk mit UCHI-UKE, KIZAMI-MAE-GERI, KIZAMI-ZUKI, GYAKU-ZUKI
5. Vorwärts in Kk mit SHUTŌ-UKE, KIZAMI-MAE-GERI, in Zk NUKITE, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
6. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit MAWASHI-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
7. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit REN-GERI (CHŪDAN-MAE-GERI, mit dem gleichen Bein MAWASHI-GERI vorne absetzen), Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
8. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit MAE-GERI, vorne absetzen mit KIZAMI-ZUKI, GYAKU-ZUKI, sofort wieder CHŪDAN-KAMAE, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
9. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk USHIRO-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Kb
10. Aus CHŪDAN-KAMAE, 2 x vorwärts im Übersetzen in Kb mit YOKO-GERI-KEAGE Drehung (180° nach vorne) und mit hinterem Bein in Kb YOKO-GERI-KEKOMI

SONOBA-GERI: Standübung 3x links und 3x rechts aus Zk und CHŪDAN-KAMAE:
MAE-GERI nach vorne, mit gleichem Bein USHIRO-GERI nach hinten,
hinten absetzen in CHŪDAN-KAMAE

KUMITE: JIYŪ-IPPON-KUMITE

ANGRIFF (KŌGEKI): aus CHŪDAN-KAMAE, mindestens 2x die Ausgangslage (links/rechts) wechseln:
- JŌDAN-KIZAMI-ZUKI
- JŌDAN-OI-ZUKI
- CHŪDAN-OI-ZUKI
- CHŪDAN-MAE-GERI
- CHŪDAN-YOKO-GERI-KEKOMI
- JŌDAN- oder CHŪDAN-MAWASHI-GERI (mit Ansagen CHŪDAN oder JŌDAN)
- CHŪDAN-USHIRO-GERI

ABWEHR (UKE):
Aus CHŪDAN-KAMAE: UKE frei, mit zu MAAI passender KIME-WAZA (Konter), nach der KIME-WAZA (TSUKI, UCHI oder KERI) wieder CHŪDAN-KAMAE mit ZANSHIN. Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik (Stoß-, Schlag-, Tritttechnik) ausführen.
Mindestens 3 verschiedene Kontertechniken.

KATA: Eine vom Prüfling ausgewählte KATA aus den SENTEI-KATA:
BASSAI-DAI, KANKŪ-DAI, HANGETSU, ENPI, JION. Auch die gleiche KATA wie zum 2. KYŪ ist möglich.

Mindestens 2 vom Prüfer ausgewählte HEIAN-KATA.

1. DAN

KIHON: (KIHON-Techniken sind je 3 x auszuführen)

1. Aus GEDAN-KAMAE links, vorwärts in Zk mit SANBON-ZUKI (JŌDAN, CHŪDAN, CHŪDAN)
2. Rückwärts in Zk mit AGE-UKE, MAE-GERI, hinten absetzen mit GYAKU-ZUKI in Zk
3. Vorwärts in Zk mit SOTO-UKE, in Kb mit YOKO-ENPI-UCHI, TATE-URAKEN-UCHI, GYAKU-ZUKI in Zk
4. Rückwärts in Zk mit UCHI-UKE, KIZAMI-MAE-GERI, KIZAMI-ZUKI, GYAKU-ZUKI in Zk
5. Vorwärts in Kk mit SHUTŌ-UKE, KIZAMI-MAE-GERI, NUKITE in Zk, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
6. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit MAE-GERI, KIZAMI-ZUKI, GYAKU-ZUKI in Zk, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
7. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit MAWASHI-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
8. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit REN-GERI (MAWASHI-GERI, mit gleichem Bein YOKO-GERI-KEKOMI), Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
9. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit USHIRO-GERI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Kb
10. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Kb mit YOKO-GERI-KEAGE, Drehung und mit hinterem Bein in Kb YOKO-GERI-KEKOMI

SONOBA-GERI: Standübung links und rechts aus Zk und CHŪDAN-KAMAE:
MAE-GERI nach vorne, mit gleichem Bein YOKO-GERI-KEAGE zur Seite, mit gleichem Bein USHIRO-GERI, nach hinten absetzen in CHŪDAN-KAMAE

KUMITE: JIYŪ-IPPON-KUMITE

ANGRIFF (KŌGEKI): aus CHŪDAN-KAMAE (Wechsel Ausgangslage ist möglich):

- JŌDAN-KIZAMI-ZUKI
- JŌDAN-OI-ZUKI
- CHŪDAN-OI-ZUKI
- CHŪDAN-MAE-GERI
- CHŪDAN-YOKO-GERI-KEKOMI
- JŌDAN-MAWASHI-GERI
- CHŪDAN-USHIRO-GERI

ABWEHR (UKE):

Aus CHŪDAN-KAMAE: UKE frei, mit zu MAAI passender KIME-WAZA-Technik, nach dem KIME-WAZA (ZUKI, UCHI oder KERI) wieder KAMAE mit ZANSHIN.

KATA:

1. Eine vom Prüfling ausgewählte KATA aus SENTEI-KATA: BASSAI-DAI, KANKŪ-DAI, JION, ENPI, HANGETSU. Auch die gleiche KATA wie zum 2. KYŪ oder 1. KYŪ ist möglich!
2. Eine vom Prüfer angegebene KATA: HEIAN SHODAN bis HEIAN GODAN oder TEKKI SHODAN.

2. DAN

KIHON: (KIHON-Techniken sind je 3 x auszuführen)

1. Aus CHŪDAN-KAMAE links, im Stand JŌDAN-KIZAMI-ZUKI, vorwärts in Zk mit SANBON-ZUKI (JŌDAN, CHŪDAN, CHŪDAN)
2. Aus CHŪDAN-KAMAE, rückwärts in Zk mit UCHI-UKE, MAE-GERI, hinten absetzen mit KIZAMI-ZUKI, GYAKU-ZUKI
3. Aus CHŪDAN-KAMAE, einen Schritt zurück in Zk mit AGE-UKE, vorwärts in Kb mit MAWASHI-GERI, TATE-URAKEN, vorwärts in Zk mit OI-ZUKI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Zk
4. Aus CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Zk mit JŌDAN-OI-ZUKI, GYAKU-ZUKI, rückwärts in Kk mit SHUTŌ-UKE, vorwärts in Zk mit USHIRO-GERI, GYAKU-ZUKI, Wendung mit GEDAN-BARAI in Kb
5. Aus Kb und CHŪDAN-KAMAE, vorwärts in Kb mit YOKO-GERI-KEAGE, Drehung und mit hinterem Bein YOKO-GERI-KEKOMI in Kb

SONOBA-GERI: Standübung links und rechts aus Zk und CHŪDAN-KAMAE:
MAE-GERI nach vorne, mit gleichem Bein YOKO-GERI-KEAGE zur Seite, mit gleichem Bein USHIRO-GERI nach hinten, mit gleichem Bein MAWASHI-GERI nach vorne, nach hinten absetzen in CHŪDAN-KAMAE

KUMITE: JIYŪ-KUMITE

Grundsätzlich JIYŪ-KUMITE, aber auch alternativ JIYŪ-IPPON-KUMITE je nach Alter!

KATA:

1. Der Prüfer gibt eine KATA an aus: HEIAN SHODAN bis HEIAN GODAN, TEKKI SHODAN, TEKKI NIDAN, SENTEI-KATA (BASSAI-DAI, KANKŪ-DAI, JION, ENPI, HANGETSU).
2. KATA nach Wahl des Prüflings aus: BASSAI-SHŌ, KANKŪ-SHŌ, NIJŪSHIHO, JITTE, CHINTE, MEIKYŌ, GANKAKU, SŌCHIN.

3. DAN

KIHON: (KIHON-Techniken sind je 3 x auszuführen)

Der Prüfer gibt 5 verschiedene Reihen von Techniken aus der SHODAN- und NIDAN-Prüfungsordnung an.

KUMITE: JIYŪ-KUMITE

Grundsätzlich JIYŪ-KUMITE, aber auch alternativ JIYŪ-IPPON-KUMITE je nach Alter!

KATA:

1. Der Prüfling kann seine TOKUI-KATA aus den KATA unseres Stils frei wählen (Ausnahmen: nicht gezeigt werden dürfen die KATA UNSU, GOJŪSHIHO-SHŌ und GOJŪSHIHO-DAI), allerdings keine bereits früher anlässlich einer DAN-Prüfung gezeigte KATA.
2. Der Prüfer gibt eine der 5 SENTEI-KATA an: BASSAI-DAI, KANKŪ-DAI, JION, ENPI, HANGETSU.
3. Der Prüfer gibt eine KATA an aus: HEIAN SHODAN bis HEIAN GODAN und TEKKI SHODAN bis TEKKI SANDAN.
4. Der Prüfer gibt eine KATA an: BASSAI-SHŌ, KANKŪ-SHŌ, NIJŪSHIHO, JITTE, CHINTE, MEIKYŌ, GANKAKU, SŌCHIN.

Prüfungen zu höheren DAN-Graden

KIHON: Der Prüfer gibt verschiedene Techniken und Kombinationen vor.

KATA: Es wird vorausgesetzt, dass der Prüfling sämtliche KATA unserer Stilrichtung beherrscht, so dass diese bei der Prüfung abrufbar sind (siehe Programm 1. bis 3. DAN).

Als TOKUI-KATA kann der Prüfling aus den KATA unserer Stilrichtung frei wählen (jetzt natürlich einschließlich UNSU, GOJŪSHIHO-SHŌ und GOJŪSHIHO-DAI), allerdings keine KATA, die anlässlich einer vorangegangenen Prüfung bereits gezeigt wurde.

Die Wahl der KATA sollte dem Können und den körperlichen Voraussetzungen des Prüflings einerseits und dem angestrebten hohen DAN-Grad andererseits entsprechen.

KUMITE: Es wird erwartet, dass der Prüfling sämtliche KUMITE-Formen unserer Stilrichtung korrekt und sauber vorführen kann:

GOHON-KUMITE, KIHON-IPPON-KUMITE, KAESHI-IPPON-KUMITE, JIYŪ-IPPON-KUMITE, OKURI-JIYŪ-IPPON-KUMITE und JIYŪ-KUMITE

Hideo Ochi, Chefausbilder