

WORLD UNION OF KARATE-DO FEDERATIONS

世界空手道聯盟聯合會
世界空手道聯盟聯合會

PRÜFUNGSORDNUNG



世界空手道聯盟聯合會
世界空手道聯盟聯合會

BUDO VEREINIGUNG
DEUTSCHLAND



PRÜFUNGSORDNUNG

Das Prüfungsprogramm der German Budô Vereinigung soll trainingsbezogen sein und somit weniger Gewicht im Trainingsalltag haben. Schließlich soll nicht die jeweilige Prüfung den Trainingsinhalt bestimmen, sondern lediglich dazu dienen, den Fortschritt im Budô zu überprüfen und ein Anreiz sein sich weiter in der Kunst zu bemühen.

Dies wollen wir erreichen, indem wir weg vom rein technisch vorgeschrieben Programm, hin zu einem freien und offeneren Programm gegangen sind. Das erscheint zunächst zwar einfacher, bedeutet für den Prüfling jedoch, dass so ein reines Auswendiglernen nicht mehr möglich ist und er dadurch gezwungen wird sich mit dem Budô als solches auseinanderzusetzen. Bei den unteren Kyu Graden erfolgt dies noch mit Hilfe des Lehrers, später soll der Prüfling sich dann allein entfalten können, um so seine Stärken und tatsächlichen Leistungen ums Budô zeigen zu können. Dadurch wird auch eine wesentlich größere Bandbreite an Techniken und Ständen erreicht, die letztendlich einen kompletteren Budôka hervorbringt.

Zentraler Teil des Prüfungsprogramms ist die Kata, das Vermächtnis des traditionellen Budôs, der jeweiligen Stilrichtung. Aus ihr soll das weitere Prüfungsprogramm entstehen. Ergänzung findet das Programm durch Fuss- und Handtechniken, die nicht oder in abgewandelter Form in den Katas vorkommen. Da durch die Katas grundlegende Elemente angeeignet werden, wie z. B. Koordination, Ausdauer und Kraft, Bewegungs- und Technismuster erlernt werden, unterstreicht dies die Rolle der Kata im Budô. Einzelne Techniken können im Kihon (Grundschule) vertieft werden und über das Bunkai (Anwendung) bis hin zum freien Shiai (Kampf) ausgearbeitet werden. Hierdurch wird Budô erlernbar für Jung und Alt, ohne jegliche Altersbeschränkungen. Budô fürs Leben.

Budô ist als Kampfkunst entstanden und dient, im Ursprung, der Selbstverteidigung im Falle eines Angriffes und sollte zusätzlich körperliche Geschicklichkeit entwickeln und vertiefen. Dieses kann nur durch ein ganzheitliches Training erreicht werden, welches sich auch in der Prüfung widerspiegeln sollte. Das reine Wettkampftraining kann nicht das Ziel sein, sondern nur ein Teil vom Ganzen, ganz getreu dem Zitat von Funakoshi Gichin :

“Das höchste Ziel im Karate ist nicht der Sieg oder die Niederlage,
sondern die Perfektion des menschlichen Charakters”

Das Prüfungsprogramm tritt in Kraft ab den 01. April 2013



VORBEREITUNG

GIHON

Da nicht alle Budôtechniken in den Katas vorkommen, insbesondere z.B. Beintechniken, sind diese im Kihon ergänzend zu den Techniken aus der Kata zu zeigen. Im jeweiligen Programm ist vermerkt, welche Beintechniken und Stände verwendet werden sollen. Im Kihon sind alle Techniken aus links vor Gedan Barai fünf mal mit Einsatz und Kampfgeist zu zeigen. Die jeweils fünfte Technik ist mit Kia auszuführen. Wendungen sind grundsätzlich im Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai auszuführen und sind ebenfalls als Technik des Programms zu werten. Ab den Dan Graden werden nach dem Gedan Barai und den Kombinationen die Folgetechniken aus Chudan Gamae ausgeführt.

Folgende Kriterien sind grundsätzlich zu beachten:

Richtige Führung der Gliedmaßen sowie richtige Verlagerung des Körperschwerpunktes in den Bewegungen, bei Standwechsel oder insbesondere bei Beintechniken. Des weiteren ist die Einstellung wichtig wie, z.B. Körperhaltung, Fuß- und Schulterstellung, Knie- und Ellbogenwinkel, Faust- und Handhaltung. Ab dem 5° Kyu ist vermehrt auf die richtige Hüftarbeit und Körperspannung zu achten sowie auf die Schnelligkeit. Für Danträger lautet das Motto Dan sein heißt Vorbild sein. Dies sollte sich auch in der Prüfung wieder spiegeln.

BUNKAI

Folgende Kriterien sind grundsätzlich zu beachten:

Im Vordergrund steht, dass der Prüfling dem Prüfer vermittelt verstanden zu haben wofür die Techniken aus der Kata ihre Anwendungen finden. Hierbei gilt es zunächst mit Standardanwendungen zu beginnen und dies im Laufe der Zeit und zu späteren höheren Prüfungen auszubauen bis hin zu eigenen Interpretationen. Wichtig ist, dass sie immer anwendbar bleiben und einen Kampf beenden können.

KUMITE

Folgende Kriterien sind grundsätzlich zu beachten:

Beim Kumite ist vor allem die richtige Distanz maßgeblich und wertbare Techniken. Des weiteren ist auf die Präzision der Angriffe bzw. auf die sinnvollen und zwingenden Konter zu achten. Beim Freikampf ist auf die Reaktion und Flexibilität der Prüflinge zu achten. Im allgemeinen zählt ein Angriff oder Konter, sollte so ausgeführt werden das er im Wettkampf einen Wertung erzielt.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Bei der SV geht es im wesentlichen darum, dass der Prüfling sich mit erlernten Techniken aus dem Budô gegen willkürliche Angriffe verteidigen kann. Auch gegen Angriffe mit Gegenständen. Die Techniken des Verteidigers müssen nicht mehr ganz so "sauber" sein, müssen aber klar als Budôtechniken erkennen zu sein. Konter müssen immer zwingend sein und den Verteidiger in Sicherheit bringen.

BRUCHTEST

Der Bruchtest ist eine Konsequenz einer präzisen Technik. Wieder verwertbare Bruchbretter aus Kunststoff oder gleichwertige Holzbretter sind vom Prüfling, wenn nicht anders vereinbart, mitzubringen.



VORBEREITUNG

FITNESS

Liegestützen sollten ab 18 Jahre auf den vorderen zwei Knöcheln zügig absolviert werden. Sit-ups erfolgen mit angewinkelten Beinen. Dabei wird der Oberkörper kurz vom Boden gelöst und ohne Absetzen im Winkel von ca. 15° Grad auf und ab bewegt. Shiko-dachi Sprünge bezeichnen Beinwechselsprünge aus dem Shiko-dachi. Die Knie werden dabei vor den Körper gezogen. Die Füße sollten die eigene Hüfte erreichen.

ALLGEMEIN

Die Ausarbeitung der Prüfung muss schriftlich vor der Prüfung dem Prüfer vorliegen. Zu den Dan Prüfungen muss sie mit der Anmeldung an die GER/BV zugesendet werden. Bis zum 6° Kyu gibt der Lehrer die zu zeigenden Elemente in der Prüfung vor. Beim 5° + 4° Kyu werden diese vom Lehrer mit dem Prüfling gemeinsam erarbeitet. Ab dem 3° Kyu stellt der Prüfling die Prüfungselemente selbst zusammen.

Einen besonderen Stellenwert bilden Kinder in der Prüfung. Hierbei ist darauf zu achten, dass Bruchtest und Liegestützen gegebenenfalls nicht in vollem Umfang ausgeführt werden. Bruchtests sollten hinsichtlich der sich noch im Wachstum befindlichen Knöchel und damit eventueller dauerhafter Schädigung nur mit dünnen Hölzern ausgeführt werden. Die zweite Gruppe bilden die Veteranen. Hierbei ist darauf zu achten, dass der Prüfling sich einfach nicht so schnell regenerieren kann und dass die Dehnung insbesondere für Beintechniken, zum Kopf eingeschränkt sein kann.

Eine Prüfung ist nur mit WUKF-Verbandspass (Ausnahme Schulsport AG) und gültiger Jahres-sichtmarke unter Einhaltung der Wartezeit möglich.



+ 10° KYU - WEISS/GELBER GÜRTEL

KATA

-Entfällt.

KIHON

-6 Einzel Techniken je fünfmal in der Vorwärtsbewegung.

Stände:

Zenkutsu-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri

KATA BUNKAI

-Entfällt

KUMITE

-Gohon Kumite

5 x Jodan Oi-zuki / Abwehr Age-uke Konter jeweils mit Gyaku-zuki.

5 x Chudan Oi-zuki / Abwehr Soto-uke Konter jeweils mit Gyaku-zuki.

SELBSTVERTEIDIGUNG

-Einarmiges Kragengreifen von vorne.

-Einarmiges Handgreifen von vorne.

Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz. Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

-Gürtelbinden

-Fittestest

10 x Liegestützen

10 x Situps

10 x Shiko-dachi Sprünge



九 9° KYU - GELB/WEISSER GÜRTEL

KATA

-Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.

KI-ON

-6 Einzeltechniken je fünfmal in der Vorwärtsbewegung.

Stände:

Zenkutsu-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri

KATA BUNKAI

Zwei frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

Gohon Kumite

5 x Jodan Oi-zuki / Abwehr Age-uke Kontor jeweils Gyaku-zuki

5 x Chudan Oi-zuki / Abwehr Soto-uke Kontor jeweils Gyaku-zuki

SELBSTVERTEIDIGUNG

-Einhändiges Armgreifen von vorne.

-Einhändiges Armgreifen von der Seite.

Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz. Abwehr und Kontor frei.

ZUSÄTZLICH

-Fitnesstest

10 x Liegestützen

10 x Situps

10 x Shiko-dachi Sprünge



8° KYU - GELBER GÜRTEL

KATA

-Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.

KITON

-8 Einzeltechniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor-und Rückwärtsbewegung zu zeigen.

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi

KATA BUNKAI

-4 x frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

-Gohon Kumite

5 x Jodan Oi-zuki / Abwehr Age-uke, Konter jeweils Gyaku-zuki

5 x Chudan Oi-zuki / Abwehr Uchi-uke, Konter jeweils Gyaku-zuki

5 x Chudan Mae-geri / Abwehr 45° Gedan barai, Konter jeweils Gyaku-zuki

SELBSTVERTEIDIGUNG

-Beidhändiges Armgreifen von vorne.

-Beidhändiges Kragengreifen von vorne.

-Klammern von hinten / Abwehr und Konter frei

Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz. Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

-Fittestest

10 x Liegestützen

10 x Situps

10 x Shiko-dachi Sprünge)

-Bruchtest - 23 kg/7mm

Je 1 x mit Handtechnik und Fußtechnik



七 7° KYU - ORANGER GÜRTEL

KATA

-Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.

KIHON

-8 Einzeltechniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor-und Rückwärtsbewegung zu zeigen.

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi und Keage

KATA BUNKAI

-4 x frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

-Kihon-Ippon Kumite
2 x Jodan Oi-zuki
2 x Chudan Oi-zuki
2 x Chudan Mae-geri
45° Ausweichen - Abwehr und Konter jeweils frei.

SELBSTVERTEIDIGUNG

-Grader Fußtritt zum Bauch.
-Halbkreis Schlag zum Gesicht.
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz. Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

-Fittestest
15 x Liegestützen
15 x Situps
15 x Shiko-dachi Sprünge)
-Bruchtest - 23 kg/7mm
Je 1 x mit Handtechnik und Fußtechnik



六 6° KYU - GRÜNER GÜRTEL

KATA

- Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.
- Eine Kata nach Wahl des Prüfers aus dem vorherigen Prüfungsprogramm.

KIHON

- 10 Techniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor-und Rückwärtsbewegung zu zeigen, sowie zweier Kombinationen.

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi und Keage, Mawashi-geri

KATA BUNKAI

- 4 x frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

- Kihon-Ippon Kumite
- 2 x Jodan und Chudan Oi-zuki
- 2 x Chudan Mae-geri
- 2 x Jodan oder Chudan Mawashi-geri
- 2 x Chudan Yoku-geri Kekomi
- Abwehr und Konter jeweils frei.

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Gerader Kniestoß zum Bauch.
- Gerader Schlag zum Gesicht.
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz, Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

- Fitnesstest
- 15 x Liegestützen
- 15 x Situps
- 15x Shiko-dachi Sprünge)
- Bruchtest - 23kg/7mm
Je 1 x mit Handtechnik und Fußtechnik



五 5° KYU - BLAUER GÜRTEL

KATA

- Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.
- Eine Kata nach Wahl des Prüfers aus dem vorherigen Prüfungsprogramm.

KIHON

- 10 Techniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor-und Rückwärtsbewegung zu zeigen, sowie zweier Kombinationen und Standwechsel.

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi, Neko ashi-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi und Keage, Mawashi-geri, Mikazuki-geri

KATA BUNKAI

- 5 x frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

- Jiyu-Ippon kumite
2 x Jodan und Chudan Oi-zuki
2 x Chudan Mae-geri
2 x Jodan oder Chudan Mawashi-geri
Abwehr und Konter jeweils frei.
- 1 x Freikampf a 2 Minuten ohne Wertung

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Würgen von Vorne.
- Halbkreistritt zum Bauch oder Kopf
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz, Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

- Fittestest
20 x Liegestützen
20 x Situps
20 x Shiko-dachi Sprünge)
- Bruchtest - 29 kg/8mm
Je 1 x mit Handtechnik und Fußtechnik



4° KYU - VIOLETTER GÜRTEL

KATA

- Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.
- Eine Kata nach Wahl des Prüfers aus dem vorherigen Prüfungsprogramm.

KI-ON

- 10 Techniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor-und Rückwärtsbewegung zu zeigen, sowie Arm- und Beincombinationen und mehrfach Standwechsel.

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi, Neko ashi-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi und Keage, Mawashi-geri, Mikazuki-geri, Ushiro-geri

KATA BUNKAI

- Fünf frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
- Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

- Jiyu-Ippon kumite
- 2 x Jodan und Chudan Oi-zuki
- 2 x Chudan Mae-geri
- 2 x Jodan oder Chudan Mawashi-geri
- 2 x Chudan Yoko-geri
- Abwehr und Konter jeweils frei.

- 2 x Freikampf a 2 Minuten ohne Wertung

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Nach Angriffsvorgabe des Prüfers
- Nach Ansage des Prüflings
- Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

- Fitnesstest
- 20 x Liegestützen
- 20 x Situps
- 20 x Shiko-dachi Sprünge)
- Bruchtest - 29kg/8mm
- Je 1 x mit Handtechnik und Fußtechnik



三 3° KYU - BRAUNER GÜRTEL

KATA

- Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.
- Eine Kata nach Wahl des Prüfers aus dem vorherigen Prüfungsprogramm.

KITON

- 10 Techniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor-und Rückwärtsbewegung zu zeigen, sowie Arm- und Beincombinationen und mehrfach Standwechsel.
- 2 Kombinationen nach Ansage der Prüfer

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi, Neko ashi-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi und Keage, Mawashi-geri, Mikazuki-geri, Ushiro-geri, Ashi-Barai, Ura Mawashi-geri

KATA BUNKAI

- 5 x frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
- Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

- Jiyu-Ippon Kumite
- 2 x Jodan und Chudan Oi-zuki
- 2 x Chudan Mae-geri
- 2 x Jodan oder Chudan Mawashi-geri
- 2 x Chudan Yoko-geri
- 2 x Chudan Ushiro-geri
- Abwehr und Konter jeweils frei.
- 2 x Jiyu Kumite a 2 Minuten ohne Wertung

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Nach Angriffsvorgabe des Prüfers
- Nach Ansage des Prüflings
- Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

- Fitnesstest
- 30 x Liegestützen
- 30 x Situps
- 30 x Shiko-dachi Sprünge)
- Bruchtest - 62 kg/10mm
- Je 1 x mit Handtechnik, Fußtechnik und Ellbogen



二 2° KYU - BRAUNER GÜRTEL

KATA

- Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.
- Eine Kata nach Wahl des Prüfers aus dem vorherigen Prüfungsprogramm.

KI-ON

- 10 Techniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor-und Rückwärtsbewegung zu zeigen, sowie Arm- und Beincombinationen und mehrfach Standwechsel.
- 2 Kombinationen nach Ansage der Prüfer

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi, Neko ashi-dachi, Hangetsu-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi und Keage, Mawashi-geri, Mikazuki-geri, Ushiro-geri, Ashi-Barai, Ura Mawashi-geri

KATA BUNKAI

- 6 x frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
- Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

- Jiyu-Ippon kumite
- 2 x Jodan und Chudan Oi-zuki
- 2 x Chudan Mae-geri
- 2 x Jodan oder Chudan Mawashi-geri
- 2 x Chudan Yoko-geri
- 2 x Chudan Ushiro-geri
- 2 x Jodan oder Chudan Ura Mawashi-geri
- Abwehr und Konter jeweils frei.
- 2 x Jiyu Kumite a 2 Minuten ohne Wertung

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Nach Angriffsvorgabe des Prüfers
- Nach Ansage des Prüflings
- Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

- Fittestest
- 30 x Liegestützen
- 30 x Situps
- 30 x Shiko-dachi Sprünge)
- Bruchtest - 62 kg/10mm
- Je 1 x mit Handtechnik, Fußtechnik und Ellbogen



— 1° KYU - BRAUNER GÜRTEL

KATA

- Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.
- Eine Kata nach Wahl des Prüfers aus dem vorherigen Prüfungsprogramm.

KI-ON

- 10 Techniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor- und Rückwärtsbewegung zu zeigen, sowie Arm und Bein Kombinationen und Mehrfach Standwechsel.
- 2 Kombinationen nach Ansage der Prüfer

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi, Neko ashi-dachi, Hangetsu-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi und Keage, Mawashi-geri, Mikazuki-geri, Ushiro-geri, Ashi-Barai, Ura Mawashi-geri

KATA BUNKAI

- 6 x frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
- 2 x Angriffsvorgabe des Prüfers
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit kraft Einsatz.

KUMITE

- Jiyu-Ippon kumite
- 2 x Jodan und Chudan Oi-zuki
- 2 x Chudan Mae-geri
- 2 x Jodan oder Chudan Mawashi-geri
- 2 x Chudan Yoko-geri
- 2 x Chudan Ushiro-geri
- 2 x Jodan oder Chudan Ura Mawashi-geri
Abwehr und Konter jeweils frei.
- 2 x Jiyu Kumite a 2 Minuten ohne Wertung

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Nach Angriffsvorgabe des Prüfers
- Nach Ansage des Prüflings
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz, Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

- Fittestest
- 30 x Liegestützen
- 30 x Situps
- 30 x Shiko-dachi Sprünge)
- Bruchtest - 62 kg/10mm
Je 1 x mit Handtechnik, Fußtechnik und Ellbogen



— 1° DAN - SCHWARZER GÜRTEL

KATA

- Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.
- Eine Kata nach Wahl des Prüfers aus dem vorherigen Prüfungsprogramm.

KI-ON

- 8 Techniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor-und Rückwärtsbewegung zu zeigen, sowie Arm und Bein Kombinationen und mehrfach Standwechsel.
- 4 Kombinationen nach Ansage der Prüfer

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi, Neko ashi-dachi, Hangetsu-dachi, Sochin-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi und Keage, Mawashi-geri, Mikazuki-geri, Ushiro-geri, Ashi-Barai, Ura Mawashi-geri

KATA BUNKAI

- 6 x frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
- 2 x Angriffsvorgabe des Prüfers
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

- Jiyu-Ippon kumite
2 x Jodan und Chudan Oi-zuki
2 x Chudan Mae-geri
2 x Jodan oder Chudan Mawashi-geri
2 x Chudan Yoko-geri
2 x Chudan Ushiro-geri
2 x Jodan oder Chudan Ura Mawashi-geri
Abwehr und Konter jeweils frei.
- 3 x Jiyu Kumite a 2 Minuten (Mitprüfling fungiert als Kampfrichter)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Nach Angriffsvorgabe des Prüfers
- Nach Ansage des Prüflings
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

- Fittestest
40 x Liegestützen
50 x Situps
30 x Shiko-dachi Sprünge)
- Bruchtest - 114 kg/15mm
Je 1 x mit Handtechnik, Fußtechnik und Ellbogen



二 2° DAN - SCHWARZER GÜRTEL

KATA

- Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.
- Zwei Katas nach Wahl des Prüfers aus dem vorherigen Prüfungsprogramm.

KI-ON

- 8 Techniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor-und Rückwärtsbewegung zu zeigen, sowie Arm- und Beincombinationen und mehrfach Standwechsel. Alle Techniken aus Kamai.
- 4 Kombinationen nach Ansage der Prüfer

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi, Neko ashi-dachi, Hangetsu-dachi, Sochin-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi und Keage, Mawashi-geri, Mikazuki-geri, Ushiro-geri, Ashi-Barai, Ura Mawashi-geri

KATA BUNKAI

- 6 x frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
- 3 x Angriffsvorgabe des Prüfers
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

- Jiyu-Ippon kumite
- 2 x Jodan und Chudan Oi-zuki
- 2 x Chudan Mae-geri
- 2 x Jodan oder Chudan Mawashi-geri
- 2 x Chudan Yoko-geri
- 2 x Chudan Ushiro-geri
- 2 x Jodan oder Chudan Ura Mawashi-geri
Abwehr und Konter jeweils frei.
- 3 x Jiyu Kumite a 2 Minuten (Mitprüfling fungiert als Prüfling)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Nach Angriffsvorgabe des Prüfers
- Nach Ansage des Prüflings
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz, Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

- Fittestest
- 40 x Liegestützen
- 50 x Situps
- 30 x Shiko-dachi Sprünge)
- Bruchtest - 114 kg/15mm
Je 1 x mit Handtechnik, Fußtechnik und Ellbogen



三 3° DAN - SCHWARZER GÜRTEL

KATA

- Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.
- Zwei Katas nach Wahl des Prüfers aus dem vorherigen Prüfungsprogramm.

KI-ON

- 8 Techniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor-und Rückwärtsbewegung zu zeigen, sowie Arm- und Bein kombinationen und mehrfach Standwechsel.
- 4 Kombinationen nach Ansage der Prüfer

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi, Neko ashi-dachi, Hangetsu-dachi, Sochin-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi und Keage, Mawashi-geri, Mikazuki-geri, Ushiro-geri, Ashi-Barai, Ura Mawashi-geri

KATA BUNKAI

- 6 x frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
- 2 x Angriffsvorgabe des Prüfers
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

- Jiyu-Ippon kumite
2 x Jodan und Chudan Oi-zuki
2 x Chudan Mae-geri
2 x Jodan oder Chudan Mawashi-geri
2 x Chudan Yoko-geri
2 x Chudan Ushiro-geri
2 x Jodan oder Chudan Ura Mawashi-geri
Abwehr und Konter jeweils frei.
- 3 x Jiyu Kumite a 2 Minuten (Mitprüfling fungiert als Kampfrichter)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Nach Angriffsvorgabe des Prüfers
- Nach Ansage des Prüflings
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz, Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

- Fittestest
40 x Liegestützen
50 x Situps
30 x Shiko-dachi Sprünge)
- Bruchtest - 114 kg/15mm
Je 1 x mit Handtechnik, Fußtechnik und Ellbogen



4° DAN - SCHWARZER GÜRTEL

KATA

- Es ist die Kata der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.
- Zwei Katas nach Wahl des Prüfers aus dem vorherigen Prüfungsprogramm.

KI-ON

- 8 Techniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor-und Rückwärtsbewegung zu zeigen, sowie Arm und Bein Kombinationen und mehrfach Standwechsel.
- 4 Kombinationen nach Ansage der Prüfer

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi, Neko ashi-dachi, Hangetsu-dachi, Sochin-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi und Keage, Mawashi-geri, Mikazuki-geri, Ushiro-geri, Ashi-Barai, Ura Mawashi-geri

KATA BUNKAI

- 6 x frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
- 3 x Angriffsvorgabe des Prüfers
- Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

- 3 x Jiyu Kumite a 2 Minuten (Mitprüfling fungiert als Kampfrichter)

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Nach Angriffs Vorgabe des Prüfers
- Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz, Abwehr und Konter frei.

ZUSÄTZLICH

- Schriftliche Ausarbeitung über geschichtliches aus dem Budô bzw. der Stilrichtung.



五 5° DAN - SCHWARZER GÜRTEL

KATA

- Es sind zwei Katas der jeweiligen Stilrichtung, aus der Liste im Anhang, zu zeigen.
- Zwei Katas nach Wahl des Prüfers aus dem vorherigen Prüfungsprogramm.

KIHON

- 8 Techniken je fünfmal. Es sind Techniken in der Vor-und Rückwärtsbewegung zu zeigen, sowie Arm- und Beincombinationen und mehrfach Standwechsel.
- 4 Kombinationen nach Ansage der Prüfer

Stände:

Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi, Neko ashi-dachi, Hangetsu-dachi, Sochin-dachi

Fußtechniken:

Mae-geri, Yoku-geri Kekomi und Keage, Mawashi-geri, Mikazuki-geri, Ushiro-geri, Ashi-Barai, Ura Mawashi-geri

KATA BUNKAI

- 6 x frei wählbare Kombinationen aus der Kata mit Partner.
- 3 x Angriffsvorgabe des Prüfers
Je 3 x langsam und 3 x schnell mit Krafteinsatz.

KUMITE

- Es sind verschiedene Ausführungen in der Freikampfform mit Partner zu zeigen.

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Es sind verschiedene Ausführungen in der Selbstverteidigung mit Partner zu zeigen.

ZUSÄTZLICH

- Abfrage über geschichtliches aus dem Budô bzw. der Stilrichtung.
- Schriftliche Ausarbeitung über ein prinzip einer Technik, Kata oder Wettkampftaktik.



GOJU-RYU

GOJU-RYU

- 10. Kyu / Weiss-Gelb: Keine Kata
 - 9. Kyu / Gelb-Weiss: Taikyoku Jodan
 - 8. Kyu / Gelb: Taikyoku Chudan oder Taikyoku Gedan
 - 7. Kyu / Orange: Gegisaidai Ichi
 - 6. Kyu / Grün: Gegisai Ni
 - 5. Kyu / Blau: Sai Fa
 - 4. Kyu / Violett: Gegi Sai Ni oder Sai Fa
 - 3. Kyu / Braun: Sai Fa oder San Chin
 - 2. Kyu / Braun: San Chin oder Seen Chin
 - 1. Kyu / Braun: Seen Chin oder Ten Sho
-
- 1. Dan / Schwarz: 2 Katas aus dem Kyu-Programm
 - 2. Dan / Schwarz: San-Seru
 - 3. Dan / Schwarz: Shi So Chin oder Se San
 - 4. Dan / Schwarz: Se Pai
 - 5. Dan / Schwarz: Kururun Fa



SHOTOKAN

SHOTOKAN

10. Kyu / Weiss-Gelb: Keine Kata
9. Kyu / Gelb-Weiss: Taikyoku Shodan
8. Kyu / Gelb: Heian Shodan
7. Kyu / Orange: Heian Nidan
6. Kyu / Grün: Heian Sandan
5. Kyu / Blau: Heian Yondan
4. Kyu / Violett: Heian Godan
3. Kyu / Braun: Tekki Shodan
2. Kyu / Braun: Bassai Dai
1. Kyu / Braun: *Wahl aus:* Empi, Jion, Hangetsu, Kankû Dai
1. Dan / Schwarz: *Wahl aus:* Bassai Dai, Empi, Jion, Hangetsu, Kankû Dai
Pflicht aus: Bassai Dai, Empi, Jion, Hangetsu, Kankû Dai
2. Dan / Schwarz: *Wahl aus:* Bassai Shô, Kankû Shô, Jiin, Tekki Nidan
Pflicht Kata aus der vorangegangenen Liste
3. Dan / Schwarz: *Wahl aus:* Jitte, Meikyô, Nijûshiho
Pflicht Kata aus der vorangegangenen Liste
4. Dan / Schwarz: *Wahl aus:* Gojûshiho Shô, Wankan, Sôchin, Chinte
Pflicht Kata aus der vorangegangenen Liste
5. Dan / Schwarz: *Wahl aus:* Tekki Sandan, Unsu, Gankaku, Gojûshiho Dai
Pflicht Kata aus der vorangegangenen Liste



SHOJIKIDO

SHOJIKIDO

10. Kyu / Weiss-Gelb: Keine Kata
9. Kyu / Gelb-Weiss: Taikyoku Shodan
8. Kyu / Gelb: Heian Shodan + Taikyoku Sandan
7. Kyu / Orange: Heian Nidan+ Taikyoku Sandan
6. Kyu / Grün: Heian Sandan + Taikyoku Yondan
5. Kyu / Blau: Heian Yondan + Taikyoku Godan
4. Kyu / Violett: Heian Godan
3. Kyu / Braun: Tekki Shodan
2. Kyu / Braun: Bassai Dai
1. Kyu / Braun: *Wahl aus:* Empi, Jion, Hangetsu, Kankû Dai
1. Dan / Schwarz: *Wahl aus:* Bassai Dai, Empi, Jion, Hangetsu, Kankû Dai
Pflicht aus: Bassai Dai, Empi, Jion, Hangetsu, Kankû Dai
2. Dan / Schwarz: *Wahl aus:* Bassai Shô, Kankû Shô, Jiin, Tekki Nidan
Pflicht Kata aus der vorangegangenen Liste
3. Dan / Schwarz: *Wahl aus:* Jitte, Meikyô, Nijûshiho
Pflicht Kata aus der vorangegangenen Liste
4. Dan / Schwarz: *Wahl aus:* Gojûshiho Shô, Wankan, Sôchin, Chinte
Pflicht Kata aus der vorangegangenen Liste
5. Dan / Schwarz: *Wahl aus:* Tekki Sandan, Unsu, Gankaku, Gojûshiho Dai
Pflicht Kata aus der vorangegangenen Liste



WADO-RYU

WADO-RYU

- 10. Kyu / Weiss-Gelb: Keine Kata
 - 9. Kyu / Gelb-Weiss: Pinan Nidan
 - 8. Kyu / Gelb: Pinan Nidan
 - 7. Kyu / Orange: Pinan Shodan
 - 6. Kyu / Grün: Pinan Sandan
 - 5. Kyu / Blau: Pinan Yondan
 - 4. Kyu / Violett: Pinan Godan
 - 3. Kyu / Braun: Naihanchi
 - 2. Kyu / Braun: Kushanku
 - 1. Kyu / Braun: Chinto
-
- 1. Dan / Schwarz: *Wahl aus:* Naihanchi, Kushanku oder Chinto
 - 2. Dan / Schwarz: Seishan und Bassai
 - 3. Dan / Schwarz: Bassai und Wanshu
 - 4. Dan / Schwarz: Niseishi und Rohai
 - 5. Dan / Schwarz: Jion und Jitte