

KARATE • DOJOS



**Prüfungsordnung
und
Prüfungsprogramm
des
Karate-Dojo`s e.V.**

Dieses Prüfungsprogramm soll den Karateschüler
auf dem Weg des Karate begleiten und ihn/sie auf
das Verstehen des Weges vorbereiten.

Bockholt, 07.05.2019

Karate-Dojo`s e.V.
Geschäftsstelle
Jörg Arndt
Kattensahl 31
23701 Bockholt
www.karate-dojos.de

KARATE ■ DOJOS E.V.

Jörg Arndt · Kattensahl 31 · 23701 Bockholt · Tel: 04521-766247 · Mobil: 0172-4130624
joerg-arndt@freenet.de · www.karatedojos.de



Mitglieder des Karate-Dojo`s e.V. sind berechtigt, nach dieser Prüfungsordnung Prüfungen abnehmen zu lassen.

Prüfungen können ausschließlich von lizenzierten Prüfern (in) abgenommen werden.

Diese sind der Prüferliste zu entnehmen.

Zugelassen zur Prüfung sind Mitglieder mit einem Karate-Dojo`s – Ausweis und der jeweilig gültigen Jahressichtmarke sowie unter Einbehaltung der Mindestvorbereitungszeit.

Nichtbestandene Prüfungen (oder Einzelabschnitte der Prüfung) können frühestens nach 2 Monaten wiederholt werden.

Erworbene Kyu - Grade aus anderen Karateverbänden (Shotokan) werden übernommen.

Vorbereitungszeiten (mindestens) für Kyu-Graduierungen:

9.Kyu	2 Monate
8. Kyu	3 Monate
7. Kyu	4 Monate
6. Kyu	4 Monate
5. Kyu	5 Monate
4. Kyu	5 Monate
3. Kyu	6 Monate
2. Kyu	7 Monate
1. Kyu	7 Monate

Zeichenerklärung zu den Programmen:

v:	= vorwärts
r:	= rückwärts
s:	= seitwärts
Zk:	= Zenkutsu Dachi
Kk:	= Kokutsu Dachi
Kb:	= Kiba Dachi
Hs:	= Heisoku Dachi

Die Kihon-Übungen sind 5 x vorzuführen, die Geris jeweils 3 x.



9. Kyu

Weiß-Gelbgurt

Kihon

Zk v: Jodan Oi-Zuki
Zk r: Age Uke

Zk v: Chudan Oi-Zuki
Zk r: Sote-Uke

Zk v: Chudan Oi-Zuki
Zk r: Uchi-Uke

Zk v: Morote Gedan Barai, Mae-Geri
Zk r: Gedan Barai

Standübung 5 x Choko-Zuki im Heisoku Dachi

Kumite

Gohon-Kumite Jodan

Kata

Taikyoku Shodan

**8. Kyu****Gelbgurt**Kihon

Zk	v:	Jodan Oi-Zuki
Zk	r:	Age-Uke
Zk	v:	Chudan Gyaku-Zuki
Zk	r:	Sote-Uke
Zk	v:	Chudan Oi.Zuki
Zk	r:	Uchi Uke
Zk	v:	Morote Gedan Barai, Mae-Geri
Zk	r:	Gedan Barai
Kk	v:	Shute-Uke
Kk	r:	Shute-Uke

Standübung 5 x Chudan Zuki im Kiba Dachi

Kumite:

Gohon-Kumite Jodan und Chudan

Kata:

Heian Shodan (Pflichtkata)

Taikyoku Shodan nach Wahl des Prüfers



7. Kyu

Orangegurt

Kihon:

- Zk v: Jodan Oi-Zuki
 ZK r: Age-Uke/Gyaku-Zuki
- Zk v: Gyaku-Zuki
 Zk r: Sote-Uke/Gyaku-Zuki
- Zk v: Chudan Oi-Zuki
 Zk r: Uchi-Uke/Gyaku-Zuki
- Zk v: Uraken-Uchi
 Zk r: Gedan-Barai/Gyaku-Zuki
- Zk v: aus Kamae, Mae-Geri Chudan, **Wdg**
 Zk v: aus Kamae, Mae-Geri Jodan, **Wdg.**
- Kb v: Yoko-Geri Keage, **Wdg.**
 Kb v: Yoko-Geri Kekomi

Standübung, Mae-Geri li. u re. (hinten absetzen) 2 x

Kumite:

Sanbon-Kumite

3 x Jodan, 3 x Chudan

1 x Jodan—Chudan--Mae-Geri

Kata:

Heian Nidan

Heian Shodan nach Wahl des Prüfer

**6. Kyu****Grüngurt**Kihon:

- Zk v: Jodan Oi-Zuki
 Zk r: Age-Uke / Gyaku Zuki
- Zk v: Chudan Ren-Zuki
 Zk r: Gedan-Barai / Gyaku Zuki
- Zk v: Sote-Uke / Gyaku-Zuki
 Zk r: Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
- Kk v: Shuto-Uke
 Kk r: Shuto-Uke / Gyaku-Nukite (Zk)
- Zk v: Mae-Geri, **Wdg.**
 Zk v: Mawashi-Geri, **Wdg.**
- Kb v: Yoko-Geri Keage, **Wdg.**
 Kb v: Yoko-Geri Kekomi

Standübung im Zk, Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki 3 x li. / re.

Kumite:

Kihon-Ippon-Kumite	Jodan Oi-Zuki Chudan Oi-Zuki Mae-Geri	Abwehr Age Uke / Gyaku-Zuki Abwehr Sote Uke / Gyaku-Zuki Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
--------------------	---	---

Kata:

Heian Sandan Bunkai (Sequenz nach Wahl des Prüfers)

Heian 1 und 2 nach Wahl des Prüfers



5. Kyu

1. Violettgurt

Kihon:

- Zk v: Jodan Oi-Zuki
 Zk r: Nagashi-Uke / Gyaku-Zuki
- Zk v: Chudan Gyaku-Zuki
 Zk r: Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
- Zk v: Shuto-Uchi Jodan
 Zk r: Age-Uke / Gyaku-Zuki
- Zk v: Sote-Uke / Yoko Empi (Kb) / Gyaku-Zuki (Zk)
 Zk r: Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-zuki
- Zk v: Shuto-Uke / Gyaku-Nukite (Zk)
 Kk r. Shuto-Uke / Gyaku Shuto-Uchi (Zk)
- Zk v: Kizami-Geri – Mae-Geri, **Wdg.**
 Zk v: Mawashi-Geri, **Wdg.**
- Kb v: Yoko-Geri Keage, **Wdg.**
 Kb v: Yoko-Geri Kekomi

Standübung im Zk Mae-Geri u. Mawashi-Geri (ohne absetzen) 2 x

Kumite:

Kihon-Ippon-Kumite Jodan-Zuki, Chudan-Zuki, Mae-Geri, Mawashi-Geri,
 Abwehr frei!

Kaeshi-Ippon-Kumite	1. Angriff Jodan-Zuki / Abwehr frei, 2. Angriff Chudan-Zuki / Abwehr frei	Gegenangriff Jodan-Zuki / Abwehr frei Gegenangriff Chudan-Zuki / Abwehr frei
---------------------	--	---

Der Gegenangriff wird frei geblockt und gekontert.

Kata:

Heian Yondan Bunkai (Sequenz nach Wahl des Prüfers)

Heian 1 – 3 nach Wahl des Prüfers



4. Kyu

2. Violettgurt

Kihon:

- Zk v: Sanbon-Zuki
 Zk r: Age-Uke, Nihon-Zuki
- Zk v: Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
 Zk r: Sote-Uke / Yoko-Empi (Kb) / Gyaku-Zuki (Zk)
- Zk v: Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
 Kk r: Shuto-Uke / Shuto-Uchi (Zk)
- Zk v: Mae-Geri / Jodan Jyun-Zuki, **Wdg.**
 Zk v: Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
- Zk v: Ushiro-Geri, **Wdg.**
 Zk v: Ushiro Ashi Mae-Geri / Mawashi-Geri, **Wdg.**
- Kb v: Yoko-Geri Keage, **Wdg.**
 Kb v: Yoko-Geri Kekomi

Standübung: Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / Mae-Geri hi. absetzen 2 x

Kumite:

Kihon-Ippon-Kumite 1 Angriff je links und rechts vor:
 Jodan-Zuki, Chudan-Zuki, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri

Abwehr frei!

Kaeshi-Ippon-Kumite	1. Angriff Jodan-Zuki / Abwehr frei	Gegenangriff Jodan-Zuki / Abwehr frei
	2. Angriff Chudan-Zuki / Abwehr frei	Gegenangriff Chudan-Zuki / Abwehr frei
	3. Angriff Mae-Geri / Abwehr frei	Gegenangriff Mae-Geri / Abwehr frei

Der Gegenangriff wird frei geblockt und gekontert.

Kata:

Heian Godan (Bunkai Sequenz nach Wahl des Prüfers)

Heian 2 – 4 nach Wahl des Prüfers



Für die Prüfungen 3. bis 1. Kyu sollten einige Begriffe verstanden sein. Die Dynamik und das Verständnis für Kime (Atmung, Druck zum Boden, Kompression, Dekompression, Kaiten (Hüftdrehung) müssen erkennbar sein.

Die Techniken sollten in großem Maße verstanden sein.

Vielmehr geht es bei diesen Prüfungen um die Inhalte wie SEN, GO NO SEN, SEN NO SEN, TAI NO SEN, KAKE NO SEN.

Das Gefühl für Mae (Distanz) und Timing soll bei den Prüfungen ersichtlich sein.

Die Kata müssen gut verstanden sein und sollten beim Ausführen in ihren Bewegungen die Zusammenhänge erkennen lassen.

Diese Prüfungen sind letztendlich die Vorbereitung auf die Dan-Prüfung.



3. Kyu 1. Braungurt

Kihon:

- Zk v: Jodan-Zuki
 Zk r: Age Uke / Gyaku-Zuki
- Zk v: Chudan Ren-Zuki
 Zk r: Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
- Zk v: Sanbon-Zuki
 Zk r: Sote-Uke / Yoko-Enpi (Kb) /Gyaku-Zuki (Zk)
- Zk v: Gedan-Barai / Uraken-Uchi (selber Arm)/ Gyaku-Zuki
 Kk r: Shuto-Uke / Jodan-Shuto-Uchi
- Zk v: Kizami-Geri / Mae-Geri / Jodan Jyun-Zuki, **Wdg.**
 Zk v: Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
- Zk v: Ushiro-Ashi-Mae-Geri / Mawashi-Geri, **Wdg.**
 Zk v: Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
- Zk v: Yoko-Geri-Kekomi, **Wdg.**
 Zk v: Ura-Mawashi-Geri

Standübung Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki Kirigaeshi 4 x

Kumite:

Jiyu-Ippon-Kumite Jodan-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki / Mae-Geri / Mawashi-Geri /
 Yoko-Geri / Ushiro-Geri
 Abwehr frei (GO NO SEN, mit Uke Waza)

Kata:

Tekki Shodan. Bassai Dai (Pflichtkata).

2 Sequenzen Bunkai nach Wahl des Prüflings

Heian 1 – 5 nach Wahl des Prüfers.

**2. Kyu****2. Braungurt**Kihon:

- Zk v: Sanbon-Zuki
 Zk r: Age-Uke / Sote-Uke / Gedan-Barai (selber Arm) / Gyaku-Zuki
- Zk v: Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
 ZK r: Sote-Uke / Yoko-Enpi (Kb) / Gyaku-Zuki
- Zk v: Gedan-Barai / Uraken-Uchi (selber Arm) / Gyaku-Zuki
 Kk r: Shuto-Uke / Kizami-Geri / Gyaku-Nukite
- Kb s: Teisho-Uke (Jion)
 Kk r: Manji-Uke / Kagi-Zuki (Jion)
- Zk v: Mae-Geri / Jyun-Zuki / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
 Zk v: Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
- ZK v: Mae-Geri / vor Mawashi-Geri 3 x **Wdg.**
 Zk v: Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
- Kb v: Yoko-Geri-Keage, **Wdg.**
 Zk v: Yoko-Geri-Kekomi

Standübung: Hs: Chudan—Mae-Geri / Yoko-Geri-Kekomi / Mawashi-Geri
 (selbes Bein ohne absetzen) 2 x

Kumite:

- Jiyu-Ippon-Kumite Jodan-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki / Mae-Geri /
 Yoko-Geri-Kekomi / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri
- Angriff je 1 x, freie Seitenwahl
- Abwehr frei (Uke Waza, Tai no sen, Amashi-Waza)
- Freikampf

Kata:

Jion (Pflichtkata)

3 Sequenzen Bunkai nach Wahl des Prüflings

Tekki 1, Bassai Dai, Heian 1 – 5 (nach Wahl des Prüfers)

**1. Kyu****3. Braungurt**K i h o n :

- Zk v: Sanbon-Zuki
 Zk r: Age-Uke Gyaku-Zuki / Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki /
 Sote-Uke / Yoko-Enpi / Gyaku-Zuki Gedan-Barai / Uraken-
 Uchi / Gyaku-Zuki Shuto-Uke / Kizami-Geri / Nukite
 (5 Schritte zurück !!)
- Zk v: Mae-Geri / Jyun-Zuki / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
 Zk v: Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi, **Wdg.**
- Zk v: Yoko-Geri-Kekomi / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
 Zk v: Ushiro-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki, **Wdg.**
- Zk v: Mae-Geri / Yoko-Geri-Kekomi 3 x **Wdg.**
 Zk v: Mawashi-Geri / Yoko-Geri-Kekomi 3 x **Wdg.**
- Standübung: Hs Mae-Geri / Yoko-Geri-Kekomi / Ushiro-Geri
 (selbes Bein ohne absetzen) 2 x

K u m i t e :

- Jiyu-Ippon-Kumite Jodan-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki / Mae-Geri /
 Yoko-Geri-Kekomi / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri
 Angriff je 1 x, freie Seitenwahl
 Abwehr frei (Uke Waza, Tai no sen, Sasoi Waza)
- Okuri-Ippon-Kumite 1. Angriff Jodan-Zuki / Abwehr u. Konter frei
 unmittelbar nach der Abwehr u. Konter erfolgt der
 2. Angriff Chudan-Zuki

Freilampf

K a t a :

Kanku Dai od. Enpi (Pflichtkata)

3 Sequenzen Bunkai nach Wahl des Prüflings

Bassai Dai, Jion, Tekki 1, Heian 1 – 5 nach Wahl des Prüfers.