

**1. Dan**

Mindestvorbereitungszeit 1 Jahr ( vom 1. Kyu )

**Kihon**

1. **v:** -Sanbon-Zuki ( 5 x )
2. **r:** - Age-Uke / Gyaku-Zuki
  - Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
  - Sote-Uke / Yoko-Empi ( Kb ) / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
  - Gedan-Barai / Uraken-Uchi ( s. Arm ) / Gyaku-Zuki
  - Shute-Uke ( Kk ) / Kizami-Mae Geri / Nukite  
( 5 Schritte rückwärts )
3. **s:** - Yoko-Geri Keage ( je 3 x li. und re. )
  - s:** - Yoko-Geri- Kekomi ( je 3 x li. und re. )
4. **v:** - Mae-Geri / Jyun-Zuki / Gyaku-Zuki
  - Yoko-Geri-Kekomi / Urkane-Uchi / Gyaku-Zuki
  - Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi
  - Ushiro-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki  
( jeweils ein Schritt vor )
5. **v:** -Mae-Geri / Yoko-Geri-Kekomi ( mit Wechselschritt )
  - r:** -Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
  - v:** -Mawashi-Geri / Yoko-Geri-Kekomi / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
6. **Standübung:** Zk: Mae-Geri / Yoko-Geri-Kekomi / Ushiro-Geri  
( selbes Bein, ohne absetzen, je 3 x )

**Kata:**

Eine Kata nach Wahl des Prüfungskandidaten

**Bassai-Dai                      Kanku-Dai                      Jion    ( Bunkai )**

Nach Wahl der Prüfungskommission: Heian 1 – 5, Tekki Shodan

**Kumite:****Jiyu-Ippon-Kumite** ( je 1 x Jodan, Chudan, Mae-Geri, Yoko-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri )**Jiyu-Kumite** ( Freikampf )

**2. Dan**

Mindestvorbereitungszeit 2 Jahre nach dem 1. Dan

**Kihon:**

1. **v:** - ( *yoriashi* ) Kizami-Zuki / Oi-Zuki ( *tsugiashi* ) / Gyaku-Zuki 3 x
2. **r:** - ( *yoriashi* ) Age-Uke / Sote Uke ( *s. Arm* ) / Gyaku-Zuki  
 - ( *yoriashi* ) Sote-Uke / Gedan-Barai ( *s. Arm* ) / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki  
 - ( *yoriashi* ) Gedan-Barai / Uchi-Uke ( *s. Arm* ) / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
3. **s:** - Yoko-Geri-Keage-Kekomi ( *s. Bein* ) je 1 x
4. **v:** - Kizami-Mae-Geri / Mae-Geri / Jyun-Zuki / Gyaku-Zuki  
**v:** - Kizami-Mawashi-Geri / Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi  
**v:** - Kizami-Mae-Geri / Ushiro-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
5. **v:** - Kizami-Mae-Geri / Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi  
**r:** - Gedan-Barai / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki  
**v:** - Mawashi-Geri ( *hi. absetzen* ) / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki  
**v:** - Ushiro-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki  
**v:** - ( *tsugiashi* ) Kizami-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi  
 ( *Kizami-Mawashi-Geri = Mae-Mawashi-Geri* )
6. **Shiho Uke-Kime**  
 beliebige Abwehr und Kontertechnik mit anschliessender Angriffskombination  
 ( z.B. *yoriashi* Sote-Uke / Gyaku-Zuki, vor mit Mae-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki )  
 4 verschiedene Abwehren in 4 Richtungen

**Kata:**

Eine Kata nach Wahl des Prüfungskandidaten

<b>Jitte</b>	<b>Enpi</b>	<b>Hangetsu</b>	<b>( Bunkai )</b>
--------------	-------------	-----------------	-------------------

Nach Wahl der Prüfungskommission

Bassai-Dai	Kanku-Dai	Jion
Heian 1 – 5	Tekki 1	

**Kumite:****Jiyu-Kumite** ( Freikampf )



### 3. Dan Mindestvorbereitungszeit 3 Jahre vom 2. auf den 3. Dan

#### Kihon:

1. -Shiho-Zuki ( Kamae-freie Seitenwahl ) mit Oi-Zuki, mit Gyaku-Zuki  
-oder gemischt ( je Seite 1 x )
2. -Shiho-Geri aus Shizentai. Je 1 x links und rechts  
( Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri, Ura Mawashi-Geri )
3. Hachiji Dachi
  - r: - Gedan Barai ( Kb ) -Yoko-Geri Keage ( Kb )
  - r: - Gedan-Barai / Gyaku-Zuki ( Zk ) - tsugeashi Kizami-Yoko-Geri Kekomi /  
Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
4. v: - Kizami-Zuki / Mae-Geri / Jyun Zuki
  - r: - Sote Uke / Gedan-Barai / / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
  - v: - Mawashi-Geri ( tsugiashi ) / Gyaku-Zuk
5. v:- tsugiashi Gyaku-Zuki / tsugiashi Kizami-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki /  
Uraken-Uchi / Mawashi-Geri / Uramawashi-Geri ( s.B. ) / Uraken-Uchi /  
Gyaku-Zuki
6. v:- Mae-Geri / Mawashi-Geri ( s.B. ) / Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi
  - r:- Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
  - v: - Ushiro-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
  - v: - Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
7. v: - Kizami-Mae Geri ( od. Mawashi-Geri ) / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki /  
tsugiashi Kizami-Mawashi-Geri / Mae-Geri -Mawashi-Geri ( s.B ) /  
Gyaku-Zuki / tsugiashi Kizami-Uramawashi-Geri / Urkane-Uchi / Gyaku-  
Zuki

#### Kata:

Eine Kata nach Wahl des Prüfungskandidaten

**Gankaku                      Bassai Sho                      Kanku-Sho**

Eine Kata nach Wahl der Prüfungskommission aus:

**Jitte                      Empi                      Hangetsu**

#### Kumite:

Jiyu-Kumite



## 4. Dan Mindestvorbereitungszeit 4 Jahre vom 3. auf den 4. Dan

### Kihon:

1. yoriashi Shiho Tate-Shute-Uke / Gyaku-Zuki in Fudo-Dachi
2. Mae-Geri – Yoko-Geri – Ushiro-Geri – Mawashi-Geri – Uramawashi-Geri  
im Stand aus Shizentai bzw. Hs ( li. Mae-Geri re. Yoko-Geri ..... )
3. yoriashi Gyaku-Zuki / yoriashi Kizami-Zuki / Oi -Zuki / yoriashi Uraken-Uchi  
( selber Arm )
4. yoriashi Kizami-Zuki / Mae-Geri / Jyun-Zuki / tsugiashi Gyaku-Zuki
5. Kizami-Yoko-Geri / Oikomi Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki /  
tsugiashi Kizami-Uramawashi-Geri ( od. Mawashi-Geri )
6. Ushiro-Geri / Uramawashi-Geri ( s.B. ) / Oikomi Gyaku-Zuki  
**oder** Ushiro-Geri / Yoko-Geri ( s.B. ) / Oi Zuki

### Kata:

Eine Kata nach Wahl des Prüfungskandidaten

**Nijushiho                      Sochin                      Unsu**

Eine Kata nach Wahl der Prüfungskommission

**Gankaku                      Bassai Sho                      Kanku Sho**

### Kumite:

Jiyu Kumite

Tokui Waza

Angriffstechnik  
Verteidigungstechnik  
Deai  
Wurftechnik



## 5. Dan

Mindestvorbereitungszeit 5 Jahre von 4. auf den 5. Dan

1. Schriftliche Arbeit über ein Karatethema
2. Tokui Waza           Angriffstechnik  
                              Verteidigungstechnik  
                              Deai  
                              Ashibarai  
                              Wurftechnik
3. Jiyu Kumite
4. Tokui Kata
5. Eine Kata aus dem Program 4. Dan

**Niho**

**Sochin**

**Unsu**

Abschlussbemerkung:

Diese Prüfungsprogramme sind für uns bindend.

Großmeister Shirai ( 10. Dan ) nimmt nach diesen Programmen die Prüfungen ab.