

Prüfungsordnung

JC-Borken (SOK im Shotokan-Stil)



Vorwort zur Prüfungsordnung

Die Prüfungsordnung gliedert die Trainingsinhalte in der Entwicklung eines Karateka vom Anfänger bis zum Meister und die Prüfungskriterien zu den verschiedenen Schüler- und Meisterprüfungen. Durch langfristiges und beständiges (regelmäßiges) Training soll der Übende, gleichzeitig mit der körperlichen Ausbildung, den verantwortungsbewussten Umgang mit Partnern im Karate erlernen. Dazu dienen die Regeln und Etikette des Karate - Do, die unverzichtbarer Bestandteil des traditionellen Shotokan- Karate wie auch dieser Prüfungsordnung sind. Die unterschiedlichen Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausgangsbasis für das breite Spektrum des Karate.

Die Prüfungsordnung ist in vier Gruppen aufgeteilt. In den Kindergruppen wird jeweils eine Zwischenprüfung abgelegt, wobei auf das Kumite verzichtet wird. In jeder Gruppe werden besondere Schwerpunkte in der Ausbildung gesetzt. Die da sind:

Unterstufe 9. - 7. Kyu

In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken. Den Abschluss dieser Stufe bildet der 7.Kyu, der den Übergang zur Mittelstufe vorbereiten soll. Prüfer und Prüfling achten vor allem auf sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen. Die aufrechte Haltung des Oberkörpers ist ein wichtiges Merkmal. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen. Im Wettkampfkumite aus dem Kamae-Stand bzw. Steppen, ist die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu beachten.

In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert. Das Erlernen der Kampfkunst soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel muss bei der Ausbildung berücksichtigt werden. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

Mittelstufe 6. - 4. Kyu

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln. Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, dass sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf (Timing in der Kombination).

Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt: Bewegungsrhythmus, bewusster Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime (Körperspannung). Im Kumite müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karatekas! In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im Verständnis als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

Oberstufe 3. - 1. Kyu

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei sind Qualität in den Einzeltechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit und nicht zuletzt Ausdauer zu zeigen. Sie spiegelt den Fleiß und die Intensität des Trainings wieder. Im Kumite werden sowohl Konterformen, Kombinationen und Würfe/Feger sowie auch der Freie Kampf (Jiyu Kumite/Randori) geprüft. Beides stellt höchste Anforderungen an den Prüfling. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle paart, erfüllt die hier gesetzten Anforderungen. Sieg oder Niederlage ist beim Jiyu Kumite nicht prüfungsentscheidend! In Kata und Kihon muss der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von Kata und sinnvollen Anwendungen der Technik bzw. Kombination zeigen können. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsstoff.

Dan - Grade

Dan sein heißt, Vorbild sein! Bezogen auf die innere Reife, die sich auch in den Techniken ausdrückt, führt der Prüfling seine Ausbildung fort.

Erlaubt der Prüfer eine Graduierung ohne diese Reife, dient dies weder dem Prüfling noch dem Karate. In allen Prüfungsteilen muss der Prüfling eine vorbildliche Haltung und Ausführung zeigen können, um sich als Meister gegenüber den Schülern deutlich zu unterscheiden. Dies drückt sich auch in dem schwindenden Anteil praktischer Prüfungsteile der höheren Dan-Grade aus. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsstoff.

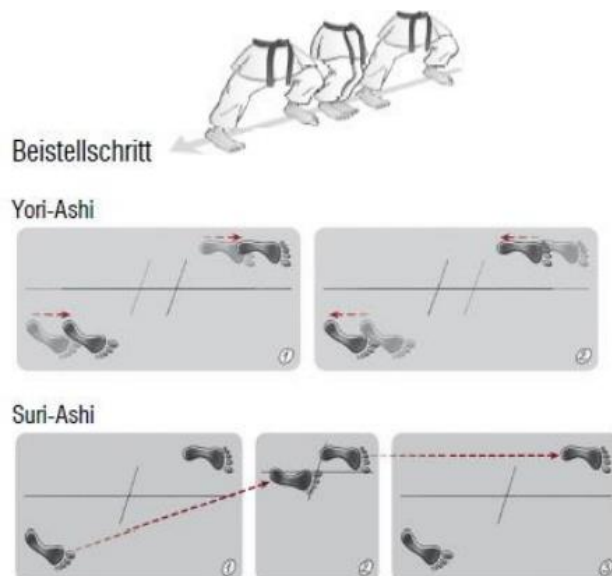


Viel Erfolg

Legende zur Grundschule und Kumite

⇒	bedeutet	Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
⇐	bedeutet	Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen
↔	bedeutet	Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen
/	bedeutet	nächste Technik ohne Schritt ausführen
/v	bedeutet	nächste Technik mit Schritt vorwärts ausführen
/r	bedeutet	nächste Technik mit Schritt rückwärts ausführen
ZK	bedeutet	Zenkutsu Dachi
KK	bedeutet	Kokutsu-Dachi
KB	bedeutet	Kiba-Dachi
NA	bedeutet	Neko-Ashi-Dachi
SD	bedeutet	Sochin-Dachi
FD	bedeutet	Fudo-Dachi
YA	bedeutet	Yori-Ashi, Gleitbewegung (siehe Grafik)
SA	bedeutet	Suri-Ashi, Gleitbewegung (siehe Grafik)

Wird bei einer neuen Technik keine andere Stellung angegeben, gilt die ursprüngliche Stellung.



Kihon

1.	Shizentai	6 x Choku-Zuki
2.	Shizentai	6 x Age-Uke
3.	Shizentai	6 x Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)
4.	Shizentai	6 x Gedan-Barai
5.	Shizentai	6 x Mae Geri im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich)

Kata

Taikyoku Shodan

Kumite

Wahlteil bestimmt der Trainer		
Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
Drei Katatechniken in Anwendungen mit Partner	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Handgreifen von vorne ☞ Fassen von hinten <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Basistechniken aus dem festen Stand mit Ausfallschritt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Kizami-Zuki ☞ Gyaku-Zuki ☞ Uraken-Zuki ☞ Mawashi-Geri (ohne ransetzen des hinteren Fußes)

Kihon

1.	ZK	⇒	5 x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2.	ZK	⇒	5 x Gyaku-Zuki
3.	ZK	⇐	5 x Age-Uke (Wendung)
4.	ZK	⇐	5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)
5.	ZK	⇐	5 x Gedan-Barai (Wendung)
6.	KK	⇐	5 x Shuto-Uke
7.	ZK	⇒	5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)

Kata

Heian Shodan

Kumite

Wahlteil bestimmt der Trainer		
Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
Drei Katatechniken in Anwendungen mit Partner	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Handgreifen von vorne ☞ Fassen von vorne <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Basistechniken aus dem festen Stand mit Ausfallschritt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Kizami-Zuki ☞ Gyaku-Zuki ☞ Uraken-Zuki ☞ Mawashi-Geri v.B. (mit Beisetzschrift)

Kihon

1.	ZK	⇒	5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
2.	ZK	⇐	5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
3.	ZK	⇐	5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)
4.	KK	⇐	5 x Shuto-Uke
5.	ZK	⇒	5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae, (Wendung)
6.	KB	⇒	3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links, Beistellschritt) (Wendung)

Kata

Heian Nidan

Kumite

Wahlteil bestimmt der Trainer		
Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Vier Katatechniken in Anwendung mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Armgreifen von vorne ☞ Fassen von hinten ☞ Gerade Faustschlag ☞ Gerade Fußtritt (Mae-Geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p><u>Teil 1:</u> Basistechniken aus dem festen Stand mit Ausfallschritt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Kizami Zuki ☞ Gyaku-Zuki ☞ Uraken-Zuki ☞ Mawashi-Geri v.B. ☞ Mawashi-Geri h.B. (Mae-Geri Ansatz) <p><u>Teil 2:</u> Abwehr und indirekter Konter gegen obenstehende Techniken sind frei</p>

Kihon

1.	ZK	⇒	5 x Sanbon-Zuki
2.	KK	⇐	5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
3.	ZK	⇒	5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki
4.	ZK	⇐	5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki
5.	ZK	⇒	5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki (Zuki stehen lassen)
6.	ZK	⇐	5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
7.	ZK	⇒	5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
8.	KB	⇔	3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts in KB, Beistellschritt (Wendung) 3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links, Beistellschritt

Kata

Heian Sandan

Kumite

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Vier Katatechniken in Anwendung mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen ☞ einarmiges Greifen Revier bzw. Kleidung ☞ Körperumklammerung von hinten ☞ gerade Faustschlag gerade Fußtritt (Mae- geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Thema: verschiedenes Steppen Basistechniken Kumite aus dem Steppen</p> <p><u>Teil 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ 2 x Einstepptechniken ☞ 2 x Zweistepptechniken ☞ 2 x Kombinationen Faust/Fuß ☞ Ura-Mawashi-Geri (v.B.) <p><u>Teil 2:</u></p> <p>Abwehr und Konter sind frei</p> <p>1-3 x Randori</p>

Kihon

1.	ZK	⇒	5 x Kizami-Zuki (YA) v Oi-Zuki (aus Kamae, Wendung)
2.	ZK	⇒	5 x Gyaku-Zuki (im Stand) / v Gyaku-Zuki (mit Schritt)
3.	ZK	⇐	5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung)
4.	ZK	⇐	5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung)
5.	KK	⇐	5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
6.	KK	⇒	5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung)
7.	ZK	⇒	5 x Mae-Ashi-Geri / v Mawashi-Geri (aus Kamae)
8.	ZK	⇐	5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

Kata

Heian Yondan

Kumite

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Fünf Katatechniken in Anwendung mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Beidhändiges Arm- bzw. Handgreifen ☞ zweihändiges Greifen Revier bzw. Kleidung ☞ Körperumklammerung von vorne ☞ gerade Faustschlag ☞ gerade Fußtritt (Mae-geri) ☞ Halbkreistritt (Mawashi-geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Thema: überlaufende Techniken Basistechniken Kumite aus dem Steppen</p> <p><u>Teil 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Überlaufende Technik ☞ 2 x Kombination Faust/Faust ☞ 2 x Kombinationen Faust/Fuß ☞ Ura-Mawashi-Geri (h.B.) <p><u>Teil 2:</u> Abwehr und Konter sind frei</p> <p>1-3 x Randori</p>

4. Kyu blauer / violetter Gürtel**Mittelstufe****Kihon**

1.	ZK	⇒	5 x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
2.	KK	⇐	5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
3.	ZK	⇐	5 x Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke (mit Ausholbewegung) / Gyaku-Zuki
4.	ZK	⇒	5 x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)
5.	ZK	⇒	5 x Uraken / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-Zuki (Wendung)
6.	ZK	⇒	5 x Ushiro-Geri (Wendung)
7.	KB	⇒	6 x Ura-Mawashi-Geri (übersetzen, oder wahlweise Ashi-Barai, aus ZK) 3 x links und 3 x rechts

Kata

Heian Godan

Kumite

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Fünf Katatechniken in Anwendung mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ beliebiges Arm- bzw. Handgreifen ☞ Greifen Revier bzw. Kleidung ☞ gerade Faustschlag ☞ gerade Fußtritt (Mae-geri) ☞ Halbkreistritt (Mawashi-geri) ☞ Seittritt (Yoko-geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Thema: verschiedenes Steppen Basistechniken Kumite aus dem Steppen</p> <p><u>Teil 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ 1 x Zweistepptechnik ☞ 1 x Schritttechnik ☞ 2 x fintierte Beintechnik ☞ 1 x Kombination Faust/Fuß ☞ 1 x Kombinationen Fuß/Faust ☞ Ushiro-Geri ☞ Ushiro-Ura-Mawashi <p><u>Teil 2:</u> Abwehr und Konter sind frei</p> <p>1-3 x Randori</p>

3. Kyu brauner Gürtel**Oberstufe****Kihon**

1.	ZK	⇒	5 x Oi-Zuki r Gedan-Barai / v Oi-Zuki (Wendung)
2.	ZK	⇒	5 x Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (aus Kamae)
3.	KK	⇐	5 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
4.	ZK	⇐	5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (Wendung)
5.	ZK	⇒	5 x Mae- Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)
6.	KB	⇔	2 x Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / 2 x Kekomi (Beistellschritt) (Wendung)
7.	ZK	⇒	5 x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki oder, alternativ 5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki (Wendung)

Kata

Empi oder Tekki Shodan

Kumite

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Sechs Katatechniken in Anwendung mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Stoßen von vorne/hinten ☞ beliebiges Greifen ☞ beliebige Körperumklammerung ☞ beliebiger Faustschlag ☞ Kombination Faustschläge ☞ beliebiger Fußtritte (h.B.) ☞ Stockangriff von oben <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Thema: Konterformen gegen verschiedene Angriffe. Angriffe bestimmt der Prüfling. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen.</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ 2 x direkte Konter ☞ 2 x indirekter Konter ☞ 2 x nachgesetzte Konter (Kombinationen) ☞ 2 Würfe <p>1-3 x Randori</p>

Kihon

1.	ZK	⇒	5 x Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
2.	NA	⇐	5 x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite (Wendung)
3.	ZK	⇐	5 x Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / ZK-Gyaku- Zuki (Wendung)
4.	SD	⇐	5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)
5.	ZK	⇒	5 x Ashi-Barai (vorderes Bein) / Uraken-Uchi v Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6.	ZK	⇒	5 x Kizami-Zuki YA / Gyaku-Zuki v Ura-Mawashi oder Kizami-Zuki YA / Gyaku-Zuki v Ashi- Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
7.	ZK	⇒	5 x Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki

Kata

Jion

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Würgetechnik von vorne ☞ Beliebiges Greifen ☞ Beliebige Körperumklammerung ☞ Kombination Faustschläge ☞ Beliebiger Fußtritt mit vorderem Bein ☞ Stockangriff von oben ☞ Stockangriff von außen <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen</p> <p>Thema: Kombinationen- Zwei Angriffsaktionen in Folge, Fußfegetechniken mit Folgeaktionen. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ 2 x Faust/Faust ☞ 2 x Faust/Fuß ☞ 2 x Faust/Fuß ☞ 1 x Fuß/Faust ☞ 1 x Fuß/Fuß ☞ 2 x Fußfegetechniken <p>1-3 x Randori</p>

1. Kyu brauner Gürtel**Oberstufe****Kihon** (aus Kamae)

1.	ZK	⇒	5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki v Oi-Zuki
2.	KK	⇐	5 x Gedan-Barai / Uraken (gleicher Arm stehen lassen) / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
3.	SD	⇐	Age-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r (SD) Soto-Uke / Gyaku-Zuki, r (SD) Uchi-Ude-Uke / (ZK) Gyaku-Zuki, r (SD) Tate-Shuto-Uke / (ZK) Gyaku-Zuki, r (SD) Gedan-Barai / (ZK) Gyaku-Zuki (Wendung, nach dem SD Hüfte eindrehen mit ZK)
4.	KK	⇐	5 x Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (gleicher Arm) / Mae-Geri (hinten Absetzen)/ ZK Gyaku- Haito-Uchi
5.	ZK	⇒	5 x Oi-Zuki r YA, NA Jodan Te-Nagashi-Uke / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku- Zuki (Wendung)
6.	ZK	⇒	5 x Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
7.	ZK	⇒	5 x Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko-Geri Kekomi) hinteres Bein (Wendung)

Kata

Kanku-Dai

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Würgetechnik von vorne ☞ Würgetechnik von hinten ☞ Beliebiges Greifen ☞ Beliebige Körperumklammerung ☞ Kombination Faustschläge ☞ Kombination Fußtritte ☞ Beliebiger Fußtritt mit vorderem Bein ☞ Stockangriff von oben ☞ Stockangriff von außen nach innen ☞ Stockangriff von innen nach außen <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner Thema: Aufbauende Angriffsvariationen (Kombinationen).</p> <p>Die Reaktion des Gegners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen. Zwei darauf aufbauende Kombinationen zeigen. Zusätzlich eine Wurf- und eine Fußfegetechnik.</p> <p>2 Technikdemonstrationen</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ 1 x Wurftechnik ☞ 1 x Fußtechnik <p>je 3-5 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Randori oder Shiai</p>

Kihon

1.	ZK	⇒	5 x Sanbon-Zuki
2.	ZK	⇐	2 x Age-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Soto-Uke / Gyaku-Zuki
3.	ZK	⇒	2 x Mae-Geri / 2 x Uraken-Uchi, 2 x Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
4.	ZK	⇐	2 x Uchi-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
5.	ZK	⇒	2 x Yoko-Geri Kekomi, 2 x Ushiro-Geri
6.	KK	⇐	2 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Nukite, 2 x KK Shuto-Uke / ZK Gyaku Haito-Uchi
7.	ZK	⇒	5 x Kizami (YA) / Gyaku-Zuki (Wendung)
8.	ZK	⇒	5 x Mae-Geri (Chudan) / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
9.	ZK	⇒	5 x Gyaku-Zuki (im Stand) / v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
10.	ZK	⇒	5 x Mawashi-Geri (Jodan oder Chudan) vorne absetzen mit Gyaku-Zuki (Wendung)
11.	ZK	⇒	5 x Ushiro-Geri vorne (Chudan) absetzen mit Gyaku-Zuki (Wendung)
12.	ZK	⇒	5 x Mae-Mawashi Geri v Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (alternativ Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-Zuki) Wendung

Kata

Jion und Kanku-Dai

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner Je 3-5 x langsam und schnell	Zwei Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: ☞ beliebiges Greifen ☞ beliebige Körperumklammerung ☞ beliebiges Würgen ☞ beliebiger Faustschlag ☞ Kombination Faustschläge ☞ beliebiger Fußtritt ☞ Kombination Fußtritte ☞ beliebiger Stockangriff Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden Je 3-5 x langsam und schnell	Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand ☞ Einstapp ☞ Zweistepptechnik ☞ Schrittechniken ☞ Beintechniken ☞ Fußfegetechniken ☞ Würfe ☞ Konterformen ☞ Angriffsaktionen in Folge ☞ Aufbauender Angriff Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/Besonderheit je 3-5 x langsam und schnell 1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) Kenntnis der Wettkampfgeln in Theorie und Praxis (Kampfrichter bei 1-2 Kämpfen)

Kihon

1.	ZK	⇒	5 x Kizami-Zuki (SA) v Ren-Zuki
2.	ZK	⇐	5 x Age-Uke / Soto-Uke (gleicher Arm) / Gyaku-Zuki
3.	ZK	⇒	5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
4.	ZK	⇔	5 x Mae-Geri v Mawashi-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
5.	ZK	⇒	5 x Oi-Zuki r KB Gedan-Barai / Ushiro-Geri / Uraken (Wendung)
6.	ZK	⇒	5 x Mae-Ashi-Geri v Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
7.	ZK	⇔	5 x Yoko-Geri Kekomi (vord. Bein) / Ushiro-Geri (Wendung)
8.	ZK	⇒	4 x Kizami-Zuki (SA) / Mawashi-Geri (vorderes Bein) Gyaku-Zuki (2 x Schrittwechsel rechts und links) (Wendung)
9.	ZK	⇒	5 x Kizami-Zuki (YA/SA) / Gyaku-Zuki / r (NA) Te-Nagashi Uke Jodan (YA) / ZK Gyaku-Zuki v Ura-Mawashi-Geri (alternativ Mae-Geri / Gyaku-Zuki) (Wendung)
10.	ZK	⇒	5 x Oi-Zuki r KB Gedan-Barai / ZK Gyaku-Zuki v Mae-Geri / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai / Gyaku-Zuki)

Kata

Empi und Bassai-Dai

Kumite

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner Je 3-5 x langsam und schnell	Zwei Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: ☞ beliebiges Greifen ☞ beliebige Körperumklammerung ☞ beliebiges Würgen ☞ beliebiger Faustschlag ☞ Kombination Faustschläge ☞ beliebiger Fußtritt ☞ Kombination Fußtritte ☞ beliebiger Stockangriff Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden Je 3-5 x langsam und schnell	Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand ☞ Einstapp ☞ Zweistepptechnik ☞ Schrittechniken ☞ Beintechniken ☞ Fußfegetechniken ☞ Würfe ☞ Konterformen ☞ Angriffsaktionen in Folge ☞ Aufbauender Angriff Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/Besonderheit je 3-5 x langsam und schnell 1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) Kenntnis der Wettkampfgeln in Theorie und Praxis (Kampfrichter bei 1-2 Kämpfen)

Lexikon



Jodan

Chudan

Gedan



Seiken
Vorderfaust



Uraken
Faustrücken



Tettsui/Kensui
Eisenhammer



Hiraken
Flache Faust



Ippon-Nukite
Einfingerspeerhand



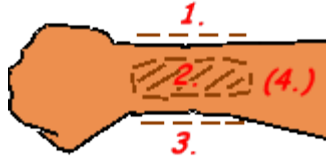
Nihon-Nukite
Zweifingerspeerhand



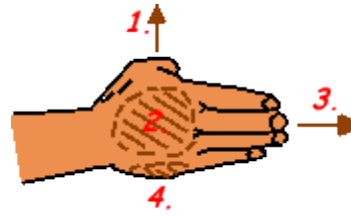
Ippon-Ken
Ein-Knöchel-Faust



Nakadaka-Ken
In-der-Mitte- hohe-Einknöchelfaust



Gaiwan (1)
Armaußenseite
Haiwan (2)
Arm Rücken
Naiwan (3)
Arminnenseite
Shuwan (4)
Armunterseite



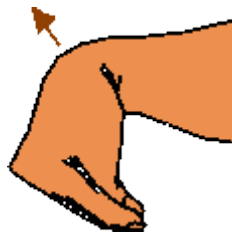
Haito (1)
Schwertrücken
Haishu (2)
Handrücken
Nukite (3)
Speerhand
Shuto (4)
Schwerthand



Kumade
Bärentatze



Keito
Hahnenkamm



Kakuto/Koken
Kranichkopf



Washide
Adlerhand



Seiryuto
Säbel



Teisho/Shotei
Handballen



Empi/Hiji
Ellenbogen



Hiza
Knie



Haisoku/Ashi no ko
Spann



Teisoku/Sokutei (1)
Fußsohle
Kakato (2)
Ferse



Sokuto
Fußkante



Koshi
Fußballen