

Gendai Karate Prüfungsprogramm

Basisvokabeln:

Stellungen: und Stände	Kampfstellung	Kamae (Km)	
	Paßstand	Heiko-Dachi	
	Ausgangsstand	Hachiji-dachi	
	Vorwärtsstellung	Zenkutsu-Dachi (ZK)	
	Rückwärtsstellung	Kokutsu-Dachi (KK)	
	Katzenstellung	Neko-Ashi-Dachi(ND)	
	Reiterstellung	Kiba-Dachi (KD)	
	Reiterstellung (Fußspitzen n. außen)	Shiko-Dachi	
	Diagonale Reiterstellung	Fudo-Dachi	
	Hochstand	Moto-Dachi	
	Kreuzstellung	Kosa-Dachi	
	Halbmondstellung (Knie nach innen)	Hangetsu-Dachi	
	Angriffsstufen:	oben	Jodan
		Mitte	Chudan
		Unten	Gedan
Handtechniken:	Oi-Tzuki	gleichseitiger Fauststoß	
	Gyaku-Tzuki	umgekehrter Fauststoß	
	Ren-Tzuki	zweifach Fauststoß	
	Sanbon-Tzuki	dreifach Fauststoß	
	Soto-Kentsui-Uchi	Hammerfaustschlag nach außen	
	Uraken Uchi	Fausrückenschlag	
	Shuto-Uchi	Außenhandkantenschlag	
	Haito-Uchi	Innenhandkantenschlag	
	Ippon-Nukite	Einfingerstich	
	Nihon-Nukite	Zweifingerstich	
	Yonhon-Nukite	Vierfingerstich	
	Tate-Empi	Ellenbogenstoß von unten nach Oben	
	Mawashi-Empi	Ellenbogenstoß von der Seite	
	Yoko-Empi	Ellenbogenstoß zur Seite	
Fußtechniken:	Mae-Geri	Vorwärtstritt	
	Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt	
	Yoko-Geri	Seitlicher Fußtritt (Keage-Geschnappt/Kekomi-Gestoßen)	
	Ushiro-Geri	Rückwärtstritt	
	Ura	umgekehrt	
	Tobi	gesprungen	
	Blöcke:	Gedan-Barai	Unterarmblock untere Stufe
Age-Uke		Unterarmblock obere Stufe	
Shuto-Uke		Handkantenblock	
Soto-Ude-Uke		Unterarmblock von außen nach innen	
Uchi-Ude-Uke		Unterarmblock von innen nach außen	
Morote-Uke		Unterarmblock von innen mit beiden Armen	

10. Kyu (Weißgurt mit rotem Streifen)(Für Kinder unter 14 Jahre)

Fallschule: (einseitig)

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Rolle seitwärts
- Sturz vorwärts

Grundschule (Kihon): (Jeweils 4x vor, Wende, 4x vor, Wende)

- Oi-Tzuki-Jodan ZK
- Age-Uke ZK
- Mae-Geri-Chudan (Km)
- Age Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)

Mit Partner : (1xlinks, 1xrechts)

Shuto-Uchi
Tate-Empi
Yonhon-Nukite

Selbstverteidigung:

Abwehr gegen:

- Ohrfeige
- Mae Geri
- Revers von hinten
- Schwitzkasten v. d. Seite

Theorie:

Gelbgurt

Mindesttrainingszeit 3 Monate

9. Kyu: Gelbgurt

Fallschule (einseitig):

- Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rolle seitwärts
- Sturz vorwärts, Sturz rückwärts, Sturz seitwärts
- Rolle vorwärts und rückwärts über Hindernis

Grundschule (Kihon) (jeweils 4x vor, Wende, 4x vor, Wende):

- Oi Tzuki-Jodan ZK
- Gyaku-Tzuki-Chudan ZK
- Ren-Tzuki: Oi-Tzuki-Jodan/Gyaku-Tzuki-Chudan ZK
- Gedan Barai ZK
- Gedan Barai-Gyaku-Tsuki ZK (rückwärts)
- Age-Uke ZK
- Age Uke- Gyaku-Tsuki ZK (rückwärts)
- Mae-Geri-Chudan (Km)
- Mawashi-Geri-Chudan (Km)
- Shuto-Uke KK (ab 12Jahre)

Mit Partner:

- Shuto Uchi
- Haito Uchi
- Tate Empi
- Mawashi Empi
- Yonhon Nukite
- Nihon Nukite

Selbstverteidigung:

- Ohrfeige
- Mae Geri
- Revers von Hinten
- Würgen von vorn
- Schwitzkasten seitl.
- Stockschlag von oben

Kata: Heian Shodan (oder gleichwertige Kata aus einem anderen System) (ab 12Jahre)

Theorie: gelb

Mindesttrainingszeit 6 Monate

8. Kyu: Gelb-Orangegurt (Für Kinder unter 14 Jahre)

Fallschule:

- Rollen: vorwärts, rückwärts, seitwärts (beidseitig)
- Stürze: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Zusatzaktion(1)
- zwei Rollen über ein Hindernis (vorwärts/rückwärts)

Grundsichule Kihon: (Jeweils 4x)

- Sanbon-Tzuki: Jodan-Chudan-Chudan ZK
- Age-Uke (rückwärts) ZK
- Soto-Ude-Uke ZK
- Soto-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
- Uchi-Ude-Uke ZK
- Uchi-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
- Shuto-Uke KK
- Mae-Geri-Chudan (Km)
- Mawashi-Geri-Chudan (Km)

Kombinationen:

- Oi-Tzuki-Gedan-Barai(zurück),Gayku-Tzuki(vor),Mae Geri ZK

Mit Partner: (Je 1x links und rechts)

- Shuto Uchi
- Haito Uchi
- Tate Empi
- Mawashi Empi
- Yonhon Nukite
- Ipon Nukite

Selbstverteidigung (Abwehr gegen):

- Ohrfeige
- Mae Geri
- Revers von Hinten
- Würgen von vorn
- Schwitzkasten seidl.
- Stockschlag von oben
- Fauststoß zum Kopf

Kata: Heian Shodan (oder gleichwertige Kata aus einem anderen System)

Theorie: Orangegurt

Mindesttrainingszeit 6 Monate

7.Kyu Orangegurt

Fallschule

- Rollen: vorwärts, rückwärts, seitwärts (beidseitig)
- Stürze: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Hechtrolle,
- Zusatzaktion (1)
- zwei Rollen über ein Hindernis (vorwärts/rückwärts)

Grundsichule Kihon: (Jeweils 4x)

- Sanbon-Tzuki: Jodan-Chudan-Chudan ZK
- Age-Uke (rückwärts) ZK
- Soto-Ude-Uke ZK
- Soto-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
- Uchi-Ude-Uke
- Uchi-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
- Shuto-Uke KK
- Mae-Geri-Chudan (Km)
- Mawashi-Geri-Chudan (Km)
- Yoko-Geri-Keage KD
- Yoko-Geri-Kekomomi KD
- Mae-Tobi-Geri

Kombinationen:

- Yoko-Geri,Gyaku-Tzuki,Uchi-Ude-Uke(zurück),Gyaku-Tzuki,Mae-Geri
- Shuto-Uke KK-Gyaku-Tzuki,Mawashi-Geri(vor)-Gyaku-Shuto-Uchi

Mit Partner: (Je 1x links und rechts)

- Shuto Uchi
- Haito Uchi
- Tate Empi
- Yoko Empi
- Yonhon Nukite
- Ipon Nukite

Selbstverteidigung (Abwehr gegen):

- Ohrfeige
- Mae Geri
- Revers von Hinten
- Würgen von vorn
- Schwitzkasten seitl.
- Fauststoß zum Kopf
- Stockschlag von oben
- Stockschlag von der Seite

Kata:

- Heian Shodan (oder gleichwertige Kata aus einem anderen System)
- Heian Nidan (oder gleichwertige Kata aus einem anderen System)

Theorie:orange

Mindesttrainingszeit 6 Monate

6.Kyu Orange-Grüngurt (Für Kinder unter 14 Jahre)

Fallschule

- Rollen: vorwärts, rückwärts, seitwärts (beidseitig)
- Stürze: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Hechtrolle,
- 2 Zusatzaktionen
- 2 Rollen über ein Hindernis

Grundschule Kihon: (Jeweils 4x)

- Sanbon-Tzuki: Jodan-Chudan-Chudan ZK
- Age-Uke ZK
- Age-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
- Soto-Ude-Uke ZK
- Soto-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
- Uchi-Ude-Uke
- Uchi-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
- Morote-Uke ZK
- Shuto-Uke KK
- Uraken-Uchi KI
- Soto-Kentsui-Uchi KI
- Mawashi-Geri-Chudan (Km)
- Yoko-Geri-Kekomi-Chudan KD
- Yoko-Tobi-Geri

Kombinationen:

- Yoko-Geri,Gyaku-Tzuki,Uchi-Ude-Uke(zurück),Gyaku-Tzuki,Mae-Geri
- Shuto-Uke KK-Gyaku-Tzuki,Mawashi-Geri(vor)-Gyaku-Shuto-Uchi

Mit Partner: (Je 1x links und rechts)

- Shuto Uchi
- Haito Uchi
- Tate Empi
- Mawashi Empi
- Yonhon Nukite
- Ipon Nukite

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:

(es sind 5 Techniken zu zeigen)

Selbstverteidigung

(es sind 6 Techniken ohne Waffen und 2 Techniken gegen Waffen zu zeigen)

Kata:

Heian Sandan (oder gleichwertige Kata aus einem anderen System)

Theorie: Grüngurt

Mindesttrainingszeit 6 Monate

5.Kyu Grüngurt

Fallschule

- Rollen: vorwärts, rückwärts, seitwärts (beidseitig)
- Stürze: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Hechtrolle,
- 3 Zusatzaktionen
- 3 Rollen über ein Hindernis

Grundsichule Kihon: (Jeweils 4x)

(mit mind. drei versch. Grundstellungen)

Fausttechniken (3)

Fußtechniken(3)

Fußsprungtechniken(2 Stück) (je einmal links und rechts)

Blocktechniken(3)

Block-Stoß-Techniken (3) (rückwärts)

Kombinationen (2) (jeweils mind. vier Techniken)

Partnertechniken: (Je 1x links und rechts)

Handkantentechniken (2)

Ellenbogentechniken(2)

Fingerstiche (2)

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:

(es sind 5 Techniken zu zeigen)

Selbstverteidigung

(es sind 7 Techniken ohne Waffen und 3 Techniken gegen Waffen zu zeigen)

Kata:

Heian Sandan (oder gleichwertige Kata aus einem anderen System)

Kampf mit Partner (zwei Minuten): (Ippon Kumite oder Semikontakt)

Theorie: Grüngurt

Mindesttrainingszeit 12 Monate

4. Kyu Grün-Blaugurt (Für Kinder unter 14 Jahre)

Fallschule

- Rollen: vorwärts, rückwärts, seitwärts (beidseitig)
- Stürze: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Hechtrolle,
- 3 Zusatzaktionen
- 3 Rollen über ein Hindernis

Grundsichule Kihon: (Jeweils 4x)

(mit mind. drei versch. Grundstellungen)

Fausttechniken (3)

Fußtechniken(3)

Fußsprungtechniken(2 Stück) (je einmal links und rechts)

Blocktechniken(3)

Block-Stoß-Techniken (3) (rückwärts)

Kombinationen (2) (jeweils mind. vier Techniken)

Partnertechniken: (Je 1x links und rechts)

Handkantentechniken (3)

Ellenbogentechniken(2)

Fingerstiche (2)

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:

(es sind 5 Techniken zu zeigen)

Selbstverteidigung

(es sind 8 Techniken ohne Waffen und 3 Techniken gegen Waffen zu zeigen)

Kata:

Heian Yondan (oder gleichwertige Kata aus einem anderen System)

Heian Godan (oder gleichwertige Kata aus einem anderen System)

Kampf mit Partner (zwei Minuten): (Ippon Kumite oder Semikontakt)

Theorie: Blaugurt

Mindesttrainingszeit 12 Monate

3.Kyu Blaugurt

Fallschule:

- Rollen: vorwärts, rückwärts, seitwärts (beidseitig)
- Stürze: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- 4 Zusatzaktionen
- 3 Rollen über ein Hindernis

Grundsichule Kihon: (Jeweils 4x)

(mit mind. drei versch. Grundstellungen)

Fausttechniken (3)

Fußtechniken(3)

Fußsprungtechniken(3 Stück) (je einmal links und rechts)

Blocktechniken(3)

Block-Stoß-Techniken (4) (rückwärts)

Mit Partner: (Je 1x links und rechts)

Handkantentechniken (3)

Ellenbogentechniken(3)

Fingerstiche (3)

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner: (Traditionell z.B. Bunkai aus Kata)
(es sind 6 Techniken zu zeigen)

Selbstverteidigung

(es sind 8 Techniken ohne Waffen und 4 Techniken gegen Waffen zu zeigen)

Kata:

(3 Stück) (mind. eine höher als Heian Godan)

Kampf mit Partner (zwei Minuten): (Ippon Kumite oder Semikontakt)

Theorie: Blaugurt

Mindesttrainingszeit 12 Monate

2. Kyu Blau-Braungurt (Für Kinder unter 14 Jahre)

Fallschule:

- Rollen: vorwärts, rückwärts, seitwärts (beidseitig)
- Stürze: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- 4 Zusatzaktionen
- 3 Rollen über ein Hindernis

Grundsichule Kihon: (Jeweils 4x)
(mit mind. vier versch. Grundstellungen)
Fausttechniken (4)
Fußtechniken(4)
Fußsprungtechniken(3 Stück) (je einmal links und rechts)
Blocktechniken(3)
Block-Stoß-Techniken (4) (rückwärts)

Partnertechniken: (Je 1x links und rechts)
Handkantentechniken (3)
Ellenbogentechniken(3)
Fingerstiche (3)

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner: (Traditionell z.B. Bunkai aus Kata)
(es sind 7 Techniken zu zeigen)

Selbstverteidigung
(es sind 9 Techniken ohne Waffen und 4 Techniken gegen Waffen zu zeigen)

Kata:
(3 Stück) (mind. zwei höher als Heian Godan)

Kampf mit Partner (zwei Minuten): (Ippon Kumite oder Semikontakt)

Theorie: Braungurt
Mindesttrainingszeit 12 Monate

1.Kyu Braungurt

Fallschule:

- Rollen: vorwärts, rückwärts, seitwärts (beidseitig)
- Stürze: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- 4 Zusatzaktionen
- 4 Rollen über ein Hindernis

Grundsichule Kihon: (Jeweils 4x)
(mit mind. vier versch. Grundstellungen)
Fausttechniken (4)
Fußtechniken(4)
Fußsprungtechniken(3 Stück)
Blocktechniken(4)
Block-Stoß-Techniken (4) (Rückwärts)

Partnertechniken:
Handkantentechniken (3)
Ellenbogentechniken(3)
Fingerstiche (3)

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner: (Traditionell z.B. Bunkai aus Kata)
(es sind 8 Techniken zu zeigen)

Selbstverteidigung
(es sind 10 Techniken ohne Waffen und 5 Techniken gegen Waffen zu zeigen)

Kata:
(3 Stück) (keine Heian)

Kampf mit Partner (zwei Minuten): (Ippon Kumite oder Semikontakt)

Bruchtest (1)

Theorie: Braungurt
Mindesttrainingszeit 12 Monate

1.Dan

Fallschule:

- Rollen: vorwärts, rückwärts, seitwärts (beidseitig)
- Stürze: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- 5 Zusatzaktionen
- 5 Rollen über ein Hindernis

Grundsichule Kihon: (Jeweils 4x)
(mit mind. fünf versch. Grundstellungen)
Fausttechniken (5)
Fußtechniken(5)
Fußsprungtechniken(5 Stück)
Blocktechniken(4)
Block-Stoß-Techniken (5) (Rückwärts)

Partnertechniken:
Handkantentechniken (4)
Ellenbogentechniken(4)
Fingerstiche (4)

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:
(Je 10 Bunkai aus den Kata der Prüfung oder 30 freie Selbstverteidigungen)

Kata:
(3 Stück) (keine Heian)

Kampf mit Partner (zwei Minuten): (Ippon Kumite oder Semikontakt)

Bruchtest (1)

Theorie

6 Wochen vor der Prüfung sind Einzureichen:

-Schriftliche Arbeit über ein Karate Thema.

-Polizeiliches Führungszeugnis

Mindesttrainingszeit12 Monate

2.Dan

Fallschule:

- Rollen: vorwärts, rückwärts, seitwärts (beidseitig)
- Stürze: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- 6 Zusatzaktionen
- 6 Rollen über ein Hindernis

Grundsichule Kihon: (Jeweils 4x)
(mit mind. fünf versch. Grundstellungen)

Fausttechniken (5)

Fußtechniken(5)

Fußsprungtechniken(5 Stück)

Blocktechniken(5)

Block-Stoß-Techniken (5) (Rückwärts)

Partnertechniken:

Handkantentechniken (4)

Ellenbogentechniken(4)

Fingerstiche (4)

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:

(Je 11 Bunkai aus den Kata der Prüfung oder 33 freie Selbstverteidigungen)

Kata:

(3 Stück) (keine Heian)

Kampf mit Partner (zwei Minuten): (Ippon Kumite oder Semikontakt)

Bruchtest (2)

Theorie

6 Wochen vor der Prüfung sind Einzureichen:

-Schriftliche Arbeit über ein Karate Thema.

-Polizeiliches Führungszeugnis

Mindesttrainingszeit 24 Monate

3.Dan

Fallschule:

- Rollen: vorwärts, rückwärts, seitwärts (beidseitig)
- Stürze: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- 7 Zusatzaktionen
- 7 Rollen über ein Hindernis

Grundsichule Kihon: (Jeweils 4x)
(mit mind. fünf versch. Grundstellungen)
Fausttechniken (6)
Fußtechniken(5)
Fußsprungtechniken(5 Stück)
Blocktechniken(5)
Block-Stoß-Techniken (5) (Rückwärts)

Partnertechniken:

- Handkantentechniken (5)
- Ellenbogentechniken(5)
- Fingerstiche (5)

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:

(Je 12 Bunkai aus den Kata der Prüfung oder 36 freie Selbstverteidigungen)

Kata:

(3 Stück) (keine Heian)

Kampf mit Partner (zwei Minuten): (Ippon Kumite oder Semikontakt)

Bruchtest (2)

6 Wochen vor der Prüfung sind Einzureichen:

- Schriftliche Arbeit über ein Karate Thema.
- Polizeiliches Führungszeugnis

Mindesttrainingszeit 36 Monate

4.Dan

Kata:

(3 Stück) (keine Heian)

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:

Je 14 Bunkai aus den Kata der Prüfung mit Funktions- und Taktikanalyse

oder 42 freie Selbstverteidigungen mit Funktions- und Taktikanalyse

Bruchtest (3)

6 Wochen vor der Prüfung sind Einzureichen:

-Schriftliche Arbeit über ein Karate Thema.

-Polizeiliches Führungszeugnis

Mindesttrainingszeit 48 Monate

5.Dan

Kata:

(3 Stück) (keine Heian)

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:

Je 15 Bunkai aus den Kata der Prüfung mit Funktions- und Taktikanalyse

oder 45 freie Selbstverteidigungen mit Funktions- und Taktikanalyse

Bruchtest (3)

6 Wochen vor der Prüfung sind Einzureichen:

-Schriftliche Arbeit über ein Karate Thema.

-Polizeiliches Führungszeugnis

Mindesttraining 60 Monate