

# PRÜFUNGSPROGRAMM



KARATE CLUB WOHLLEN  
GEWERBERING 10  
5610 WOHLLEN

STAND 07/2021

## INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	2
Vorwort	3
Was ist Kyokushinkai?	4
Allgemeines zur Prüfung	5
Zulassung zur Prüfung	5
International Federation of Karate (IFK)	7
Kurzgeschichte des Karate-Club Wohlen (KCW)	8
Erfolge	8
Clubziel	8
Der Weg zur Kraft	9
Dojo-Kun	10
OSU!	10
Prüfungsanforderungen 10.Kyu	11
Prüfungsanforderungen 9.Kyu	13
Prüfungsanforderungen 8.Kyu	15
Prüfungsanforderungen 7.Kyu	17
Prüfungsanforderungen 6.Kyu	19
Prüfungsanforderungen 5.Kyu	21
Prüfungsanforderungen 4.Kyu	23
Prüfungsanforderungen 3.Kyu	25
Prüfungsanforderungen 2.Kyu	27
Prüfungsanforderungen 1.Kyu	29
Anforderungen und Qualifikation für Dan Graduierungen	31
Prüfungsanforderungen 1.Dan	32
Prüfungsanforderungen 2.Dan	34
Prüfungsanforderungen 3.Dan	36
Prüfungsanforderungen 4.Dan	37

## VORWORT

DIESES PRÜFUNGSPROGRAMM GILT ALS GRUNDLAGE FÜR DIE AUSBILDUNG UND PRÜFUNG (KYU- UND DAN-GRADE) DES KARATE-CLUBS WOHLN GESTÜTZT AUF DEM SYLLABUS DER IFK (INTERNATIONAL FEDERATION OF KARATE) IM KYOKUSHINKAI-KARATE.

## WAS IST KYOKUSHINKAI?

KARATE IST BEIDES - KUNST UND PHILOSOPHIE- WEIL JEDE PERSON EINE UNTERSCHIEDLICHE PERSÖNLICHKEIT HAT UND DIES WIEDERSPIEGELT SICH IN IHRER AUSLEGUNG. DESHALB HABEN KARATE-EXPERTEN IHRE EIGENEN SCHULEN, IN DENEN IHRE STILE UND WEGE GELEHRT WERDEN.

KYOKUSHINKAI IST DER NAME UND DIE BEZEICHNUNG UNSERES KARATE-STILS. DIES BEINHÄLTET FOLGENDE BEDEUTUNG.

<b>KYOKU</b>	ÄUSSERST, GRÖSSTMÖGLICHST, ENDGÜLTIG
<b>SHIN</b>	WAHRHEIT ODER WIRKLICHKEIT (SCHULUNG DER INNEREN HALTUNG UND DES GEISTES)
<b>KAI</b>	SICH TREFFEN, VEREINEN, VERBINDEN

ES BEDARF VIEL ZEIT UND TRAINING, UM DIESE BEDEUTUNG VOLLENDT ZU VERSTEHEN.

JAPANISCHER SCHRIFTZUG FÜR KYOKUSHINKAI



## ALLGEMEINES ZUR PRÜFUNG

VON EINEM PRÜFLING WIRD ERWARTET, DASS ER KENNTNIS ÜBER DEN INHALT VON STATUTEN + REGLEMENT HAT.

PRÜFUNGEN WERDEN IM KARATE-CLUB WOHLER PERIODISCH DURCHFÜHRT UND IN DER REGEL VON EIGENEN PRÜFUNGSEXPERTEN (DAN-TRÄGER) ABGENOMMEN. JEDER PRÜFUNGSANWÄRTER MUSS SICH VORZEITIG UND SCHRIFTLICH IN EINE PRÜFUNGLISTE BEIM TRAININGSLEITER EINTRAGEN LASSEN.

EIN PRÜFLING WIRD NEBST DEN VORGESCHRIEBENEN TECHNIKEN, KATAS UND KAMPFKOMBINATIONEN AUCH AUF DIE PHYSISCHE UND PSYCHISCHE VERFASSUNG IM ZUSAMMENHANG MIT DIESER KAMPFSPORTART GEPRÜFT.

## ZULASSUNG ZUR PRÜFUNG

FÜR DIE ZULASSUNG AN EINE PRÜFUNG SIND EIN GÜLTIGER KARATEPASS, DIE VERBANDS-MEMBERSHIP-KARTE UND EINE GÜLTIGE JAHRESLIZENZ ERFORDERLICH. DIE TRAININGSKONTROLLKARTEN SEIT DEM LETZTEN PRÜFUNGSdatum MÜSSEN EBENSO VORGEWIESEN WERDEN. FÜR DIE ZULASSUNG AN EINE PRÜFUNG MUSS DIE BESTIMMTE TRAININGSANZAHL BEZIEHUNGSWEISE DIE WARTEZEIT ZWISCHEN DEN PRÜFUNGSdaten WIE FOLGT BERÜCKSICHTIGT UND EINGEHALTEN WERDEN. ÜBER DIE DEFINITIVE ZULASSUNG ZUR PRÜFUNG ENTSCHEIDET DIE TECHNISCHE KOMMISSION.

FOLGENDE ANMELDEFRISTEN SIND ZU BEACHTEN:

### **KYU-GRADE**

ANMELDESCHLUSS: 4 WOCHEN VOR PRÜFUNGSTERMIN

### **DAN-GRADE**

ANMELDESCHLUSS: 1 JAHR VOR PRÜFUNGSTERMIN

ANMELDUNG MUSS ERFOLGEN AN: TK-CHEF DES KC WOHLER

### **FÜR 10. BIS 5. KYU:**

PRÜFUNGEN KÖNNEN NACH DEM ABSOLVIEREN DER 32. TRAININGSEINHEIT UND NACH EINER WARTEZEIT VON MINDESTENS 3 MONATEN Vorgenommen werden.

### **FÜR 4. BIS 3. KYU:**

PRÜFUNGEN KÖNNEN NACH DEM ABSOLVIEREN DER 32. TRAININGSEINHEIT UND NACH EINER WARTEZEIT VON MINDESTENS 3 MONATEN Vorgenommen werden.

AB DIESER STUFE MÜSSEN JEWEILS FÜR JEDE PRÜFUNGSZULASSUNG MINDESTENS 4 KUMITE-TRAININGS IN DEN REIHEN DES KC WOHLER ABSOLVIERT WERDEN.

### **FÜR 2. BIS 1. KYU:**

PRÜFUNGEN KÖNNEN IN INTERVALLEN VON 6. MONATEN (MEHR ALS 32 TRAININGSEINHEITEN) ABSOLVIERT WERDEN. MINDESTENS 4 KUMITE-TRAININGS IM KARATE-CLUB WOHLER BESUCHT.

### **VON 1. KYU AUF 1. DAN (SHODAN)**

DER SCHÜLER MUSS EIN DAUERNDENES TRAINING VON MINDESTENS EINEM JAHR SEIT ERREICHEN DES 1. KYU ABSOLVIERT HABEN. ES WIRD ERWARTET, DASS DER SCHÜLER MINDESTENS DIE LETZTEN DREI JAHRE DAUERND TRAINIERT HAT UND ÜBER 14 JAHRE ALT IST.

### **VON 1. DAN AUF 2. DAN (SHODAN BIS NIDAN)**

DER PRÜFLING MUSS EIN KONSTANTES TRAINING VON MINDESTENS ZWEI JAHREN SEIT DEM ERWERB DES 1. DAN AUFWEISEN UND MINDESTENS 18 JAHRE ALT SEIN.

### **VON 2. DAN AUF 3. DAN (NIDAN BIS SANDAN)**

DER PRÜFLING MUSS MINDESTENS DREI JAHRE KONSTANTES TRAINING SEIT DEM ERWERB DES 2. DAN AUFWEISEN.

### **AB 3. DAN**

WEITERE GRADE WERDEN AUF EMPFEHLUNG DES GREMIUMS DER HÖCHSTEN NATIONALEN DAN-TRÄGER FÜR AUSSERORDENTLICHE VERDIENSTE VERGEBEN.

**KYU:** RANG, STUFE, KLASSE, SCHÜLERGRAD

**DAN:** RANG, STUFE, BUDO-MEISTERGRAD

### **KYU-GRADE UND GÜRTELFARBEN**

OHNE KYU:	WEISSER GURT
10. UND 9. KYU:	ROTER GURT
8. UND 7. KYU	BLAUER GURT
6. UND 5. KYU:	GELBER GURT
4. UND 3. KYU:	GRÜNER GURT
2. UND 1. KYU:	BRAUNER GURT

### **DAN-GRAD-BEZEICHNUNG**

1. BIS 2. DAN (SHODAN BIS NIDAN):	SEMPAI
3. BIS 4. DAN (SANDAN BIS YONDAN):	SENSEI
5. BIS 8. DAN (GODAN BIS HACHIDAN):	SHIHAN
9. BIS 10. DAN (KUDAN BIS JUDAN):	KANCHO

ZUR KENNZEICHNUNG DER DAN-GRADE SIND AN EINEM SCHWARZEN GURT GESTICKTE GOLDSTREIFEN ANGEBRACHT (ZUM BEISPIEL 4 STREIFEN = 4. DAN)

### **TITEL**

SOSEI: WAR EIN KOSENAME VON MASUTATSU OYAMA

HANSHI: TITEL FÜR DEN HÖCHSTEN WÜRDETRÄGER, VORBILD, MEISTER, LEHRER,  
DOKTOR, PROFESSOR  
(DURCH SILBENVERDREHUNG ENTSTEHT SHIHAN)

SHIHAN: LEHRER, HOHER MEISTER  
(5. DAN UND HÖHER)

SENSEI: LEHRER, MEISTER, OFT RANGHÖCHSTER DAN-TRÄGER IM DOJO  
(3. DAN UND HÖHER)

SEMPAI: DER ÄLTERE, TUDOR (HERRSCHER, AUFPASSER) DES SCHÜLERS (KOHAI)  
(1. DAN UND HÖHER)

## INTERNATIONAL FEDERATION OF KARATE (IFK)

«INTERNATIONAL FEDERATION OF KARATE» (IFK) IST EIN VERBAND, DER 1992 DURCH DEN ENGLÄNDER HANSHI STEVE ARNEIL (10. DAN) GEGRÜNDET WURDE UND HAT MITGLIEDER IN DER GANZEN WELT. IHR ZWECK IST ES, KARATE AUF INTERNATIONALER BASIS ZU VERBREITEN UND GLEICHZEITIG ABER DEN EINZELNEN LÄNDERN IHRE EIGENEN IDEALE VON UNABHÄNGIGKEIT UND PHILOSOPHIE ZU ÜBERLASSEN.

DAS ABZEICHEN DIESES VERBANDES ZEIGT IN DER MITTE EINE SICH ERHEBENDE WELLE. DIESE SYMBOLIK IST DER «SAIHA»-KATA ENTNOMMEN. DIESE WELLE SYMBOLISIERT DIE TATSACHE, DASS, WIE GROSS AUCH IMMER EINE AUFGABE ODER EIN PROBLEM SEIN MAG, MIT ENTSCHLUSS UND AUSDAUER ÜBER ALLE HINDERNISSE HINWEG DAS ZIEL ERREICHT WERDEN KANN.



## KURZGESCHICHTE DES KARATE-CLUB WOHLN (KCW)

MIT DEN ERSTEN TRAININGSEINHEITEN UNTER DER LEITUNG VON WERNER SCHENKER IM NOVEMBER 1973, DAMALS NOCH UNTER DEM NAMEN KARATE-CLUB FREIAMT BEKANNT, WURDE DER GRUNDSTEIN UND SOMIT DIE GRÜNDUNG DES HEUTIGEN KARATE-CLUBS WOHLN GELEGT. ÜBER DIVERSE STATIONEN IM FREIAMT GELANGTEN DIE TRAININGSABENDE 1975 SCHLIESSLICH NACH WOHLN, WO DIESE KAMPFKUNST IM KYOKUSHINKAI-KARATE-STIL STETS AN BELIEBTHEIT UND IMMER GRÖßER WERDENDEM INTERESSE ERRINGEN KONNTE. UNTER DEM UNERBITTERLICHEN EINSATZ VON WERNER SCHENKER ERLERNTEN HUNDERTE VON PERSONEN UNTERSCHIEDLICHEN ALTERS DIE GESCHICKE DIESER FERNÖSTLICHEN KAMPFKUNST. IM AUGUST 1977 KONNTE ERSTMALS EIN TRAINING FÜR SCHULPFLICHTIGE MÄDCHEN UND BUBEN AUSGETRAGEN WERDEN, DAS BIS HEUTE VON VIELEN JUGENDLICHEN ZWISCHEN 9 UND 16 JAHREN MIT GROSSEM INTERESSE BESUCHT WIRD. NEBST DEN VERPFLICHTUNGEN IM EIGENEN KLUB SETZTE SICH SCHENKER AUCH INTENSIV AUF NATIONALER EBENE IM VERBAND «SWISS KYOKUSHINKAI-KAN KARATE» (SKK) EIN, WO DER KARATE-CLUB WOHLN EIN WICHTIGES MITGLIED DARSTELLTE. NACH LANGJÄHRIGEN UNSTIMMIGKEITEN TRAT DER KC WOHLN 1990 AUS DEM SKK AUS UND GEHÖRTE BIS 1996 DEM VERBAND «SCHWEIZERISCHE OYAMA-KARATE ORGANISATION» (SOKO) AN. IM MAI 1996 WURDE INFOLGE EINER ENGEREN UND GUTEN ZUSAMMENARBEIT MIT DIVERSEN KLUBS, DIE IN DEN VORIGEN JAHREN AUS DEM SKK AUSGETRETEN WAREN, EIN NEUER VERBAND «INTERNATIONAL FEDERATION OF KARATE SWITZERLAND» (IFK) GEGRÜNDET, DEM DER KC WOHLN SEITHER ANGEHÖRT. DIESER VERBAND IST INTERNATIONAL DEM IFK ENGLAND ANGESCHLOSSEN. WÄHREND EINER BAUZEIT VON GUT EINEM JAHR KONNTE DER KARATE-CLUB WOHLN ENDE 2019 SEIN EIGENES DOJO IN WOHLN ERÖFFNEN. SEITHER DÜRFEN DIE MITGLIEDER EIN OPTIMALES TRAININGS-UMFELD AUF RUND 330 M<sup>2</sup> TRAININGSFLÄCHE MIT EINER RUNDUM TOLLEN INFRASTRUKTUR GENIESSEN.

## ERFOLGE

DURCH DAS SERIÖSE UND HARTE TRAINIEREN KONNTE DER KLUB IN DER VERGANGENHEIT IMMER WIEDER SPITZENKÄMPFERINNEN UND -KÄMPFER AN NATIONALE WIE AUCH INTERNATIONALE WETTKÄMPFE ENTSENDEN, WO SIE ÖFTERS GROSSERFOLGE ERZIELEN KONNTEN. SO ERLERNTA AUCH DER NATIONAL UND INTERNATIONAL WOHL ERFOLGREICHSTE KARATEKA ANDY HUG DIE GRUNDLAGE UND GESCHICKE DES KYOKUSHINKAI IN DEN REIHEN UNSERES CLUBS. DER DER KARATE-CLUB WOHLN WAR AUCH EINIGE MALE AUSGANGSPUNKT FÜR DIE GRÜNDUNG WEITERER KARATESCHULEN UND -CLUBS IN DER REGION.

## CLUBZIEL

DIE CLUBFÜHRUNG IST BESTREBT, DAS HERKÖMMLICHE KYOKUSHINKAI-KARATE MIT ALL SEINEN URSPRÜNGLICHEN GEGEBENHEITEN TRADITIONSBEWUSST ZU TRAINIEREN. EBENSO LEGT SIE VIEL WERT AUF DISZIPLIN, FAIRNESS, HÄRTE UND NICHT ZULETZT AUF GUTE KAMERADSCHAFT UNTEREINANDER.



## DER WEG ZUR KRAFT

UM ANGEWENDETE KRAFT NÜTZLICH ZU ENTWICKELN, MUSS DER SCHÜLER DIE VERSCHIEDENEN PUNKTE DER STEIGENDEN ENTWICKLUNG VERSTEHEN, SO WIE NACHSTEHEND ERKLÄRT:

- **SCHRITTE**  
DER SCHÜLER SOLLTE GUTE THEORETISCHE UND PRAKTISCHE KENNTNISSE DER KARATESTÄNDE UND -TECHNIKEN HABEN.
- **GLEICHGEWICHT**  
DIES IST DAS MITTEL, BEI WELCHEM DER SCHÜLER DIE KONTROLLE DER AKTUELLEN KÖRPERSTELLUNG WÄHREND DES STILLSTEHENS ODER DER BEWEGUNG HAT.
- **KOORDINATION**  
DAMIT ERMÖGLICHT DER SCHÜLER DIE DURCHFÜHRUNG SEINER VERSCHIEDENEN TECHNIKEN MIT KONTROLLIERTEM GLEICHGEWICHT IN EINER EINGENOMMENEN STELLUNG.
- **FORM**  
DER SCHÜLER KANN DIE FORM DURCH AUSFÜHREN ALLER TECHNIKEN UNTER BEZUG VON GUTEN STÄNDEN, GLEICHGEWICHT UND KOORDINATION ENTWICKELN.
- **GESCHWINDIGKEIT**  
HIERMIT ERHÖHT DER SCHÜLER DEN AUSFÜHRUNGSRYTHMUS OHNE JEGLICHEN FORMVERLUST.
- **KRAFT**  
KRAFT DIENT ZUR STÄRKUNG ALLER TECHNIKEN.
- **REFLEX**  
NACHDEM DER SCHÜLER DIE OBEN AUFGEFÜHRTEN SCHRITTE VERSTANDEN UND ENTWICKELT HAT, WIRD ER DURCH ANDAUERNDEN WIEDERHOLEN AN EINEN PUNKT GELANGEN, WO DIE TECHNIKEN ZUM SELBSTVERSTÄNDLICHEN BEWEGEN GEHÖREN.
- **ABSCHLUSS**  
DER SCHÜLER SOLL DIESE LERNPROZESSE NICHT ÜBERSTÜRZEN, SONDERN SOWEIT WIE MÖGLICH JEDE EINZELNE BEWEGUNG BEHERRSCHEN UND VERSTEHEN.

## DOJO-KUN (DOJO-PRINZIPIEN, DOJO-ETIKETTE, DOJO-ETHIK, DOJO-EID)

WIR WOLLEN UNSEREN KÖRPER UND VERSTAND TRAINIEREN,  
UM EINEN STARKEN UNERSCHÜTTERLICHEN GEIST ZU ERLANGEN.

WIR WOLLEN DIE WAHRE BEDEUTUNG DES WEGES ERFAHREN,  
SODASS WIR ZU RECHTEN ZEIT WACHSAM SIND.

MIT WAHRER AUSDAUER WOLLEN WIR EINEN WEG DER SELBSTLOSIGKEIT ENTWICKELN.

WIR WOLLEN DIE REGELN DER HILFSBEREITSCHAFT BEACHTEN,  
UNSERE OBEREN RESPEKTIEREN UND UNS VON GEWALT FERNHALTEN.

WIR WOLLEN UNSEREN GLAUBEN BEWAHREN UND NIE DIE WAHRE TUGEND DER DEMUT  
VERGESSEN.

WIR WOLLEN NACH WEISHEIT UND STÄRKE STREBEN UND NICHT NACH ANDEREM VERLANGEN.

SOLANGE WIR LEBEN, WOLLEN WIR DURCH KARATE DIE WAHRE BEDEUTUNG DES WEGES  
ERKENNEN.

## OSU!

### AUSGESPROCHEN

„OSS“

### BEDEUTUNG

ABKÜRZUNG AUS ZWEI WÖRTERN „OSHI“ UND „SHINOBU“  
DAS ÜBERSETZT BEDEUTET: „ERTRAGE DIE ANSTRENGUNG“ ODER „HALTE  
DURCH WENN DU GEFORDERT WIRST“. ES SOLL SOMIT DEN WILLEN  
AUSDRÜCKEN, DICH SELBST ÜBER DIE SCHRANKEN DER EIGENEN  
LEISTUNGSFÄHIGKEIT ZU ERHEBEN.

IM WEITEREN KANN ES FOLGENDES BEDEUTEN:

„OSHI“ → „ZU BEHALTEN“ UND „SHINOBU“ → „SEI GEDULDIG“ ERGIBT IM  
ZUSAMMENHANG MIT KARATE: „GEDULDIG SEIN“

IM KARATE IST OSU EIN BESONDERES ZEICHEN GEGENÜBER DEN MENSCHEN  
UND DEM DOJO, WEIL ES GEDULD, RESPEKT UND WÜRDE GLEICHZEITIG  
BEDEUTET.

### ANWENDUNG

OSU IST WOHL DAS AM HÄUFIGSTEN GEBRAUCHTE WORT IM KYOKUSIN-  
KARATE UND WIRD IN FOLGENDEN SITUATIONEN MIT VERBEUGUNG  
AUSGESPROCHEN:

- WENN MAN DAS DOJO BETRITT ODER VERLÄSST
- ALS ANTWORT NACH ANWEISUNGEN DES TRAINERS
- ALS BEGRÜSSUNG ZWEIER KARATEKAS ODER WETTKÄMPFER
- ALS RHYTHMUSÜBUNG / ATEMTECHNIK

## PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 10.KYU

<b>GRUNDLAGEN</b>	BEDEUTUNG VON KARATE UND KYOKUSHINKAI KORREKTE ART EIN KARATE-GI ZU TRAGEN KORREKTES ZUSAMMENFALTEN DES KARATE-GI VERHALTEN, BETRAGEN UND ZEREMONIELL IM DOJO
<b>GRUNDSTELLUNGEN</b>	FUDO-DACHI (ODER AUCH HACHI-DACHI GENANNT) ZENKUTSU-DACHI YOI-DACHI (ODER AUCH UCHI-HACHI-DACHI GENANNT)
<b>HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN</b>	SEIKEN-MOROTE-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) SEIKEN-OI-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
<b>HAND-/ ARM- ABWEHRSTECHNIKEN</b>	SEIKEN-JODAN-UKE SEIKEN-MAE-GEDAN-BARAI
<b>FUSSTECHNIKEN</b>	HIZA-GANMEN-GERI KIN-GERI
<b>KOMBINATIONEN TECHNIKEN</b>	DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN: <ul style="list-style-type: none"><li>- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: FUDO-DACHI</li><li>- PRO SCHRITT EINE TECHNIK: ZENKUTSU-DACHI</li><li>- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: ZENKUTSU-DACHI</li></ul>
<b>KATA</b>	TAIKYOKU-SONO-ICHI
<b>IPPON-KUMITE 1</b> ANGRIFF: ABWEHR UND KONTER: IPPON-KUMITE MIT PARTNER:	(1 SCHRITT IN ZENKUTSU-DACHI NACH VORN UND EINER ZURÜCK) SEIKEN-OI-TSUKI-JODAN SEIKEN-JODAN-UKE, KIN-GERI, SEIKEN-JODAN-UKE IPPON-KUMITE 1 IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT
<b>IPPON-KUMITE 2</b> ANGRIFF: ABWEHR UND KONTER IPPON-KUMITE MIT PARTNER:	SEIKEN-OI-TSUKI-CHUDAN SEIKEN-MAE-GEDAN-BARAI, HIZA-GANMEN-GERI, SEIKEN-MAE-GEDAN- BARAI IPPON-KUMITE 2 IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT

**BESONDERES**

DIE FÄUSTE MÜSSEN STETS FEST GESCHLOSSEN SEIN  
BEDEUTUNG VON DEN AUSDRÜCKEN «HIKITE» UND «KIME».  
VIER-IN-EINER STRETCHING ÜBUNG (4 POSITIONEN)

**KONDITION**

10 LIEGESTÜTZEN SEIKEN  
20 BAUCHAUFGÜGE

**NOTIZEN:**

## PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 9.KYU

<b>GRUNDLAGEN</b>	GESCHICHTE DES KYOKUSHINKAI-KARATE GESCHICHTE DES VERBANDES «IFK» GESCHICHTE DES KC WOHLER
<b>GRUNDSTELLUNGEN</b>	SANCHIN-DACHI KOKUTSU-DACHI MUSUBI-DACHI
<b>HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN</b>	SEIKEN-AGO-UCHI SEIKEN-GYAKU-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
<b>HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN</b>	SEIKEN-CHUDAN-UCHI-UKE SEIKEN-CHUDAN-SOTO-UKE
<b>FUSSTECHNIKEN</b>	CHUDAN-MAE-GERI-CHUSOKU
<b>KOMBINATIONEN TECHNIKEN</b>	DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN: <ul style="list-style-type: none"><li>- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: SANCHIN-DACHI</li><li>- PRO SCHRITT EINE TECHNIK SANCHIN-DACHI SEIKEN-AGO-UCHI ZENKUTSU-DACHI SEIKEN-GYAKU-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) KOKUTSU-DACHI SEIKEN-CHUDAN-UCHI-UKE SEIKEN-CHUDAN-SOTO-UKE</li><li>- ZENKUTSU-DACHI CHUDAN-MAE-GERI-CHUSOKU</li><li>- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: INKL. SCHRITTANPASSUNGEN</li></ul>
<b>KATA</b>	TAIKYOKU-SONO-NI KIHON-KATA-ICHI (MAWATE-KATA)

**SANBON-KUMITE**

(DREI SCHRITTE IN ZENKUTSU-DACHI NACH VORN, DREI SCHRITTE ZURÜCK)

ANGRIFF: (1 VORWÄRTS) SEIKEN-OI-TSUKI-JODAN,  
(2 VORWÄRTS) SEIKEN-OI-TSUKI-CHUDAN,  
(3 VORWÄRTS) SEIKEN-OI-TSUKI-GEDAN

ABWEHR: (1 RÜCKWÄRTS) SEIKEN-JODAN-UKE,  
(2 RÜCKWÄRTS) SEIKEN-CHUDAN-SOTO-UKE,  
(3 RÜCKWÄRTS) SEIKEN-MAE-GEDAN-BARAI

KONTER: SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN, GEFOLGT VON  
SEIKEN-MAE-GEDAN-BARAI

SANBON-KUMITE MIT  
PARTNER:

SANBON-KUMITE IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT

**RENRAKU**

(ZENKUTSU-DACHI;  
RENRAKU DACHI)

RENRAKU MIT PARTNER:

SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN ODER JODAN,  
CHUDAN-MAE-GERI-CHUSOKU (SCHLAGBEIN VORNE ABSTELLEN)

RENRAKU IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT

**ATMUNG**

NOGARE

**KONDITION**

15 LIEGESTÜTZEN SEIKEN  
25 BAUCHAUFGÜGE

**NOTIZEN:**

## PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 8.KYU

<b>GRUNDSTELLUNGEN</b>	KIBA-DACHI
<b>HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN</b>	TATE-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) SHITA-TSUKI JUN-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
<b>HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN</b>	SEIKEN-MOROTE-CHUDAN-UCHI-UKE SEIKEN-CHUDAN-UCHI-UKE-GEDAN-BARAI
<b>FUSSTECHNIKEN</b>	JODAN-MAE-GERI-CHUSOKU
<b>KOMBINATIONEN TECHNIKEN</b>	<p>DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: SANCHIN-DACHI TEILWEISE KIBA-DACHI</li><li>- PRO SCHRITT EINE TECHNIK KOKUTSU-DACHI TATE-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) KIBA-DACHI YON SHU-GO SHITA TSUKI MAE KIBA-DACHI JUN-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) ZENKUTSU-DACHI SEIKEN-MOROTE-CHUDAN-UCHI-UKE SEIKEN-CHUDAN-UCHI-UKE-GEDAN-BARAI JODAN-MAE GERI-CHUSOKU</li><li>- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: INKL. SCHRITTANPASSUNGEN</li></ul>
<b>KATA</b>	TAIKYOKU-SONO-SAN KIHON-KATA-NI (4-SCHRITTE-KATA)
<b>RENRAKU 1</b> (ZENKUTSU-DACHI; RENRAKU-DACHI) RENRAKU MIT PARTNER:	CHUDAN-MAE-GERI-CHUSOKU (SCHLAGBEIN VORNE ABSTELLEN) SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN RENRAKU 1 IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT
<b>RENRAKU 2</b> (ZENKUTSU-DACHI; RENRAKU-DACHI) RENRAKU MIT PARTNER:	AUSFÜHRUNG A: ZURÜCKGLEITEND AUSFÜHRUNG B: 1 SCHRITT NACH VORNE SEIKEN-CHUDAN-SOTO-UKE, SEIKEN-MAE-GEDAN-BARAI SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN RENRAKU 2 IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT

**KUMITE** YAKUSOKU-IPPON-KUMITE (ABGESPROCHENE. EINSCHRITT-PARTNERÜBUNG)  
JIYU-KUMITE (FREIER KAMPF)

**BESONDERES** EIN PRÜFLING MUSS FÄHIG SEIN, KIBA-DACHI IN BEWEGUNG  
VON 45° (YON-SHU-GO) UND VORWÄRTS (90°) AUSFÜHREN ZU KÖNNEN

**KONDITION** 20 LIEGESTÜTZEN SEIKEN  
10 FÜNFFINGERLIEGESTÜTZEN AUF DEN KNIEN  
30 BAUCHAUFGÜGE  
10 KNIEBEUGEN

**NOTIZEN:**



## PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 7.KYU

<b>GRUNDSTELLUNGEN</b>	NEKOASHI-DACHI
<b>HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN</b>	TETTSUI-OROSHI-GANMEN-UCHI TETTSUI-KOME-KAMI-UCHI TETTSUI-HIZO-UCHI TETTSUI-MAE-YOKO-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) TETTSUI-YOKO-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
<b>HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN</b>	SEIKEN-MAWASHI-GEDAN-BARAI SHUTO-MAWASHI-UKE
<b>FUSSTECHNIKEN</b>	MAE-CHUSOKU-KEAGE TEISOKU-SOTO-MAWASHI-KEAGE HEISOKU-UCHI-MAWASHI-KEAGE SOKUTO-YOKO-KEAGE
<b>KOMBINATIONEN TECHNIKEN</b>	<p>DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: SANCHIN-DACHI TEILWEISE KIBA-DACHI, UND KOKUTSU-DACHI</li><li>- PRO SCHRITT EINE TECHNIK NEKOASHI-DACHI TETTSUI-OROSHI-GANMEN-UCHI TETTSUI-KOME-KAMI-UCHI TETTSUI-HIZO-UCHI ZENKUTSU-DACHI TETTSUI-MAE-YOKO-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) MAE-KIBA-DACHI TETTSUI-YOKO-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) ZENKUTSU-DACHI SEIKEN-MAWASHI-GEDAN-BARAI KOKUTSU-DACHI SHUTO-MAWASHI-UKE ZENKUTSU-DACHI MAE-CHUSOKU-KEAGE TEISOKU-SOTO-MAWASHI-KEAGE HEISOKU-UCHI-MAWASHI-KEAGE SOKUTO-YOKO-KEAGE</li><li>- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: INKL. SCHRITTANPASSUNGEN</li></ul>
<b>KATA</b>	PINAN-SONO-ICHI

<b>RENRAKU</b> (ZENKUTSU-DACHI; RENRAKU-DACHI)	SCHRITT NACH VORNE, SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN MAE-GERI-CHUDAN-CHUSOKU MAE-GERI-CHUDAN-CHUSOKU SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN
RENRAKU MIT PARTNER:	RENRAKU IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT
<b>KUMITE</b>	JIU-KUMITE (FREIER KAMPF)
<b>ATMUNG</b>	IBUKI-SANKAI (ALS ÜBUNG)
<b>KONDITION</b>	25 LIEGESTÜTZEN SEIKEN 15 FÜNFFINGERLIEGESTÜTZEN AUF DEN KNIEN, ANSCHLIESSEND BEINE STRECKEN UND STELLUNG 10 SEKUNDEN HALTEN 35 BAUCHAUZFÜGE 20 KNIEBEUGEN

**NOTIZEN:**

## PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 6.KYU

<b>GRUNDSTELLUNGEN</b>	TSURUASHI-DACHI
<b>HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN</b>	URAKEN-SHOMEN-GANMEN-UCHI URAKEN-SAYU-GANMEN-UCHI URAKEN-HIZO-UCHI URAKEN-OROSHI-GANMEN-UCHI URAKEN-MAWASHI-UCHI NIHON-NUKITE (ME-TSUKI) YONHON-NUKITE (JODAN, CHUDAN)
<b>HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN</b>	SEIKEN-JUJI-UKE (JODAN, GEDAN)
<b>FUSSTECHNIKEN</b>	GEDAN-MAWASHI-GERI (HAISOKU, CHUSOKU) KANSETSU-GERI (SOKUTO) CHUDAN-YOKO-GERI (SOKUTO)
<b>KOMBINATIONEN TECHNIKEN</b>	<p>DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: IN SANCHIN-DACHI TEILWEISE IN KIBA-DACHI</li><li>- PRO SCHRITT EINE TECHNIK ZENKUTSU-DACHI     URAKEN-GANMEN-UCHI MAE KIBA-DACHI     URAKEN-SAYU-GANMEN-UCHI KIBA-DACHI YON-SHU-GO     URAKEN-HIZO-UCHI ZENKUTSU-DACHI     URAKEN-OROSHI-GANMEN-UCHI     URAKEN-MAWASHI-UCHI     NIHON-NUKITE     YONHON-NUKITE (JODAN, CHUDAN)     SEIKEN-JUJI-UKE (JODAN, GEDAN)     GEDAN-MAWASHI-GERI (HAISOKU, CHUSOKU)     KANSETSU-GERI     CHUDAN-YOKO-GERI</li><li>- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: INKL. SCHRITTANPASSUNGEN</li></ul>
<b>KATA</b>	PINAN-SONO-NI

<b>RENRAKU 1</b> (ZENKUTSU-DACHI; RENRAKU-DACHI) RENRAKU MIT PARTNER:	GEDAN-MAWASHI-GERI (CHUSOKU ODER HAIKOKU) SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN  RENRAKU 1 IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT
<b>RENRAKU 2</b> (ZENKUTSU-DACHI; RENRAKU-DACHI) RENRAKU MIT PARTNER:	CHUDAN-MAE-YOKO-GERI SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN  RENRAKU 2 IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT
<b>KUMITE</b>	JIYU-KUMITE (FREIER KAMPF)
<b>BESONDERES</b>	17 ARM- / 21 BEINTECHNIKEN EIN PRÜFLING MUSS FÄHIG SEIN, TSURUASHI-DACHI IN BEWEGUNG MIT SEITWÄRTSSCHLÄGEN AUSFÜHREN ZU KÖNNEN.
<b>KONDITION</b>	30 LIEGESTÜTZEN SEIKEN 10 VIERFINGERLIEGESTÜTZEN AUF DEN KNIEN, ANSCHLIESSEND AUF FÜNF FINGER WECHSELN, BEINE STRECKEN UND STELLUNG 10 SEKUNDEN HALTEN 40 BAUCHAUFGÜGE 30 KNIEBEUGEN

#### NOTIZEN:

#### 17 ARMTECHNIKEN

- SEIKEN-OI-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
- SEIKEN-AGO-UCHI
- URAKEN-SHOMEN-GANMEN-UCHI
- URAKEN-SAYU-GANMEN-UCHI
- URAKEN-HIZO-UCHI
- URAKEN-OROSHI-GANMEN-UCHI
- URAKEN-MAWASHI-UCHI
- SHUTO-SAKOTSU-UCHI
- SHUTO-YOKO-GANMEN-UCHI
- SHUTO-UCHI-KOMI
- SHUTO-HIZO-UCHI
- SEIKEN-JODAN-UKE
- SEIKEN-CHUDAN-UCHI-UKE
- SEIKEN-CHUDAN-SOTO-UKE
- SEIKEN-MAE-GEDAN-BARAI

#### 21 BEINTECHNIKEN

- HIZA-GANMEN-GERI
- MAWASHI-HIZA-GERI
- KIN-GERI
- MAE-GERI-CHUSOKU (JODAN, CHUDAN)
- MAE-CHUSOKU-KEAGE
- TEISOKU-SOTO-MAWASHI-KEAGE
- HAIKOKU-UCHI-MAWASHI-KEAGE
- SOKUTO-YOKO-KEAGE
- MAWASHI-GERI-HAIKOKU (GEDAN, CHUDAN, JODAN)
- KANSETSU-GERI (SOKUTO)
- MAE-YOKO-GERI-GEDAN (SOKUTO)
- YOKO-GERI-CHUDAN (SOKUTO)
- MAE-YOKO-GERI-CHUDAN (SOKUTO)
- YOKO-GERI-JODAN (SOKUTO)
- MAE-YOKO-GERI-JODAN (SOKUTO)
- USHIRO-GERI-KAKATO (GEDAN, CHUDAN, JODAN)

## PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 5.KYU

<b>GRUNDSTELLUNGEN</b>	MOROASHI-DACHI
<b>HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN</b>	SHOTEI-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) JODAN-HIJI-ATE
<b>HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN</b>	SHOTEI-UKE (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
<b>FUSSTECHNIKEN</b>	CHUDAN-MAWASHI-GERI (HAISOKU, CHUSOKU) USHIRO-GERI (MIT / OHNE ÜBERSETZEN, MIT ZWISCHENSCHRITT NACH VORNE (CHUDAN, GEDAN))
<b>KOMBINATIONEN TECHNIKEN</b>	DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN: <ul style="list-style-type: none"><li>- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: SANCHIN-DACHI</li><li>- PRO SCHRITT EINE TECHNIK MOROASHI-DACHI SHOTEI-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) JODAN-HIJI-ATE SHOTEI-UKE (JODAN, CHUDAN, GEDAN) CHUDAN-MAWASHI-GERI (HAISOKU, CHUSOKU) USHIRO-GERI (DREI METHODEN)</li><li>- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: INKL. SCHRITTANPASSUNGEN</li></ul>
<b>KATA</b>	PINAN-SONO-SAN
<b>RENRAKU 1</b> (ZENKUTSU-DACHI; RENRAKU-DACHI) RENRAKU MIT PARTNER:	CHUDAN-USHIRO-GERI (OHNE ÜBERSETZEN) SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN RENRAKU 1 IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT
<b>RENRAKU 2</b> (ZENKUTSU-DACHI; RENRAKU-DACHI) RENRAKU MIT PARTNER:	CHUDAN-CHUSOKU-MAE-GERI (OHNE ÜBERSETZEN) CHUDAN-YOKO-GERI CHUDAN-USHIRO-GERI SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN RENRAKU 2 IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT
<b>KUMITE</b>	JIYU-KUMITE (FREIER KAMPF)
<b>BESONDERES</b>	EIN PRÜFLING MUSS FÄHIG SEIN, MOROASHI-DACHI (GLEICHSEITIG GLEITEND UND WECHSELSEITIG) LAUFEN ZU KÖNNEN.

**KONDITION**

35 LIEGESTÜTZEN SEIKEN

15 VIERFINGERLIEGESTÜTZEN AUF DEN KNIEN, ANSCHLIESSEND  
AUF FÜNF FINGER WECHSELN, BEINE STRECKEN UND  
STELLUNG 10 SEKUNDEN HALTEN

45 BAUCHAUFGÜGE

40 KNIEBEUGEN

**NOTIZEN:**

## PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 4.KYU

<b>GRUNDLAGEN</b>	ALLGEMEINE FRAGEN ÜBER KARATE, KYOKUSHINKAI UND DEN VERBAND (IFK) NATIONAL UND INTERNATIONAL
<b>GRUNDSTELLUNGEN</b>	HEISOKU-DACHI HEIKO-DACHI
<b>HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN</b>	SHUTO-SAKOTSU-UCHI SHUTO-YOKO-GANMEN-UCHI SHUTO-UCHI-KOMI SHUTO-HIZO-UCHI SHUTO-JODAN-UCHI-UCHI
<b>HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN</b>	SHUTO-JODAN-UCHI-UKE SHUTO-JODAN-UKE SHUTO-CHUDAN-UCHI-UKE SHUTO-CHUDAN-SOTO-UKE SHUTO-MAE-GEDAN-BARAI MAE-SHUTO-MAWASHI-UKE
<b>FUSSTECHNIKEN</b>	JODAN-YOKO-GERI (SOKUTO) JODAN-MAWASHI-GERI (CHUSOKU, HAISOKU) JODAN-USHIRO-GERI
<b>KOMBINATIONEN TECHNIKEN</b>	DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN: <ul style="list-style-type: none"><li>- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: SANCHIN-DACHI</li><li>- PRO SCHRITT EINE TECHNIK KOKUTSU-DACHI SHUTO-SAKOTSU-UCHI SHUTO-YOKO-GANMEN-UCHI SHUTO-UCHI-KOMI SHUTO-HIZO-UCHI ZENKUTSU-DACHI SHUTO-JODAN-UCHI-UCHI SHUTO-JODAN-UCHI-UKE SHUTO-JODAN-UKE SHUTO-CHUDAN-UCHI-UKE SHUTO-CHUDAN-SOTO-UKE SHUTO-MAE-GEDAN-BARAI SANCHIN-DACHI MAE-SHUTO-MAWASHI-UKE ZENKUTSU-DACHI JODAN-YOKO-GERI JODAN-MAWASHI-GERI (CHUSOKU, HAISOKU) JODAN USHIRO-GERI</li></ul>

- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG:  
INKL. SCHRITTANPASSUNGEN

**KATA** SANCHIN-NO-KATA (MIT IBUKI)

**KUMITE** JIYU-KUMITE (FREIER KAMPF)

**BESONDERES** VON DIESEM GRAD AN WERDEN DIE PRÜFLINGE AUF FITNESS, AUSDAUER UND ALLGEMEINE KONDITION GEPRÜFT

**KONDITION** 40 LIEGESTÜTZEN SEIKEN  
10 DREIFINGERLIEGESTÜTZEN AUF DEN KNIEN, ANSCHLIESSEND  
AUF FÜNF FINGER WECHSELN, BEINE STRECKEN UND STELLUNG 10  
SEKUNDEN HALTEN  
50 BAUCHAUZFÜGE  
50 KNIEBEUGEN  
10 MAL MIT GESCHLOSSENEN FÜSSEN ÜBER DEN GÜRTEL SPRINGEN  
(HÜFTHÖHE)

**NOTIZEN:**



### PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 3.KYU

<b>GRUNDLAGEN</b>	ALLGEMEINE FRAGEN ÜBER KARATE, KYOKUSHINKAI UND DEN VERBAND (IFK) NATIONAL UND INTERNATIONAL
<b>GRUNDSTELLUNGEN</b>	KAKE-DACHI
<b>HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN</b>	CHUDAN-HIJI-ATE CHUDAN-MAE-HIJI-ATE AGE-HIJI-ATE (JODAN, CHUDAN) USHIRO-HIJI-ATE OROSHI-HIJI-ATE
<b>HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN</b>	SHUTO-JUJI-UKE (JODAN, CHUDAN)
<b>FUSSTECHNIKEN</b>	MAE-KAKATO-GERI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) JODAN-AGO-GERI
<b>KOMBINATIONEN TECHNIKEN</b>	DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN: <ul style="list-style-type: none"><li>- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: SANCHIN-DACHI</li><li>- PRO SCHRITT EINE TECHNIK SANCHIN-DACHI CHUDAN-HIJI-ATE CHUDAN-MAE-HIJI-ATE AGE-HIJI-ATE (JODAN, CHUDAN) USHIRO-HIJI-ATE KIBA-DACHI YON-SHU-GO OROSHI-HIJI-ATE ZENKUTSU-DACHI SHUTO-JUJI-UKE (JODAN, CHUDAN) MAE-KAKATO-GERI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) JODAN-AGO-GERI</li><li>- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: INKL. SCHRITTANPASSUNGEN</li></ul>
<b>KATA</b>	PINAN-SONO-YON SANCHIN-NO-KATA (MIT KIAI)
<b>KUMITE</b>	JIYU-KUMITE (FREIER KAMPF)
<b>BESONDERES</b>	EIN PRÜFLING MUSS FÄHIG SEIN, IN KAKE-DACHI VORWÄRTS LAUFEN ZU KÖNNEN

**KONDITION**

45 LIEGESTÜTZEN SEIKEN

15 DREIFINGERLIEGESTÜTZEN AUF DEN KNIEN, ANSCHLIESSEND  
AUF FÜNF FINGER WECHSELN, BEINE STRECKEN UND  
STELLUNG 10 SEKUNDEN HALTEN

70 BAUCHAUFGÜGE

60 KNIEBEUGEN

15 MAL MIT GESCHLOSSENEN FÜSSEN ÜBER DEN GÜRTEL SPRINGEN  
(HÜFTHÖHE)

**NOTIZEN:**

## PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 2.KYU

<b>GRUNDLAGEN</b>	ALLGEMEINE FRAGEN ÜBER KARATE, KYOKUSHINKAI UND DEN VERBAND (IFK) NATIONAL UND INTERNATIONAL KENNTNIS VON AUFWÄRMÜBUNGEN UND DIE FÄHIGKEIT SIE SELBST VORZUFÜHREN
<b>HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN</b>	HIRAKEN-TSUKI (JODAN, CHUDAN) HIRAKEN-OROSHI-UCHI HIRAKEN-MAWASHI-UCHI HAISHU-UCHI (JODAN, CHUDAN) AGE-JODAN-TSUKI
<b>HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN</b>	KOKEN-UKE (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
<b>FUSSTECHNIKEN</b>	TOBI-NIDAN-GERI TOBI-MAE-GERI (VORDERES BEIN, KURZ; VORDERES BEIN, MITTEL; HINTERES BEIN, LANG)
<b>KOMBINATIONEN TECHNIKEN</b>	DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN: <ul style="list-style-type: none"><li>- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: SANCHIN-DACHI</li><li>- PRO SCHRITT EINE TECHNIK KOKUTSU-DACHI HIRAKEN-TSUKI (JODAN, CHUDAN) HIRAKEN-OROSHI-UCHI HIRAKEN-MAWASHI-UCHI ZENKUTSU-DACHI HAISHU-UCHI (JODAN, CHUDAN) KIBA-DACHI YON-SHU-GO AGE-JODAN-TSUKI NEKOASHI-DACHI KOKEN-UKE (JODAN, CHUDAN, GEDAN) RENRAKU-DACHI TOBI-NIDAN-GERI TOBI-MAE-GERI (DREI METHODEN))</li><li>- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: INKL. SCHRITTANPASSUNGEN</li></ul>
<b>KATA</b>	PINAN-SONO-GO GEKUSAI-DAI
<b>KUMITE</b>	JIYU-KUMITE (FREIER KAMPF)

**RENRAKU**  
(RENRAKU-DACHI)

ZURÜCKGLEITEN MIT SEIKEN-MAE-GEDAN-BARAI  
VORWÄRTSGLEITEN MIT SEIKEN-AGO-UCHI  
SEIKEN-CHUDAN-GYAKU-TSUKI  
EIN SCHRITT ÜBERSETZEN (BEINSCHLAG ANTÄUSCHEN)  
MAE-GERI-CHUDAN-CHUSOKU  
MAWASHI-GERI-JODAN HAIKOKU  
CHUDAN-USHIRO-GERI  
SEIKEN-MAE-GEDAN-BARAI  
SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN  
RENRAKU MIT PARTNER: RENRAKU IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT

**BESONDERES**

EIN PRÜFLING MUSS FÄHIG SEIN, AUCH KOKEN-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) AUSFÜHREN ZU KÖNNEN.

**KONDITION**

50 LIEGESTÜTZEN SEIKEN  
10 ZWEIFINGERLIEGESTÜTZEN AUF DEN KNIEN, ANSCHLIESSEND  
AUF FÜNF FINGER WECHSELN, BEINE STRECKEN UND  
STELLUNG 15 SEKUNDEN HALTEN  
100 BAUCHAUFGÜGE  
70 KNIEBEUGEN  
20 MAL MIT GESCHLOSSENEN FÜSSEN ÜBER DEN GÜRTEL SPRINGEN  
(HÜFTHÖHE)

**NOTIZEN:**

## PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 1.KYU

<b>HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN</b>	RYUTOKEN-TSUKI (JODAN, CHUDAN) NAKAYUBI-IPPON-KEN (JODAN, CHUDAN) OYAYUBI-IPPON-KEN (JODAN, CHUDAN)
<b>HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN</b>	KAKE-UKE (JODAN) HAITO-UCHI-UKE (CHUDAN)
<b>FUSSTECHNIKEN</b>	JODAN-UCHI-HAISOKU-GERI OROSHI-UCHI-KAKATO-GERI OROSHI-SOTO-KAKATO-GERI TOBI-YOKO-GERI
<b>KOMBINATIONEN TECHNIKEN</b>	<p>DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: SANCHIN-DACHI</li><li>- PRO SCHRITT EINE TECHNIK MOROASHI-DACHI RYUTOKEN-TSUKI (JODAN, CHUDAN) NAKAYUBI-IPPON-KEN (JODAN, CHUDAN) OYAYUBI-IPPON-KEN (JODAN, CHUDAN) NEKOASHI-DACHI JODAN-KAKE-UKE ZENKUTSU-DACHI HAITO-UCHI-UKE KUMITE-DACHI JODAN-UCHI-HAISOKU-GERI OROSHI-UCHI-KAKATO-GERI OROSHI-SOTO-KAKATO-GERI TOBI-YOKO-GERI</li><li>- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: INKL. SCHRITTANPASSUNGEN</li></ul>
<b>KATA</b>	YANTSU TSUKI-NO-KATA
<b>KUMITE</b>	JIYU-KUMITE (FREIER KAMPF)
<b>RENRAKU 1 (KUMITE-DACHI)</b>	SEIKEN-CHUDAN-OI-TSUKI SEIKEN-CHUDAN-GYAKU-TSUKI SEIKEN-CHUDAN-OI-TSUKI SHITA-TSUKI
<b>RENRAKU MIT PARTNER:</b>	RENRAKU 1 IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT

**RENRAKU 2**  
(KUMITE-DACHI)

JODAN-MAWASHI-GERI (VORDERES BEIN)  
SEIKEN-CHUDAN-OI-TSUKI  
SEIKEN-CHUDAN-GYAKU-TSUKI  
JODAN-MAWASHI-GERI (HINTERES BEIN, DURCHGEZOGENER SCHLAG)

RENRAKU MIT PARTNER:

RENRAKU 2 IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT

**BESONDERES**

EIN PRÜFLING MUSS FÄHIG SEIN, SELBSTVERTEIDIGUNGSTECHNIKEN  
VORFÜHREN ZU KÖNNEN

**KONDITION**

55 LIEGESTÜTZEN SEIKEN  
15 ZWEIFINGERLIEGESTÜTZEN AUF DEN KNIEN, ANSCHLIESSEND  
AUF FÜNF FINGER WECHSELN, BEINE STRECKEN UND  
STELLUNG 15 SEKUNDEN HALTEN  
100 BAUCHAUFGÜGE  
70 KNIEBEUGEN  
20 MAL MIT GESCHLOSSENEN FÜSSEN ÜBER DEN GÜRTEL SPRINGEN  
(HÜFTHÖHE)

**NOTIZEN:**

## ANFORDERUNGEN UND QUALIFIKATION FÜR DAN GRADUIERUNGEN

DER CHARAKTER UND DIE GENERELLE EIGNUNG DES PRÜFLINGS ALS INSTRUKTOR WERDEN IN DIE ENTSCHEIDUNG MITEINBEZOGEN.

BEI ALLEN DAN-PRÜFUNGEN WERDEN AUCH DIE TECHNIKEN, DIE THEORIE UND DIE KATAS DER VORHERGEHENDEN GRADE VERTIEFT GEPRÜFT.

DER PRÜFLING MUSS PHYSISCH FIT SEIN UND ALLE TECHNIKEN AUSFÜHREN KÖNNEN. IRGENDWELCHE DAUERENDE BEHINDERUNGEN MÜSSEN VON EINEM ARZT MITTELS ATTEST BESTÄTIGT WERDEN.

BEI ALLEN PRÜFLINGEN WIRD DIE KRAFT- UND KONDITIONSSTEIGERUNG GETESTET, UND DIE FÄHIGKEIT, ALLE BASISTECHNIKEN AUSFÜHREN ZU KÖNNEN.

ALLEN TECHNIKEN MÜSSEN AUCH IN GYAKU AUSGEFÜHRT WERDEN KÖNNEN.

DER PRÜFLING MUSS EBENSO IN DER LAGE SEIN, ALLE TECHNIKEN DER GRUNDSCHULE ZU LEHREN UND ZU ERKLÄREN.

DIE BEDINGUNGEN BETREFFEND DES SCHIEDSRICHTERWESENS GELTEN AUCH FÜR DIE DAN-PRÜFUNGEN. SIE SIND DEM SCHIEDSRICHTERREGLEMENT ZU ENTNEHMEN.

## PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 1.DAN

<b>HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN</b>	MOROTE-HAITO-UCHI (JODAN, CHUDAN) HAITO-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
<b>HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN</b>	MOROTE-KAKE-UKE (JODAN) OSAE-UKE
<b>FUSSTECHNIKEN</b>	KAKE-GERI-KAKATO (JODAN, CHUDAN) KAKE-GERI-CHUSOKU (JODAN, CHUDAN) USHIRO-MAWASHI-GERI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
<b>KOMBINATIONEN TECHNIKEN</b>	<p>DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEITECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: SANCHIN-DACHI</li><li>- PRO SCHRITT EINE TECHNIK ZENKUTSU-DACHI MOROTE-HAITO-UCHI (JODAN, CHUDAN) HAITO-UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) NEKOASHI-DACHI JODAN-MOROTE-KAKE-UKE ZENKUTSU-DACHI OSAE-UKE RENRAKU-DACHI KAKE-GERI-KAKATO (JODAN, CHUDAN) KAKE-GERI-CHUSOKU (JODAN, CHUDAN) USHIRO-MAWASHI-GERI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)</li><li>- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: INKL. SCHRITTANPASSUNGEN</li></ul>
<b>KATA</b>	TENSHO SAIHA TAIKYOKU-SONO-ICHI IN URA TAIKYOKU-SONO-NI IN URA TAIKYOKU-SONO-SAN IN URA
<b>KUMITE</b>	JIYU-KUMITE (FREIER KAMPF)
<b>RENRAKU (KUMITE-DACHI)</b>	GEDAN-MAWASHI-GERI JODAN-USHIRO-MAWASHI-GERI JODAN-MAE-GERI-CHUSOKU JODAN-MAWASHI-GERI JODAN-USHIRO-MAWASHI-GERI (GOHON-GERI'S)
<b>RENRAKU MIT PARTNER:</b>	RENRAKU IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT



**TAMESHIWARI**

VORGESCHRIEBENER BRUCHTEST MIT SEIKEN  
FREIER BRUCHTEST NACH WAHL DES PRÜFUNGSANWÄRTERS

**BESONDERES**

EIN PRÜFLING MUSS FÄHIG SEIN, BLOCKTECHNIKEN MIT DEN BEINEN  
AUSFÜHREN ZU KÖNNEN

**KONDITION**

60 LIEGESTÜTZEN SEIKEN  
10 EINFINGERLIEGESTÜTZEN AUF DEN KNIEN, ANSCHLIESSEND  
AUF FÜNF FINGER WECHSELN, BEINE STRECKEN UND  
STELLUNG 10 SEKUNDEN HALTEN  
150 BAUCHAUFGÜGE  
100 KNIEBEUGEN

**NOTIZEN:**

## PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 2.DAN

### HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN

TOHO-UCHI (JODAN)  
KEIKO-UCHI  
IPPON-NUKITE (JODAN)

### HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN

HIJI-UKE (CHUDAN)  
SHOTEI-MOROTE-GEDAN-UKE  
SHUTO-MOROTE-GEDAN-UKE

### FUSSTECHNIKEN

TOBI-USHIRO-GERI  
TOBI-USHIRO-MAWASHI-GERI  
TOBI-MAWASHI-GERI  
AGE-KAKATO-USHIRO-GERI

### KOMBINATIONEN TECHNIKEN

DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN:

- TECHNIKEN WECHSELSEITIG:  
SANCHIN-DACHI
- PRO SCHRITT EINE TECHNIK  
MOROASHI-DACHI  
JODAN-TOHO-UCHI  
NEKOASHI-DACHI  
KEIKO-UCHI  
JODAN-IPPON-NUKITE  
MAE KIBA-DACHI  
CHUDAN-HIJI-UKE  
MOROASHI-DACHI  
SHOTEI-MOROTE-GEDAN-UKE  
SHUTO-MOROTE-GEDAN-UKE  
RENRAKU-DACHI  
TOBI-USHIRO-GERI  
TOBI-USHIRO-MAWASHI-GERI  
TOBI-MAWASHI-GERI  
AGE-KAKATO-USHIRO-GERI
- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG:  
INKL. SCHRITTANPASSUNGEN

### KATA

GEKUSAI-SHO  
SEIENCHIN  
KANKU-DAI  
PINAN-SONO-ICHI IN URA

### KUMITE

JIYU-KUMITE (FREIER KAMPF)

### TAMESHIWARI

VORGESCHRIEBENER BRUCHTEST MIT SEIKEN  
FREIER BRUCHTEST NACH WAHL DES PRÜFUNGSANWÄRTERS

**BESONDERES**

VOM PRÜFLING WIRD ERWARTET, DASS ER NATIONALE ODER INTERNATIONALE TURNIERERFAHRUNG HAT (ALS KÄMPFER, COACH ODER SCHIEDSRICHTER), SOWIE EINEN GUTEN STANDARD AN TECHNIK UND KÄMPFERFAHRUNG. DER CHARAKTER DES PRÜFLINGS UND SEINE GENERELLE EIGNUNG ALS INSTRUKTOR WERDEN EBENFALLS IN BETRACHT GEZOGEN.

**KONDITION**

65 LIEGESTÜTZEN SEIKEN

ANSCHLIESSEND AUF FÜNF FINGER WECHSELN, BEINE  
STRECKEN UND 15 SEKUNDEN HALTEN

150 BAUCHAUFGÜGE

100 KNIEBEUGEN

**NOTIZEN:**

### PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 3.DAN

<b>QUALIFIKATION</b>	DIE BEDINGUNGEN BETREFFEND DES SCHIEDSRICHTERWESENS GELTEN AUCH FÜR DIE DAN-PRÜFUNGEN. SIE SIND DEM SCHIEDSRICHTER-REGLEMENT ZU ENTNEHMEN
<b>KATA</b>	SUSHI-HO GARYU SEIPAI PINAN-SONO-NI IN URA DER PRÜFLING MUSS EINE EIGENE KATA VORFÜHREN UND ERKLÄREN KÖNNEN, DIE MINDESTENS 28 BEWEGUNGSABLÄUFE BEINHÄLTET. DER ABLAUF DER KATA MUSS IN SCHRIFTLICHER FORM ABGEGEBEN WERDEN.
<b>KUMITE</b>	JIYU-KUMITE (FREIER KAMPF)
<b>TAMESHIWARI</b>	VORGESCHRIEBENER BRUCHTEST MIT SEIKEN FREIER BRUCHTEST NACH WAHL DES PRÜFUNGSANWÄRTERS
<b>BESONDERES</b>	VOM PRÜFLING WIRD ERWARTET, DASS ER NATIONALE ODER INTERNATIONALE TURNIERERFAHRUNG HAT (ALS KÄMPFER, COACH ODER SCHIEDSRICHTER), SOWIE EINEN GUTEN STANDARD AN TECHNIK UND KÄMPFERFAHRUNG. DER CHARAKTER DES PRÜFLINGS UND SEINE GENERELLE EIGNUNG ALS INSTRUKTOR WERDEN EBENFALLS IN BETRACHT GEZOGEN.
<b>KONDITION</b>	70 LIEGESTÜTZEN SEIKEN UNBESTIMMTE ANZAHL FINGERLIEGESTÜTZEN NACH ANWEISUNG 150 BAUCHAUFGÜGE 100 KNIEBEUGEN

#### NOTIZEN:

## PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 4.DAN

### QUALIFIKATION

DIESE GRADE WERDEN AUF ANTRAG DES GREMIUMS DER RANGHÖCHSTEN NATIONALEN DAN-TRÄGER VON DER IFK (INTERNATIONAL FEDERATION OF KARATE) UND/ODER VON HANSHI STEVE ARNEIL (10.DAN) PERSÖNLICH VERGEBEN.

### NOTIZEN:

**WEITERE NOTIZEN:**

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

WOHLEN, 26. JULI 2021

TECHNISCHE KOMMISSION DES  
KARATE-CLUB WOHLN