

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.

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

ES BEDARF VIEL ZEIT UND TRAINING, UM DIESE BEDEUTUNG VOLLENDTS 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 DAUERNDES 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 WOHLLEN (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 WOHLLEN GELEGT. ÜBER DIVERSE STATIONEN IM FREIAMT GELANGTEN DIE TRAININGSABENDE 1975 SCHLIESSLICH NACH WOHLLEN, 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 WOHLLEN EIN WICHTIGES MITGLIED DARSTELLTE. NACH LANGJÄHRIGEN UNSTIMMIGKEITEN TRAT DER KC WOHLLEN 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 WOHLLEN SEITHER ANGEHÖRT. DIESER VERBAND IST INTERNATIONAL DEM IFK ENGLAND ANGESCHLOSSEN. WÄHREND EINER BAUZEIT VON GUT EINEM JAHR KONNTE DER KARATE-CLUB WOHLLEN ENDE 2019 SEIN EIGENES DOJO IN WOHLLEN ERÖFFNEN. SEITHER DÜRFEN DIE MITGLIEDER EIN OPTIMALES TRAININGS-UMFELD AUF RUND 330 M² 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 WOHLLEN 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 KENNNTNISSE 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 DIENST ZUR STÄRKUNG ALLER TECHNIKEN.
- **REFLEX**
NACHDEM DER SCHÜLER DIE OBEN AUFGEFÜHRTE 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
VERGESEN.

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

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

GRUNDLAGEN	GESCHICHTE DES KYOKUSHINKAI-KARATE GESCHICHTE DES VERBANDES «IFK» GESCHICHTE DES KC WOHLER
GRUNDSTELLUNGEN	SANCHIN-DACHI KOKUTSU-DACHI MUSUBI-DACHI
HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN	SEIKEN-AGO-UCHI SEIKEN-GYAKU-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN	SEIKEN-CHUDAN-UCHI-UKE SEIKEN-CHUDAN-SOTO-UKE
FUSSTECHNIKEN	CHUDAN-MAE-GERI-CHUSOKU
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 SANCHIN-DACHI SEIKEN-AGO-UCHI ZENKUTSU-DACHI SEIKEN-GYAKU-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) KOKUTSU-DACHI SEIKEN-CHUDAN-UCHI-UKE SEIKEN-CHUDAN-SOTO-UKE - ZENKUTSU-DACHI CHUDAN-MAE-GERI-CHUSOKU - PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: INKL. SCHRITTANPASSUNGEN
KATA	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)	SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN ODER JODAN, CHUDAN-MAE-GERI-CHUSOKU (SCHLAGBEIN VORNE ABSTELLEN)
RENRAKU MIT PARTNER:	RENRAKU IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT
ATMUNG	NOGARE
KONDITION	15 LIEGESTÜTZEN SEIKEN 25 BAUCHAUFGÜGE

NOTIZEN:

PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 8.KYU

GRUNDSTELLUNGEN	KIBA-DACHI
HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN	TATE-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) SHITA-TSUKI JUN-TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN	SEIKEN-MOROTE-CHUDAN-UCHI-UKE SEIKEN-CHUDAN-UCHI-UKE-GEDAN-BARAI
FUSSTECHNIKEN	JODAN-MAE-GERI-CHUSOKU
KOMBINATIONEN TECHNIKEN	DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN: <ul style="list-style-type: none">- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: SANCHIN-DACHI TEILWEISE KIBA-DACHI- 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- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: INKL. SCHRITTANPASSUNGEN
KATA	TAIKYOKU-SONO-SAN KIHON-KATA-NI (4-SCHRITTE-KATA)
RENRAKU 1 (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
RENRAKU 2 (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

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

RENRAKU (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
KUMITE	JIYU-KUMITE (FREIER KAMPF)
ATMUNG	IBUKI-SANKAI (ALS ÜBUNG)
KONDITION	25 LIEGESTÜTZEN SEIKEN 15 FÜNFFINGERLIEGESTÜTZEN AUF DEN KNIEN, ANSCHLIESSEND BEINE STRECKEN UND STELLUNG 10 SEKUNDEN HALTEN 35 BAUCHAUZFÜGE 20 KNIEBEUGEN

NOTIZEN:

PRÜFUNGSANFORDERUNGEN 6.KYU

GRUNDSTELLUNGEN	TSURUASHI-DACHI
HAND-/ ARM- ANGRIFFSTECHNIKEN	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)
HAND-/ ARM- ABWEHRTECHNIKEN	SEIKEN-JUJI-UKE (JODAN, GEDAN)
FUSSTECHNIKEN	GEDAN-MAWASHI-GERI (HAISOKU, CHUSOKU) KANSETSU-GERI (SOKUTO) CHUDAN-YOKO-GERI (SOKUTO)
KOMBINATIONEN TECHNIKEN	DIE OBEN ERWÄHNTEN TECHNIKEN MÜSSEN IN DERSELBEN REIHENFOLGE (INKL. BEINTECHNIKEN) IN FOLGENDEN VARIANTEN AUSGEFÜHRT WERDEN: <ul style="list-style-type: none">- TECHNIKEN WECHSELSEITIG: IN SANCHIN-DACHI TEILWEISE IN KIBA-DACHI- 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- PRO SCHRITT ALLE TECHNIKEN EINSEITIG: INKL. SCHRITTANPASSUNGEN
KATA	PINAN-SONO-NI

RENRAKU 1 (ZENKUTSU-DACHI; RENRAKU-DACHI) RENRAKU MIT PARTNER:	GEDAN-MAWASHI-GERI (CHUSOKU ODER HAISOKU) SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN RENRAKU 1 IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT
RENRAKU 2 (ZENKUTSU-DACHI; RENRAKU-DACHI) RENRAKU MIT PARTNER:	CHUDAN-MAE-YOKO-GERI SEIKEN-GYAKU-TSUKI-CHUDAN RENRAKU 2 IN KOMBINATION MIT PARTNER UND KÖRPERKONTAKT
KUMITE	JIYU-KUMITE (FREIER KAMPF)
BESONDERES	17 ARM- / 21 BEINTECHNIKEN EIN PRÜFLING MUSS FÄHIG SEIN, TSURUASHI-DACHI IN BEWEGUNG MIT SEITWÄRTSSCHLÄGEN AUSFÜHREN ZU KÖNNEN.
KONDITION	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
- HAISOKU-UCHI-MAWASHI-KEAGE
- SOKUTO-YOKO-KEAGE
- MAWASHI-GERI-HAISOKU (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

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

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

- 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

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

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

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

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

QUALIFIKATION	DIE BEDINGUNGEN BETREFFEND DES SCHIEDSRICHTERWESENS GELTEN AUCH FÜR DIE DAN-PRÜFUNGEN. SIE SIND DEM SCHIEDSRICHTER-REGLEMENT ZU ENTNEHMEN
KATA	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 ABGEBEN WERDEN.
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	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