

# **KARATE NIEDERÖSTERREICH**

ZVR-Zahl: 292189511



# STILOFFENES KARATE

## **PRÜFUNGSPROGRAMM**

(Gültig ab 15. September 2018)



## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Das „Stiloffene Karate“ ist ein aktuelles Konzept, das für alle Zielgruppen (Breiten-, Spitzensportler, Traditionalisten) sowie Alters- und Entwicklungsstufen (Kinder, Erwachsene, ältere Menschen) gedacht ist. Es lässt hinsichtlich Kata & Kihon sowohl ein Wechseln der Stilrichtung als auch Verweilen bei einer einzigen Stilrichtung zu.

Die KATA wird hier als grundlegendes Element des Karate betrachtet. Das Üben der KATA dient zum Erlernen der zentralen Bewegungs- und Technismuster.

KIHON entsteht aus dieser Sicht durch das ZERLEGEN einer KATA in EINZELTECHNIKEN bzw. KOMBINATIONEN der betreffenden KATA, die beidseitig zu demonstrieren sind. KIHON hat KEINEN Selbstzweck und steht in klarem ZUSAMMENHANG mit der betreffenden KATA.

JIYU IPPON KUMITE ist die wichtige Verbindung zwischen der Grundschule und dem Freikampf und sollte von jedem Danträger

Die WAHLTEILE (Partnerübungen) ergänzen dieses wichtige Element, um den heutigen Anforderungen, die an unsere Kampfkunst gestellt werden, gerecht zu werden.

- |                |                    |   |
|----------------|--------------------|---|
| Möglichkeit A: | KATA-BUNKAI:       | Anwendung der Kata-Techniken mit einem Partner  |
| Möglichkeit B: | SPORT-KUMITE:      | Ein methodischer sinnvoller langfristiger Aufbau im SPORT-KUMITE stellt eine grundlegende Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme im Wettkampfsport dar.   |
| Möglichkeit C: | SELBSTVERTEIDIGUNG | stellt ein weiteres wichtiges Element des Karate dar. Hier wurde in Anlehnung an das DKB-Programm auf eine sinnvolle Abfolge von festgelegten zu freien Angriffen und von zu einfachen komplexen Aufgaben geachtet. |

Die Prüfung besteht aus einem PFLICHTTEIL bei dem zuerst die KATA und dann Techniken aus der Kata in KIHONform demonstriert werden müssen. Es folgt im Anschluss das JIYU IPPON KUMITE (ab 1.Kyu) und zum Abschluss der praktischen Prüfung wird einer der drei WAHLTEILE demonstriert. Dieser wird in der Unterstufe vom Trainer festgelegt. In der Mittelstufe bestimmte der Prüfling in Absprache mit dem Trainer den Wahlteil. In der Oberstufe legt der Kandidat den Wahlteil selbst fest. Zur Dan-Prüfung kann der Prüfling einen Partner mitbringen!

Theoretische Fragen (Anhang) werden ab 8. Kyu geprüft.

Die Kenntnis der bereits in früheren und in der aktuellen Prüfung vorkommenden Bezeichnungen, Techniken und Kata wird vorausgesetzt und auch überprüft.

# SCHEMA



Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata Jiyu Ippon Kumite	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zuerst wird die KATA der gewählten Stilrichtung der Graduierung entsprechend gezeigt.</p> <p><b>KIHON:</b> Anschließend führt der Prüfling Einzeltechniken und Kombinationen aus dieser Kata vor.</p> <p>→ Eine schriftliche Auflistung der Kihon-Techniken ist gemeinsam mit der Anmeldung zur Prüfung ab 1. Kyu mitzusenden.</p> <p><b>Jiyu IPPON KUMITE</b> ist ab 1. Kyu als Pflichtteil vorzuführen</p>	<p>Es sind Einzeltechniken, Kombinationen und/oder zusammenhängende Abschnitte der gewählten Prüfungskata in Anwendung mit Partner zu zeigen.</p> <p>Eine schriftliche Auflistung der Bunkai-Techniken ist mit der Anmeldung zur Prüfung ab 1. Kyu mitzusenden.</p>	<p>Dieser Wahlteil ist sowohl an Sportkumite als auch an traditionellen Kumite-Formen orientiert.</p> <p>Für Karateka über 50 Jahren auch <i>Jiyu Ippon Kumite</i> statt Kumite Shiai möglich</p> <p>Eine schriftliche Auflistung der Kumite-Techniken ist mit der Anmeldung zur Prüfung ab 1. Kyu mitzusenden.</p>	<p>Es müssen Abwehrtechniken gegen verschieden Angriffe mit Partner gezeigt werden.</p> <p>Es sollten dabei auch Techniken aus der im Pflichtteil gezeigten Kata zum Einsatz kommen.</p> <p>Auf die Verhältnismäßigkeit ist zu achten!</p> <p>Eine schriftliche Auflistung der Selbstverteidigungs-Techniken ist mit der Anmeldung zur Prüfung ab 1. Kyu mitzusenden.</p>



## **HINWEISE:**

### **PRÜFUNGSURKUNDEN:**

Für Kyu-Prüfungen im Rahmen des Österreichischen Karatebundes dürfen ausschließlich die offiziellen Original-ÖKB-Prüfungsurkunden verwendet werden.

### **PRÜFUNGSBERECHTIGUNGEN:**

Im Rahmen des Österreichischen Karatebundes sind ausschließlich lizenzierte Prüfer berechtigt Kyu-Prüfungen abzunehmen.

### **PRÜFUNGEN BEI KINDERN**

Bei Prüfungen von Kindern unter 10 Jahren ist es den Vereinen gestattet, einen 10. Kyu und einen 9. Kyu einzuführen und das Prüfungsprogramm selbst festzulegen.

Auch für solche Prüfungen müssen ÖKB-Urkunden verwendet werden.

Die Prüfung zum 9. Kyu kann im ÖKB-Ausweis eingetragen werden.

### **FALLSCHULE**

Werden im Rahmen der Partnerübungen WÜRFE, HEBEL, FEGER demonstriert, muss vereinsintern die FALLSCHULE (inkl. Sicherheitsregeln) gelehrt und gelernt werden.

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



## 9. Kyu – weiß/gelber Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 2 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: <b>Taikyoku Jodan Ichi</b></p> <p>Shito Ryu, Shotokan Ryu und Wado Ryu: <b>Taikyoku Shodan</b></p> <p>2 Techniken aus der Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Zwei Katatechniken mit Partner</p>	<p>Basistechniken (beidseitig)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kizami-Zuki im Stand</li> <li>- Uraken-Uchi im Stand</li> <li>- Gyaku-Zuki im Stand</li> <li>- Mawashi-Geri Chudan im Stand</li> </ul>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handgreifen von vorne</li> <li>- Fassen von hinten</li> </ul> <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p>

**Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt**

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



## 8. Kyu – gelber Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 3 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite ( a und b )	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: <b>Taikyoku Jodan Ni</b></p> <p>Shito Ryu: <b>Gakku Ichi</b></p> <p>Wado Ryu: <b>Kihon Kata</b></p> <p>Shotokan Ryu: <b>Heian Shodan</b></p> <p>2-5 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Drei Katatechniken mit Partner</p>	<p>Basistechniken</p> <p>a. Gohon-Kumite: Angriff: <b>Oizuki Jodan und Chudan, Mae-Geri</b> Block / Konter: <b>Age-Uke, Soto-Uke, Gedan Barai / Gyaku-Zuki</b></p> <p>b. Freikampftechniken aus Kamae: - <b>Kizami-Zuki mit Ausfallschritt</b> - <b>Uraken-Uchi mit Ausfallschritt</b> - <b>Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt</b> - <b>Mawashi-Geri mit Beisetzschritt vorderes Bein</b></p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>- <b>Handgreifen von vorne</b> - <b>Fassen von vorne (Kleidung)</b></p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p>

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



## 7. Kyu – oranger Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 4 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite ( a und b)	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: <b>Taikyoku Chudan Ichi und Ni</b></p> <p>Wado Ryu: <b>Pinan Nidan und Pinan Shodan</b></p> <p>Shito Ryu: <b>Pinan Nidan</b></p> <p>Shotokan Ryu: <b>Heian Nidan</b></p> <p>3-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Drei Katatechniken mit Partner</p>	<p>a. Ippon-Kumite (beidseitig): Angriff: <b>Oizuki Jodan und Chudan, Mae-Geri</b> Block / Konter: <b>Age-Uke, Soto-Uke, Gedan Barai / Gyaku-Zuki</b></p> <p>b. Freikampftechniken (beidseitig): Angriff : <b>Kizami-Zuki mit Ausfallschritt</b> <b>Uraken-Uchi mit Ausfallschritt</b> <b>Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt</b> <b>Mawashi-Geri mit Beisetzschritt</b> <b>vorderes Bein</b> <b>Mawashi-Geri hinteres Bein</b></p> <p>Block ist <b>dojo-intern</b> festzulegen Konter: <b>Gyaku-Zuki</b></p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Armgreifen von vorne</b></li> <li>- <b>Fassen von hinten</b></li> <li>- <b>gerader Faustschlag</b></li> <li>- <b>gerader Fußtritt (Mae-Geri)</b></li> </ul> <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p>

**Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt**

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



## 6. Kyu – grüner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 4 Monate)

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite ( a oder b)	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: Gekisai Dai Ichi Taikyoku Chudan Ichi</p> <p>Wado Ryu: Pinan Shodan</p> <p>Shito Ryu: Pinan Shodan</p> <p>Shotokan Ryu: Heian Sandan</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Vier Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Sanbon-Kumite: Angriff: <b>Oizuki Jodan und Chudan, Mae-Geri Chudan</b> Block/Konter <b>sind dojo-intern festzulegen</b></p> <p>b. Freikampftechniken aus dem Steppen: <b>Ausführung der Techniken im Stand und aus der Bewegung. Zuerst nur Angriff, dann Angriff mit Abwehr u. Kontertechnik</b></p> <p><b>2 Einstepptechniken 2 Zweistepptechniken 2 Kombinationen Faust-Fuß Ura-Mawashi-Geri vorderes Bein</b></p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen</li> <li>- einarmiges Greifen Revers bzw. Kleidung</li> <li>- Körperumklammerung von hinten</li> <li>- gerader Faustschlag</li> <li>- gerader Fußtritt (Mae-Geri)</li> </ul> <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p>

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



## 5. Kyu – blauer Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite ( a oder b)	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: <b>Gekisai Dai Ichi und Gekisai Dai Ni</b></p> <p>Shito Ryu und Wado Ryu: <b>Pinan Sandan</b></p> <p>Shotokan Ryu: <b>Heian Yondan</b></p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Fünf Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p><b>a. Kaeshi-Ippon-Kumite (Kihonform):</b>  <b>Tori :</b>      <b>Uke :</b>                      Jodan Zuki    Age Uke                      Age Uke        Jodan Zuki                      Gyaku Zuki</p> <hr/> <p>Chudan Zuki    Soto Uke                      Soto Uke        Chudan Zuki                      Gyaku Zuki</p> <hr/> <p>Mae Geri        Gedan Barai                      Gedan Barai    Mae Geri                      Gyaku Zuki</p> <p><b>b. Freikampftechniken aus dem Steppen:</b>                      Ausführung der Techniken im Stand und aus der                      Bewegung. Zuerst nur Angriff, dann Angriff mit                      Abwehr und Kontertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Schritttechniken: Ausführung mit und ohne Auslagenwechsel</li> <li>- 2 Kombinationen Fuß-Faust Ura-Mawashi-Geri hinteres Bein</li> </ul>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beidhändiges Arm- /Handgreifen</li> <li>- zweihändiges Greifen Revers/ Kleidung</li> <li>- Körperumklammerung von vorne</li> <li>- gerader Faustschlag</li> <li>- gerader Fußtritt (Mae-Geri)</li> <li>- Halbkreisschlag (Mawashi-Geri)</li> </ul> <p><b>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</b></p>

**Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt**

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



## 4. Kyu – violetter Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite ( a oder b)	Selbstverteidigung
<p><b>Goju Ryu:</b> Gekisai Dai Ni und Sanchin (Dai Ni)</p> <p><b>Wado Ryu:</b> Pinan Yondan</p> <p><b>Shito Ryu:</b> Pinan Godan und Gekisai Dai Ichi</p> <p><b>Shotokan Ryu:</b> Heian Godan</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Fünf Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p><b>a. Kaeshi-Ippon-Kumite (Kihonform):</b>  <b>Tori :</b>      <b>Uke :</b>                      Jodan Zuki    Age Uke                      Age Uke        Jodan Zuki                      Gyaku Zuki</p> <hr/> <p>Chudan Zuki    Soto Uke                      Soto Uke        Chudan Zuki                      Gyaku Zuki</p> <hr/> <p>Mae Geri        Gedan Barai                      Gedan Barai    Mae Geri                      Gyaku Zuki</p> <p><b>b. Freikampftechniken aus dem Steppen:</b>                      Ausführung der Techniken im Stand und aus der                      Bewegung. Zuerst nur Angriff, dann Angriff mit                      Abwehr und Kontertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Zweistepptechnik</li> <li>- 1 Schritt-Technik</li> <li>- 3 fintierte Beintechniken</li> <li>- 1 Kombination Faust-Fuß</li> <li>- 1 Kombination Fuß-Faust</li> <li>- Ushiro-Geri</li> </ul> <p>1x Randori oder Wettkampf-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beliebiges Arm- bzw. Handgreifen gegen Greifen</li> <li>- Revers bzw. Kleidung</li> <li>- gerader Faustschlag</li> <li>- Faustschlag - Schwinger</li> <li>- gerader Fusstritt (Mae-Geri)</li> <li>- Halbkreustritt (Mawashi-geri)</li> <li>- Seittritt (Yoko-geri)</li> </ul> <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p>

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



## 3. Kyu – brauner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite ( a oder b)	Selbstverteidigung
<p><b>Goju Ryu:</b> <b>Tensho und Saifa</b></p> <p><b>Shito Ryu:</b> <b>Juroku und Sanchin (Pinan 1-5)</b></p> <p><b>Shotokan Ryu:</b> <b>Tekki Shodan</b></p> <p><b>Wado Ryu:</b> <b>Pinan Godan (+ 1 freie Pinan)</b></p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p><b>a. Kaeshi-Ippon-Kumite (Freie Form):</b> Tori : Uke : Jodan Zuki Age Uke Soto Uke Chudan Zuki Gyaku Zuki</p> <hr/> <p>Chudan Zuki Soto Uke Gedan Barai Mae Geri Gyaku Zuki</p> <hr/> <p>Mae Geri Gedan Barai Age Uke Jodan Zuki Gyaku Zuki</p> <p><b>b. Freikampftechniken aus dem freien Steppen mit Partner:</b></p> <p>Schwerpunkt: Konterformen gegen verschiedene Angriffe. Die Angriffe bestimmt der Prüfling. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zuzeigen:</p> <p>2 x direkter Konter 2 x indirekter Konter 2 x nachgesetzter Konter 2 x Würfe 1x Randori oder Wettkampf-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoßen von vorne / Stoßen von hinten</li> <li>- beliebiges Greifen</li> <li>- beliebige Körperumklammerung</li> <li>- beliebigen Faustschlag</li> <li>- Kombination Faustschläge</li> <li>- beliebige Fusstritte hinteres Bein</li> <li>- Stockangriff von oben</li> </ul>

**Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt**

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



## 2. Kyu – brauner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite ( a oder b)	Selbstverteidigung
<p>Goju-Ryu: Saifa und Seienchin</p> <p>Shito Ryu: Naihanchi Shodan und Tensho (Pinan 1-5)</p> <p>Shotokan Ryu: Bassai Dai</p> <p>Wado Ryu: Pinan Godan, Naihanchi (+ 1 freie Pinan)</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Jiyu Ippon Kumite beidseitig (Konter Gayku Zuki) Kizami Zuki – Uraken Uchi – Gyaku Zuki – Maegeri (h) – Mawashi Geri ( v und h)</p> <p>b. Freikampftechniken aus dem freien Steppen mit Partner:</p> <p>Schwerpunkt: Zwei Angriffsaktionen in Folge. Fußfegetechnik mit Folgeaktion. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen:</p> <p>2 x Fausttechnik-Fausttechnik 2 x Fausttechnik-Fußtechnik 1 x Fußtechnik-Fausttechnik 1 x Fußtechnik-Fußtechnik 2 x Fußfegetechniken 2x Randori oder Wettkampf-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Würgertechnik von vorne</li> <li>- beliebiges Greifen</li> <li>- beliebige Körperumklammerung</li> <li>- Kombination Faustschläge</li> <li>- beliebigen Fusstritt mit dem vorderen Bein</li> <li>- Stockangriff von oben</li> <li>- Stockangriff von außen nach innen</li> </ul>

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

## 1. Kyu – brauner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)



Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata Jiyu Ippon Kumite	Kata-Bunkai	Kumite ( a oder b)	Selbstverteidigung
<p>Goju-Ryu: <b>Seienchin</b></p> <p>Shito Ryu: <b>Bassai Dai oder Kosokun Dai</b></p> <p>Shotokan Ryu: <b>Jion</b></p> <p>Wado Ryu: <b>Kushanku (+ 1 freie Pinan)</b></p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p> <p>Jiyu Ippon Kumite: Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Uraken Uchi, Mae Geri, Mawashi Geri Chudan (Hinterbein) Mawashi Geri Jodan (Vorderbein)</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Freikampftechniken aus dem freien Steppen mit Partner:</p> <p>Schwerpunkt: Aufbauende Angriffsvariationen (Kombinationen). Die Reaktion des Gegners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen. Zwei darauffolgende Kombinationen zeigen.</p> <p>2 Technikdemonstrationen 1 Fußfegetechnik 1 Wurftechnik 2x Randori oder Wettkampf-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Würgertechnik von vorne</li> <li>- Würgertechnik von hinten</li> <li>- beliebiges Greifen</li> <li>- beliebige Körperumklammerung</li> <li>- Kombination Faustschläge</li> <li>- Kombination Fußtritte</li> <li>- Stockangriff von oben</li> <li>- Stockangriff von außen nach innen</li> <li>- Stockangriff von innen nach außen</li> </ul>

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

1. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 1 Jahr / Mindestalter: 15 Jahre)



Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata Jiyu Ippon Kumite	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><b>Goju-Ryu:</b> Sanseiru und Shisochin</p> <p><b>Shito Ryu:</b> 2 Kata, wählbar aus Jion, Myojo, Juroku, Annanko, Matsukaze</p> <p><b>Shotokan Ryu:</b> 2 Kata, wählbar aus Kanku Dai, Enpi, Hangetsu</p> <p><b>Wado Ryu:</b> 2 Kata, wählbar aus Kushanku, Bassai, Seishan</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata in Kihonform</p> <p><b>Jiyu Ippon Kumite:</b> Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Uraken Uchi, Mae Geri, Mawashi Geri Chudan (Hinterbein) Mawashi Geri Jodan (Vorderbein)</p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Nach Wahl des Prüfers: Technikausführung am Stand</p> <p>Einstep Zweistepptechnik Schritttechniken Beintechniken Fußfegetechniken Würfe Konterformen Angriffsaktionen in Folge Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik: Vorbereitung Variation Besonderheit 1-3 x Kumite-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beliebiges Würgen</li> <li>- beliebiges Greifen</li> <li>- beliebige Körperumklammerung</li> <li>- beliebiger Faustschlag</li> <li>- Kombination Faustschläge</li> <li>- beliebiger Fußtritt</li> <li>- Kombination Fußtritte</li> <li>- beliebiger Stockangriff</li> </ul>

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

2. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 2 Jahre / Mindestalter: 17 Jahre)



Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata Jiyu Ippon Kumite	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><b>Goju-Ryu:</b> Shisochin und Seisan</p> <p><b>Shito Ryu:</b> 2 Kata, wählbar aus Jitte, Seisan, Wanshu, Bassai Sho, Matsumura Rohai, Seienchin</p> <p><b>Shotokan Ryu:</b> 2 Kata, wählbar aus Jitte, Jiin, Bassai Sho, Tekki Nidan</p> <p><b>Wado Ryu:</b> 2 Kata, wählbar aus Seishan, Chinto, Rohai</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata in Kihonform</p> <p><b>Jiyu Ippon Kumite:</b> Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Uraken Uchi, Mae Geri, Mawashi Geri Chudan ( Hinterbein) Mawashi Geri Jodan (Vorderbein)</p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Nach Wahl des Prüfers: Technikausführung am Stand</p> <p>Einstep Zweistepptechnik Schritttechniken Beintechniken Fußfegetechniken Würfe Konterformen Angriffsaktionen in Folge Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik: Vorbereitung Variation Besonderheit 1-3 x Kumite-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beliebiges Würgen</li> <li>- beliebiges Greifen</li> <li>- beliebige Körperumklammerung</li> <li>- beliebiger Faustschlag</li> <li>- Kombination Faustschläge</li> <li>- beliebiger Fußtritt</li> <li>- Kombination Faustschläge / Fußtritte</li> <li>- beliebiger Stockangriff</li> </ul>

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



## 3. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 3 Jahre / Mindestalter: 20 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata Jiyu Ippon Kumite	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Goju-Ryu: 2 Kata, wählbar aus <i>Seipai, Kururunfa, Suparinpei</i></p> <p>Shito Ryu: 2 Kata, wählbar aus <i>Kosokun Sho, Niseishi, Chinto, Nipaipo</i></p> <p>Shotokan Ryu: 2 Kata, wählbar aus <i>Nijushiho, Sochin, Kanku Sho, Gankaku, Tekki Sandan</i></p> <p>Wado Ryu: 2 Kata, wählbar aus <i>Chinto, Wanshu, Niseishi</i></p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata in Kihonform</p> <p>Jiyu Ippon Kumite: <i>Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Uraken Uchi, Mae Geri, Mawashi Geri Chudan (Hinterbein) Mawashi Geri Jodan (Vorderbein)</i></p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Nach Wahl des Prüfers: Technikausführung am Stand</p> <p><i>Einstepp Zweistepptechnik Schritttechniken Beintechniken Fußfegetechniken Würfe Konterformen Angriffsaktionen in Folge Aufbauender Angriff</i></p> <p><i>Spezialtechnik: Vorbereitung Variation Besonderheit 1-3 x Kumite-Shiai</i></p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beliebiges Würgen</li> <li>- beliebiges Greifen</li> <li>- beliebige Körperumklammerung</li> <li>- beliebiger Faustschlag</li> <li>- Kombination Faustschläge</li> <li>- beliebiger Fußtritt</li> <li>- Kombination Faustschläge / Fußtritte</li> <li>- beliebiger Stockangriff</li> </ul> <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</p> <p>Kenntnisse der Verteidigung gegen mehrere Angreifer</p>

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



## 4. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 4 Jahre / Mindestalter: 24 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Jiyu Ippon Kumite (kein Kihon)	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Es sind aus dem Programm des 1.- 3. Dan <b>drei frei gewählte Kata</b> zu zeigen sowie <b>eine weitere frei wählbare</b>.</p> <p>☞ keine Kata aus dem Kyu-Programm</p> <p>Jiyu Ippon Kumite: Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Uraken Uchi, Mae Geri, Mawashi Geri Chudan ( Hinterbein) Mawashi Geri Jodan (Vorderbein)</p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner bei ZWEI der gewählten Kata.</p>	<p>1-3 x Jiyu Kumite (Freikampf)</p> <p>Jiyu Ippon Kumite (bei Kandidaten über 35 Jahren)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beliebiges Würgen</li> <li>- beliebiges Greifen</li> <li>- beliebige Körperumklammerung</li> <li>- beliebiger Faustschlag</li> <li>- Kombination Faustschläge</li> <li>- beliebiger Fußtritt</li> <li>- Kombination Faustschläge / Fußtritte</li> <li>- beliebiger Stockangriff</li> </ul> <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</p> <p>Kenntnisse der Verteidigung gegen mehrere Angreifer</p>

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

5. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 5 Jahre / Mindestalter: 29 Jahre)



Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Jiyu Ippon Kumite (kein Kihon)	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Es sind aus dem Programm des 1.- 3. Dan <b>drei frei gewählte Kata</b> zu zeigen sowie <b>eine weitere frei wählbare aus einem anderen Stil.</b></p> <p>☞ keine Kata aus dem Kyu-Programm</p> <p>Jiyu Ippon Kumite: Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Uraken Uchi, Mae Geri, Mawashi Geri Chudan (Hinterbein) Mawashi Geri Jodan (Vorderbein)</p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner bei ZWEI der gewählten Kata.</p>	<p>1-3 x Jiyu Kumite (Freikampf)</p> <p>Jiyu Ippon Kumite (bei Kandidaten über 35 Jahren)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beliebiges Würgen</li> <li>- beliebiges Greifen</li> <li>- beliebige Körperumklammerung</li> <li>- beliebiger Faustschlag</li> <li>- Kombination Faustschläge</li> <li>- beliebiger Fußtritt</li> <li>- Kombination Faustschläge / Fußtritte</li> <li>- beliebiger Stockangriff</li> </ul> <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</p> <p>Kenntnisse der Verteidigung gegen mehrere Angreifer</p>

**SCHRIFTLICHE ARBEIT ÜBER DEN PRAXISTEIL**

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

6. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Jahre / Mindestalter: 35 Jahre)



Pflichtteil	Wahlteil		
	Kata (kein Kihon)	Kata-Bunkai	Kumite
Es sind <b>vier frei gewählte Kata</b> zu zeigen, davon <b>eine aus einem anderen Stil</b>  ☞ keine Kata aus dem Kyu-Programm	Vom Prüfling frei gewählte Inhalte	Vom Prüfling frei gewählte Inhalte	Vom Prüfling frei gewählte Inhalte

## Schriftliche Arbeit mit frei gewählter Thematik aus einem der Bereiche

- Geschichte des Karatedo
- Philosophie & Psychologie
- Karate & Gesundheit
- Übungsformen im Karate
- karatespezifische Untersuchungen
- Kinder & Jugend im Karate
- Karate und ältere Menschen

# Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

7. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 7 Jahre / Mindestalter: 42 Jahre)



Pflichtteil	Wahlteil		
	Kata (kein Kihon)	Kata-Bunkai	Kumite
Das Programm ist mit der PK mindestens 12 Monate vor der Prüfung zu besprechen und zu vereinbaren	Das Programm ist mit der PK mindestens 12 Monate vor der Prüfung zu besprechen und zu vereinbaren	Das Programm ist mit der PK mindestens 12 Monate vor der Prüfung zu besprechen und zu vereinbaren	Das Programm ist mit der PK mindestens 12 Monate vor der Prüfung zu besprechen und zu vereinbaren

## Schriftliche Arbeit mit frei gewählter Thematik aus einem der Bereiche

- Geschichte
- Philosophie & Psychologie
- Karate & Gesundheit
- Übungsformen im Karate
- karatespezifische Untersuchungen
- Kinder & Jugend im Karate
- Karate und ältere Menschen

Andere Themen in Vereinbarung mit der Prüfungskommission möglich