

## 1. Dan – Thema: Kraft

Kihon:

1. ZKD: Oi-Zuki / Gyaku-Zuki / Age-Enpi-Uchi
2. ZKD: Age-Uke / Gyaku-Zuki / Mawashi-Enpi-Uchi
3. ZKD: Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi-Jodan
4. ZKD: Soto-Uke / (selbe Hand) Jodan-Shuto-Uke, (umsetzen ZKD) Gyaku-Zuki
5. KKD: Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / (umsetzen ZKD) Gyaku-Nukite-Chudan / Jodan-Shuto-Uchi
6. ZKD: Mae-Geri / Gyaku-Zuki / Jodan-Shuto-Uchi
7. ZKD: Mae-Ren-Geri / Kizami-Zuki
8. Vorwärts ZKD: Yoko-Geri-Keage / (umsetzen KBD)  
Yoko-Enpi-Uchi / (umsetzen ZKD) Gyaku-Zuki
9. ZKD: Yoko-Geri-Kekomi / Ushiro-Geri / Uraken-Uchi-Jodan
10. KKD: Age-Uke / Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki

- Koordination:**
1. Shiho - Gyaku-Zuki
  2. Shiho - Enpi-Uchi
  3. Shiho - Geri (alle Techniken auf einem Bein)

### **Kata - jeweils eine pro Pool:**

1. Pflicht Kata Fudokan: Heian-Oi-Komi
2. Pflicht Kata Shotokan: Kanku-Dai, Jion oder Enpi
3. Wahl Kata nach Prüfungskommission: Heian 1-5 / Tekki Shodan

**Bunkai:** für alle gezeigten Kata muss auf Anfrage Bunkai gezeigt werden können

### **Kumite:**

Demonstration: Jiyu-Ippon-Kumite

Ablauf: Mindestens 8 frei wählbare Angriffe; Verteidigung nach Wahl inkl. 4 Würfe; Gegenschlag ist frei. Es werden keine Techniken angesagt der Ablauf sollte aber vorher klar sein.

2 x 1 Minute – Shobu-Ippon-Kumite

**Tameshiwari:** Bruchtest mit zwei Bretter (2 cm dick) für Jugendliche und Erwachsene. Je eine Fuß und Handtechnik

## 2. Dan – Thema: Schnelligkeit

### **Kihon:**

1. ZKD: Kizami-Zuki / (Schritt) Sanbon-Zuki / (Schritt) Uraken-Uchi-Jodan / Gyaku-Zuki
2. ZKD: Kizami-Zuki - Ashi-Mae-Geri (gleichzeitig)/ (Schritt) Oi-Zuki
3. KKD: Age-Uke / Mawashi-Geri / Uraken-Uchi-Jodan / Gyaku-Zuki
4. ZKD: Soto-Uke / (Schritt) Mae-Geri / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
5. ZKD: Mae-Geri / Yoko-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri
6. KKD: Shuto-Uke / (selbe Hand) Tsukami-Uke / Mae-Geri / (umsetzen ZKD) Age-Enpi-Uchi / Gyaku-Zuki
7. ZKD: Uraken-Uchi-Jodan / Yoko-Geri-Kekomi / (umsetzen KBD) Yoko-Enpi-Uchi / (umsetzen ZKD) Gyaku-Zuki
8. ZKD: Gedan-Barai / (selbe Hand) Age-Uke / (Schritt) Mae-Geri / Uraken-Uchi-Jodan / Gyaku-Zuki
9. ZKD: Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Jodan-Haito-Uchi

**Koordination:** Shiho-Tate-Shuto-Uke; Gyaku Zuki

### **Kata - jeweils eine pro Pool:**

1. Pflicht Kata Fudokan: Kanku-Oi-Komi
2. Pflicht Kata Shotokan: Meikyo Shodan / Bassai Sho / Kanku Sho / Tekki Nidan oder nach Absprache
3. Wahl Kata Prüfungskommission: Bassai Dai / Kanku Dai / Jion / Enpi / Hangetsu / Taiji Shodan

**Bunkai:** für alle gezeigten Kata muss auf Anfrage Bunkai gezeigt werden können

### **Kumite:**

Demonstration: Jiyu-Ippon-Kumite

Ablauf: Mindestens 10 frei wählbare Angriffe; Verteidigung nach Wahl inkl. 4 Würfe; Gegenschlag ist frei. Es werden keine Techniken angesagt der Ablauf sollte aber vorher klar sein.

1 x 1 Minute – Kumite nur mit Blocktechniken (1 gegen 2) und 2 x 1 Minute – Shobu-Ippon-Kumite

**Tameshiwari:** Bruchtest mit zwei Bretter (2 cm dick) für Jugendliche und Erwachsene. Je eine Fuß und Handtechnik

### 3. Dan – Thema Schnelligkeit und Kraft

#### **Kihon:**

1. KKD: Age-Uke / Mawashi-Geri / Uraken-Uchi-Jodan / Gyaku-Zuki
  2. ZKD: Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Jodan-Haito-Uchi
  3. ZKD: Uraken-Uchi / Yoko-Geri-Kekomi / (umsetzen KBD) Yoko-Enpi-Uchi / (umsetzen ZKD) Gyaku-Zuki
  4. ZKD: Mae-Geri / Gyaku-Zuki / Jodan-Shuto-Uchi
  5. ZKD: Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki / Ushiro-Geri / Uraken-Uchi-Jodan / Gyaku-Zuki
6. Eine Kombination gemäß Prüfungskandidaten: mindestens 15 Techniken maximal 20 mit verschieden Ständen; alle Richtungen sind möglich. Die folgenden Techniken müssen verwendet werden.

Gyaku-Zuki / Mae-Geri / Uraken-Uchi-Jodan / Ushiro-Geri / Age-Uke / Gedan-Barai / Shuto-Uke / eine Form von Enpi / Oi-Zuki / Soto-Uke

7. Shiho-Geri im Zenkutsu Dachi (ein Bein; ohne Absetzen)
8. Shiho-Tate-Shuto-Uke; Gyaku Zuki
9. Shiho-Mae-Geri; Gyaku-Zuki

#### **Kata - jeweils eine pro Pool:**

1. Pflicht Kata Fudokan: Washi-no-Maai
2. Pflicht Kata Shotokan: Sochin / Nijushiho / Chinte / Jitte / Jiin / Tekki-Sandan / nach Absprache
3. Wahl Kata Prüfungskommission: Sentei-Kata

**Bunkai:** für alle gezeigten Kata muss auf Anfrage Bunkai gezeigt werden können

#### **Kumite:**

- 1 x 1 Minute – Kumite nur mit Blocktechniken (1 gegen 3)  
2 x 1 Minute – Shobu-Ippon-Kumite

**Tameshiwari:** Bruchtest mit zwei Bretter (2 cm dick) für Jugendliche und Erwachsene. Je eine Fuß und Handtechnik

4. Dan

**Kihon:**

Fünf Kombinationen nach Wahl der Prüfungskommission mindestens 4 - 6 Techniken

Beispiele:

1. ZKD: Uraken-Uchi-Jodan / Mae-Geri / Sanbon-Zuki
2. KKD: Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / Gyaku-Nukite-Chudan / Shuto-Uke-Jodan / Haito-Uchi-Jodan
3. ZKD: Soto-Uke / Gyaku-Zuki / Ushiro-Geri / Mae-Geri / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
4. ZKD: Gedan-Barai / Age-Uke / Mawashi-Geri / Uraken-Uchi-Jodan / Gyaku-Mawashi-Enpi-Uchi
5. Vorwärts ZKD: Gedan-Nagashi-Uke / Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Mae-Geri / Oi-Zuki

Davon muss **eine Technik** erklärt werden – Fokus ist dabei **der Anfänger**, wie hat dieser diese Technik auszuführen bzw. wie kann diese gelehrt werden.

Wahlkombination/Kata: Mindestens 30-45 Techniken inkl. Bunkai – sowohl als Demonstration am Prüfungstag als auch in schriftlicher Ausarbeitung - formlos

**Kata - jeweils eine pro Pool:**

1. Pflicht Kata Fudokan: Setsu-Bama-Yama
2. Pflicht Kata Shotokan: Eine Kata aus den 27 Shotokan Katas
3. Wahl Kata Prüfungskommission: Sentei-Kata

**Bunkai:** für alle gezeigten Kata muss auf Anfrage Bunkai gezeigt werden können

**Kumite:**

2 x 1 Minute – Shobu-Ippon-Kumite

Erklärung und Demonstration Zeitform: Go-No-Sen

**Tameshiwari:** Bruchtest mit einem Brett (2 cm dick) für Jugendliche und Erwachsene.

## 5. Dan

### **Kihon:**

Fünf Kombinationen nach Wahl der Prüfungskommission mindestens 4 - 6 Techniken

Beispiele:

1. ZKD: Uraken-Uchi-Jodan / Mae-Geri / Sanbon-Zuki
2. KKD: Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / Gyaku-Nukite-Chudan / Shuto-Uke-Jodan / Haito-Uchi-Jodan
3. ZKD: Soto-Uke / Gyaku-Zuki / Ushiro-Geri / Mae-Geri / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
4. ZKD: Gedan-Barai / Age-Uke / Mawashi-Geri / Uraken-Uchi-Jodan / Gyaku-Mawashi-Enpi-Uchi
5. ZKD: Gedan-Nagashi-Uke / Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Mae-Geri / Oi-Zuki

Davon muss **eine Kombination** erklärt werden – Fokus ist dabei **die Mittelstufe**, wie hat dieser diese Technik auszuführen bzw. wie kann diese gelehrt werden.

Wahlkombination/Kata: Mindestens 40-60 Techniken inkl. Bunkai – sowohl als Demonstration am Prüfungstag als auch in schriftlicher Ausarbeitung schriftlich - formlos

### **Kata - jeweils eine pro Pool:**

1. Pflicht Kata Fudokan: Kaminari
2. Pflicht Kata Shotokan: Eine Kata aus den 27 Shotokan Katas
3. Wahl Kata Prüfungskommission: Sentei-Kata

**Bunkai:** für alle gezeigten Kata muss ein Bunkai vorhanden sein

### **Kumite:**

2 x 1 Minute – Shobu-Ippon-Kumite

Erklärung und Demonstration Zeitform: SenSen-No-Sen

**Tameshiwari:** Bruchtest mit einem Brett (2 cm dick) für Jugendliche und Erwachsene.