

Sechster Karate-Kyu-Grad (weißer Gürtel)

Vorbereitungszeit:

3 Monate ab Eintrittsdatum

Erforderliche Kenntnisse

Beherrschung der Dojo-Etikette.

Stellungen: Shizentai-Hachiji-Dachi, Musubi-Dachi, Zenkutsu-Dachi.

Bewegungsformen: Vorwärts- und Rückwärtsschritt in Zk, Wendungen in Zk.

Techniken: Age-Uke, Gedan-Barai, Oi-Zuki, Gyaku-Zuki, Mae-Geri-Keage.

Kata: ausreichendes Bunkai.

Kihon

Aus Gedan-Gamae (Bei Tsuki wird der Arm arretiert!).

- 5 mal V in Zk: Oi-Zuki (jodan)
- 5 mal R in Zk: Age-Uke (jodan)
- 5 mal V in Zk: Oi-Zuki (chudan)
- 5 mal R in Zk: Gedan-Barai (gedan)
- 5 mal V in Zk: Mae-Geri-Keage (chudan)
- 5 mal R in Zk: Gyaku-Zuki (chudan)

Kata

Taikyoko shodan

Kumite

GOHON-KUMITE

Je 1 Ausführung rechts- und linksseitig. Angriffe aus Gedan-Gamae in Zk, Verteidigung aus Shizentai beginnen.

Angriff: Oi-Zuki (jodan/chudan).

Abwehr: Age-Uke, Gedan-Barai.

KIHON-IPPON-KUMITE

Je 1 Angriff rechts- und linksseitig aus Gedan-Gamae in Zk. Verteidigung aus Shizentai.

Angriff: Oi-Zuki (jodan/chudan).

Abwehr: Age-Uke, Gedan-Barai.

Kommentar

Der Prüfling soll die Grundbegriffe der Karatetechniken erkannt haben und sich bemühen diese vorzuführen.

Fünfter Karate-Kyu-Grad (gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit:

6 Monate ab Eintrittsdatum

Erforderliche Kenntnisse

Prüfungsanforderungen des 6. Kyu-Grades in Theorie und Praxis.

Stellungen: Kokutsu-Dachi (Kk).

Bewegungsformen: Vorwärts- und Rückwärtsschritt in Kk, Wendungen in Kk.

Techniken: Soto-Uke, Shuto-Uke, Ren-Zuki, Tettsui-Uchi (tatemawashi = vertikal), Mae-Geri-Kekomi.

Kata: ausreichendes Bunkai.

Kihon

Aus Gedan-Gamae (Die Armtechniken sind zu arretiert!).

- 5 mal V in Zk: Tettsui-Uchi (tate-mawashi, jodan)
- 5 mal R in Zk: Age-Uke (jodan)
- 5 mal V in Zk: Oi-Zuki (chudan)
- 5 mal R in Zk: Soto-Uke
- 5 mal V in Zk: Gyaku-Zuki
- 5 mal R in Kk: Shuto-Uke (chudan)
- 5 mal V in Zk: Mae-Geri-Kekomi (chudan)
- 5 mal R in Zk: Gedan-Barai (gedan)

Aus Chudan-Gamae: Bei Tsuki startet die Faust aus der Bereitschaftshaltung und wird in diese zurückgezogen. Stellung: Zk.

- 5 mal V Mae-Geri (chudan), absetzen mit Oi-Zuki (jodan)
- 5 mal V Mae-Geri (chudan), absetzen mit Gyaku-Zuki (chudan)
- 5 mal V Mae-Geri, absetzen mit Jodan-Chudan-Ren-Zuki

Kata

Heian shodan

Kumite

GOHON-KUMITE

Je 1 Ausführung rechts- und linksseitig. Angriffe aus Gedan-Gamae in Zk, Verteidigung aus Shizentai beginnen.

Angriff: Oi-Zuki (jodan/chudan), Tettsui-Uchi.

Abwehr: Age-Uke, Soto-Uke.

KIHON-IPPON-KUMITE

Je 2 Angriffe rechts- und linksseitig aus Gedan-Gamae in Zk. Verteidigung aus Shizentai.

Angriff: Oi-Zuki (jodan/chudan), Mae-Geri.

Kommentar

Es wird vom Prüfling erwartet, daß er die verlangten Stände zufriedenstellend beherrscht und die Arm- und Fußtechniken unter Einbeziehung der Stände ausführt.

Vierter Karate-Kyu-Grad (oranger Gürtel)

Vorbereitungszeit:

6 Monate ab der letzten Prüfung.

Erforderliche Kenntnisse

Prüfungsanforderungen des 6. und 5. Kyu-Grades in Theorie und Praxis.

Stellungen:	Kiba-Dachi (Kb), Kosa-Dachi (Ks).
Bewegungsformen:	Stellungswechsel, seitliches Ausweichen in Kk, übersetzen von Kb zu Ks.
Techniken:	Uchi-Uke, Sanbon-Ren-Zuki, Uraken-Uchi (tate-/yoko-mawashi = vertikal/horizontal), Tetsui-Uchi (tate-/yoko-mawashi), Shuto-Uchi (soto-mawashi = von außen), Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri-Kekomi.
Kata:	ausreichendes Bunkai.

Kihon

Aus Gedan-Gamae Die Armtechniken sind zu arretieren.

- 5 mal V in Zk: Sanbon-Ren-Zuki (jodan, chudan)
- 5 mal R in Zk: Uchi-Uke (jodan), Gyaku-Zuki (chudan)
- 5 mal V in Zk: Uraken-Uchi (yoko-mawashi, jodan), Gyaku-Zuki (chudan)
- 5 mal R diagonal ausweichen in Kk: Shuto-Uke (chudan)/ vorderes Bein versetzen zu Zk: Shuto-Uchi (soto-mawashi, jodan)
- 3 mal V in Zk: Age-Uke, gleicher Arm Uraken-Uchi (tate-mawashi, jodan)/ V in Zk: Oi-Zuki (chudan). Wiederholung andersseitig!
- 5 mal R in Zk: Gedan-Barai, Soto-Uke (Gyaku-Hanmi), Mae-Geri-Keage (Bein hinten absetzen).
- 3 mal S aus Kb hinteres Bein vorn übersetzen zu Ks: Yoko-Geri-Keage/ in Kb Tetsui-Uchi (yoko-mawashi), Wiederholung andersseitig!
- 3 mal S aus Kb hinteres Bein vorn übersetzen zu Ks: Uraken-Uchi (yoko-mawashi), Yoko-Geri- Kekomi. Wiederholung andersseitig!

Aus Chudan-Gamae: Bei Tsuki startet die Faust aus der Bereitschaftshaltung und wird in diese zurückgezogen. Stellung: Zk.

- 5 mal im Stand: Uchi-Uke (gyaku-Hanmi)/ V Mae-Geri, absetzen mit Gyaku-Zuki.
- 5 mal R: Age Uke, gleicher Arm Soto-Uke/ im Stand: Gyaku-Zuki, Mae-Geri (Bein hinten absetzen).
- 5 mal im Stand: Gyaku-Zuki, V Mae-Geri, absetzen mit Gyaku-Zuki.
- 3 mal V: Mae-Geri-Kekomi, Yoko-Geri-Kekomi, Wiederholung andersseitig.

Kata

Heian nidan

Kumite

SANBON-KUMITE

Je 1 Ausführung rechts- und linksseitig. Angriffe aus Gedan-Gamae in Zk, Verteidigung aus Shizentai beginnen.

Angriff: Oi-Zuki (jodan/chudan).

Abwehr: Age-Uke, Soto-Uke.

KIHON-IPPON-KUMITE

Je 2 Angriffe rechts- und linksseitig aus Gedan-Gamae in Zk, Verteidigung aus Shizentai. Es ist vermehrt seitliches Ausweichen mit einer Vielfalt von Abwehr- und Gegentechniken zu zeigen.

Angriff: Oi-Zuki (jodan/chudan), Mae-Geri, Shuto-Uchi, Uraken-Uchi.

Kommentar

Der Prüfling soll die verlangten Techniken synchron zu den Ständen, sowie mit erkennbarem Atemsinsatz vorführen. Beim Kumite muß ferner erkennbar sein, daß er bereits Distanzgefühl und Einsatzbereitschaft entwickelt hat.

Dritter Karate-Kyu-Grad (grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit:

6 Monate ab der letzten Prüfung.

Erforderliche Kenntnisse

Prüfungsanforderungen des 6. bis 4. Kyu-Grades in Theorie und Praxis.

Stellungen:	Haisoku-Dachi.
Bewegungsformen:	Stellungswechsel, Suri-Ashi, übersetzen zu Ks.
Techniken:	Heiwan-Kake-Uke, Te-Nagashi-Uke, Morote-Te-Nagashi-Uke, Kizami-Zuki, Nagashi-Zuki, Shuto-Uchi (soto/uchi-mawashi = von außen/von innen), Empi-Uchi, Mae-Ren-Geri, Mawashi-Geri, Mikazuki-Geri (-Uke).
Kata:	gutes Bunkai.

Kihon

Aus Gedan-Gamae Die Armtechniken sind zu arretieren.

- 5 mal V in Zk: Oi-Zuki/ hinteres Bein versetzen zu Kb. Heiwan-Kake-Uke, Suri-Ashi mit Tettsui-Uchi (yoko-mawashi, jodan)
- 5 mal R in Kb: Te-Nagashi-Uke, Suri-Ashi mit Shuto-Uchi (uchi-mawashi, jodan), vorderes Bein versetzen zu Zk: Gyaku-Zuki.
- 5 mal V in Kb: Morote-Te-Nagashi-Uke, absetzen mit Yoko-Empi-Uchi, hinteres Bein vorn übersetzen zu Ks: Uraken-Uchi, vorsetzen zu Zk: Gyaku-Zuki.
- 5 mal R in Kk: Shuto-Uke/ vorderes Bein versetzen zu Kb: Shuto-Uchi (uchi-mawashi, jodan) / vorderes Bein versetzen zu Zk: Shuto-Uchi (soto-mawashi, jodan).
- 5 mal V in Zk: Mae-Ren-Geri (gleiches Bein Keage jodan, Kekomi chudan).
- 5 mal V in Zk: Mawashi-Geri.
- 5 mal V in Zk: Mikazuki-Geri, Yoko-Geri-Kekomi (gleiches Bein).
- 5 mal S in Kb: Yoko-Geri-Keage.

Aus Chudan-Gamae: Bei Tsuki startet die Faust aus der Bereitschaftshaltung und wird in diese zurückgezogen. Stellung: Zk.

- 5 mal V: Suri-Ashi mit Kizami-Zuki, vorwärts mit Oi-Zuki.
- 3 mal V: Suri-Ashi mit Kizami-Zuki, Suri-Ashi mit Gyaku-Zuki.
- 5 mal V: übersetzen zu Ks, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki.
- 5 mal R: Nagashi-Zuki.

Kata

Heian sandan, Heian yondan

Kumite

KIHON-IPPON-KUMITE

Je 2 Angriffe rechts- und linksseitig aus Gedan-Gamae in Zk, Verteidigung aus Shizentai. Es ist vermehrt seitliches Ausweichen mit einer Vielfalt von Abwehr- und Gegentechniken zu zeigen. Die Abwehrtechniken sind auch in Gyaku-Hanmi anzuwenden.

Angriff: Oi-Zuki (jodan/chudan), Mae-Geri.

JIYU-IPPON-KUMITE

Je 2 Angriffe rechts- und linksseitig aus Jiyu-Gamae, Verteidigung ebenfalls aus Jiyu-Gamae.

Angriffe: Tsuki (jodan/chudan), Mae-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri.

RANDORI

Angreifer und Verteidiger sind festgelegt. Gegen die flüssig vorgetragenen Angriffe schützt sich der Verteidiger durch leichte Armdeckung. Der Angreifer darf keine Trefferwirkung erzielen.

Kommentar

Der/die Karateka soll die Techniken und Stände synchron zueinander, mit deutlichem Hüft- und Ateminsatz sowie Kime zeigen können. Beim Kumite muß Distanzgefühl, Aufmerksamkeit und Kampfgeist erkennbar sein.

Zweiter Karate-Kyu-Grad (blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit:

6 Monate ab der letzten Prüfung.

Erforderliche Kenntnisse

Prüfungsanforderungen des 6. bis 3. Kyu-Grades in Theorie und Praxis.

Stellungen:	Neko-Ashi-Dachi (Nk).
Bewegungsformen:	Vor- und Rückbewegungen mit Suri-Ashi.
Techniken:	Juji-Uke, Morote-Uchi-Uke; Morote-Zuki; Haito-Uchi (soto-/uchi-mawashi = von außen/von innen); Empi-Uchi (alle Formen); Ushiro-Geri, Hiza-Geri, Ashi-Barai.
Kata:	ausführliches Bunkai.

Kihon

Aus Gedan-Gamae Die Armtechniken sind zu arretieren.

- 2 mal V in Zk: Ren-Zuki (jodan, chudaan), R in Zk: Gedan-Barai, Gyaku-Zuki, V in Zk: Mae-Geri, Gyaku-Zuki.
- 2 mal V in Zk: Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki, R in Zk: Uchi-Uke, Haito-Uchi (soto-mawashi), V in Zk: Yoko-Geri-Kekomi.
- 5 mal V in Zk: Uchi-Uke, Suri-Ashi mit Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki.
- 5 mal R in Kk: Morote-Uchi-Uke / Suri-Ashi rückwärts zu Zk: Morote-Zuki.
- 3 mal V in Zk: Mawashi-Geri, Ushiro-Geri. Wiederholung andersseitig!

Aus Chudan-Gamae: Bei Armtechniken startet die Faust aus der Bereitschaftshaltung und wird in diese zurückgenommen. Stellung: Zk.

- 5 mal V: Suri-Ashi mit Gyaku-Zuki, Mawashi-Geri.
- 5 mal V: Suri-Ashi mit Kizami-Zuki, R: Suri-Ashi mit Chudan-Gamae, V: Suri-Ashi mit Kizami-Zuki, Ushiro-Geri.
- 5 mal V: Suri-Ashi mit Kizami-Zuki, Mae-Geri (weit nach vorn absetzen), Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki.
- 5 mal V: Ashi-Barai, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki.

Kata

Heian godan, Tekki shodan

Kumite

JIYU-IPPON-KUMITE

Je 2 Angriffe rechts- und linksseitig aus Jiyu-Gamae, Verteidigung ebenfalls aus Jiyu-Gamae. Es ist vermehrt seitliches Ausweichen mit einer Vielfalt von Abwehr- und Gegentechniken zu zeigen.

Angriffe: Oi-Zuki (jodan/chudan), Uraken-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri.

GOSHIN-KUMITE

Hierbei sollen vermehrt Techniken zur Anwendung kommen, die nicht wettkampfmäßig gebräuchlich sind.

Angriffe: Festhalten der Arme, verschiedene Schläge (Faustrundschlag, Stockschlag usw.) und Würgen.

RANDORI

Angreifer und Verteidiger wechseln ständig die Rollen.

JIYU-KUMITE

Kommentar

Der/die Karateka hat die verlangten Kihon-Techniken exakt, mit deutlichem Kime und guter Atmung vorzuführen. Das Kumite muß von Distanzgefühl, Einsatz und Aufmerksamkeit geprägt sein. Bei der Selbstverteidigung muß erkennbar sein, daß die Techniken im Ernstfall wirkungsvoll eingesetzt werden können. Das Randori muß Kreativität beim Einsatz der Techniken zeigen, beim Jiyu-Kumite soll Kampfübersicht erkennbar sein. Didaktische Fähigkeiten sollen sich entwickelt haben.

Erster Karate-Kyu-Grad (brauner Gürtel)

Vorbereitungszeit:

12 Monate ab der letzten Prüfung.

Erforderliche Kenntnisse

Prüfungsanforderungen des 6. bis 2. Kyu-Grades in Theorie und Praxis.

Stellungen:	Sanchin-Dachi (Sch), Neko-Ashi-Dachi(Nk).
Bewegungsformen:	Vorgehen in Sanchin-Dachi; Zurückgleiten zu Neko-Ashi-Dachi.
Techniken:	Te-Osae-Uke; Tate-Zuki, Ura-Zuki, Mawashi-Zuki, Shotei-Zuki; Empi-Uchi (Mae-, Tate-, Yoko-, Ushiro-, Otoshi-, Yoko-Mawashi-Empi-Uchi); Ushiro-Mawashi-Geri.
Kata:	ausführliches Bunkai.

Kihon

Aus Chudan-Gamae: Bei Armtechniken sind zu arretieren!

- 2 mal V in Zk: Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, R in Zk: Kake-Uke, Shuto-Uchi (sotomawashi), V in Zk: Mawashi-Geri.
- 4 mal V in Zk: Mae-Geri, Mawashi-Geri, hinteres Bein vorn übersetzen zu Ks: Yoko-Geri-Kekomi, Ushiro-Geri.
- 4 mal V in Sch: Gyaku-Ura-Zuki, Empi-Uchi (yoko-mawashi), V in Sch: Mawashi-Hiza-Geri.
- 4 mal R: Weiters Zurücksetzen des vorderen Beines zu Nk: Tate-Empi-Uchi (-Uke), Mae-Geri (vorderes Bein) nach vorn absetzen in Zk: Gyaku-Shuto-Uchi.

Renzoku-Waza in kampfmäßiger Ausführung. Heransetzen des hinteren Beines an das vordere Bein mit: (Wiederholung anderseitig!)

- 3 mal V in Zk: Mae-Geri (vorderes Bein), Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki.
- 3 mal V in Zk: Yoko-Geri-Kekomi (vorderes Bein), Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki.
- 3 mal V in Zk: Mawashi-Geri (vorderes Bein), Gyaku-Zuki.

Kata

1 Kata aus der Gruppe: Bassai-Dai, Jion, Enpi.

Kumite

JIYU-IPPON-KUMITE

Je 2 Angriffe rechts- und linksseitig aus Jiyu-Gamae, Verteidigung ebenfalls aus Jiyu-Gamae. Es ist vermehrt seitliches Ausweichen mit einer Vielfalt von Abwehr- und Gegentechniken zu zeigen.

Angriffe: Oi-Zuki (jodan/chudan), Uraken-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri.

KAESHI-IPPON-KUMITE

Angriffe: Oi-Zuki (jodan/chudan), Mae-Geri

GOSHIN-KUMITE

Hierbei sollen vermehrt Techniken zur Anwendung kommen, die nicht wettkampfmäßig gebräuchlich sind.

Angriffe: Festhalten der Arme/des Revers - auch mit Schlag, Würgen, Halsumklammerung, Faustrundschlag, Stockschlag, Körperumklammerung.

RANDORI

Vielseitiger flüssiger Austausch von Techniken. Angreifer und Verteidiger sind nicht festgelegt.

JIYU-KUMITE

Gegen mehrere Gegner.

Kommentar

Der/die Karateka soll die für den Blaugurt verlangten Anforderungen deutlich weiter entwickelt haben. Ferner wird erwartet, daß das technische und geistige Prinzip des Karate erfaßt wurde und der/die Karateka gegenüber seinen Sportkameraden/innen Vorbild ist. Didaktische Fähigkeiten sollen sich ausgeprägt und beim Einsatz im Dojo bewährt haben.
