



Prüfungsprogramm / Programmes d'examens Shotokan Karate Dojo Eupen / I.K.F.B

Dieses Prüfungsprogramm ist eine Richtlinie und kann bei Bedarf leicht verändert werden.

9. Kyu (Schwarz-weiß / blanc / noir)-----

Kihon (Grundschule/techniques de base)	Kata	Kumite
1. Choku- tsuki 10x im Stand (kbd) 2. Gyaku- tsuki 5x rechts, 5x links im Stand (zkd) 3. > Oi- tsuki jo (zkd) 4. > Oi- tsuki ch (zkd) 5. > Age- uke (zkd) 6. < Soto- ude- uke ch (zkd) 7. > Uchi- ude- uke ch (zkd) 8. > Shuto- uke (kkd) 9. > Mae- geri keage jo (zkd) 10.> Yoko- geri keage jo (kbd)	Heian shodan (Ablauf)	<u>Gohon Kumite :</u> Oi- tsuki jo – Age- uke Oi- tsuki ch – Soto- ude- uke Aus Gedan- barai 5x, beim 5. Mal Gyaku- tsuki Konter (Kime Waza) mit Kiai Dojokun

Beim 9. Kyu wird Wert auf korrekte Ausführung der Techniken gelegt.

8. Kyu (gelb / jaune)

Kihon (Grundschule/techniques de base)	Kata	Kumite
1. Ren- tsuki 10x im Stand (kbd) 2. Gyaku- tsuki 5x rechts, 5x links im Stand (zkd) 3. > Oi- tsuki jo (zkd) 4. > Oi- tsuki ch (zkd) 5. > Age- uke (zkd) 6. < Soto- ude- uke ch (zkd) 7. > Uchi- ude- uke ch (zkd) 8. > Shuto- uke (kkd) 9. > Mae- geri keage jo (zkd) 10.> Mae- geri kekomi ch (zkd) 11.> Yoko- geri keage jo (kbd) 12.> Yoko- geri kekomi ch (kbd)	Heian shodan + Heian nidan (Ablauf)	<u>Gohon Kumite :</u> Oi- tsuki (jo) – Age- uke Oi- tsuki (ch) – Soto- ude- uke Mae- geri kekomi (ch) – Gedan- barai Aus Gedan- barai 5x, beim 5. Mal Gyaku- tsuki Konter (Kime Waza) mit Kiai Dojokun

Beim 8. Kyu wird Wert auf korrekte Ausführung der Techniken, Körperhaltung und Kraft gelegt. Weiterhin wird das Verstehen der japanischen Grundbegriffe vorausgesetzt.

7. Kyu (orange / orange)

Kihon (Grundschule/techniques de base)	Kata	Kumite
1. Sanbon- tsuki 10x Stand (kbd) (jo..ch+ch) 2. > Gyaku- tsuki (zkd) 3. > Ren- tsuki (2x ch; zkd) 4. > Age- uke + gyaku- tsuki ch (zkd) 5. < Soto- ude- uke ch + gyaku- tsuki ch (zkd) 6. > Uchi- ude- uke ch + gyaku- tsuki ch (zkd) 7. > Shuto- uke (kkd) + gyaku- nukite ch 8. > Mae- geri keage jo (zkd) 9. > Mae- geri kekomi ch (zkd) 10.> Yoko- geri keage jo (kbd) 11.> Yoko- geri kekomi ch (zkd) 12.> Mawashi- geri jo (zkd)	Heian nidan + Heian sandan (Ablauf)	<u>Sanbon Kumite :</u> Oi- tsuki (jo) – Age- uke Oi- tsuki (ch) – Soto- ude- uke Mae- geri kekomi (ch) – Gedan- barai Aus dem Stand 3x, jedesmal Konter Gyaku- tsuki (Kime Waza) und beim 3. Konter Kiai Dojokun

Beim 7. Kyu wird Wert auf Timing bei den Kombinationen gelegt.
 Weiterhin wird das Verstehen der japanischen Grundbegriffe vorausgesetzt.



6. Kyu (grün / vert)

Kihon (Grundschule/techniques de base)	Kata	Kumite
1. > Sanbon- tsuki (jo... ch + ch) (zkd) 2. < Age- uke ± gedan- barai + gyaku- tsuki ch (zkd) 3. > Soto- ude- uke ch (zkd) ± yoko- empi (kbd) 4. < Uchi- ude- uke ch ± kizami- tsuki + gyaku- tsuki ch (zkd) 5. > Shuto- uke ± mae- geri jo vorderes Bein (kkd) + gyaku- nukite ch (zkd) 6. > Mae- geri keage jo + gyaku- tsuki ch (zkd) 7. > Mae- geri kekomi ch + mawashi- geri jo (zkd) 8. > Yoko- geri keage jo ± Yoko- geri kekomi ch (kbd) ohne Fuß aufsetzen 9. > Mawashi- ren- geri (ch .. jo) 10.> Ushiro- geri (zkd)	Heian sandan + Heian jondan (Ablauf)	<u>Kihon Kumite :</u> Oi- tsuki (jo) – Age- uke Oi- tsuki (ch) – Soto- ude- uke Mae- geri kekomi (ch) – Gedan- barai Mawashi- geri (jo) – Uchi- ude- uke Yoko- geri kekomi (ch) – Soto- ude- uke Kime waza = gyaku- tsuki <u>Jiyu ippon kumite (Freikampf)</u> Dojokun

Wie beim 7. Kyu, zusätzlich Kraft

5. Kyu (violett / violet)

Kihon (Grundschule/techniques de base)	Kata	Kumite
1. > Sanbon- tsuki (zkd) (jo... chu + chu) 2. < Age- uke + gyaku- tsuki ch (zkd) 3. > Soto- ude- uke ch (zkd) ± yoko- empi (kbd) 4. < Uch- ude- uke ch (kkd) + gyaku- tsuki ch (zkd) 5. < Shuto- uke (kkd) +mae-geri vo. Bein jo/ch, gyaku- nukite ch (zkd) 6. > Mae- geri keage jo (zkd) 7. > Mae- ren geri (zkd) (jo + chu) 8. > Mawashi- geri jo + ch (zkd) 9. > Ushiro- geri (zkd) 10. >Yoko- geri keage jo/ch (kbd) +kekomi ch gleiches Bein 11. > Mae- geri keage jo (zkd) +> Mawashi- geri jo (zkd) 12. >Ushiro geri ch (zkd)	Heian jondan + Heian godan (Ablauf)	<u>Kihon Kumite :</u> Oi- tsuki (jo) – Age- uke Oi- tsuki (ch) – Shuto- uke Mae- geri kekomi (ch) – Gedan- barai Mawashi- geri (jo) – Uchi- ude- uke Yoko- geri kekomi (ch) – Soto- ude- uke Kime waza = gyaku- tsuki <u>Jiyu ippon kumite</u> (Freikampf) Andere Kumiteformen auf Anfrage Dojokun

Beim 5. Kyu werden die Techniken generell analysiert.

4. Kyu (2. violett / 2ième violet)

Kihon (Grundschule/techniques de base)	Kata	Kumite
1. > Sanbon tsuki (jo... ch + ch) (zkd) 2. < Age uke + (hb) Mae geri jo <- gedan barai + gyaku tsuki ch (zkd) 3. > Soto ude uke ch (zkd) + yoko empi (kbd) + vorderes Bein yoko geri kekomi + kagi tsuki ch (zkd) 4. < Uchi ude uke ch (kkd) + mawashi geri+uraken uchi +gyaku tsuki (zkd) 5. >Shuto uke ± mawashi geri jo vor. Bein(kkd) + gyaku tsuki ch (zkd) 6. >Mae geri keage jo + oi tsuki ch + gyaku tsuki ch(zkd) 7. >Mae geri kekomi ch + yoko geri kekomi ch + mawashi geri jo (zkd) 8. >Yoko geri keage jo (kbd) +> Yoko geri kekomi ch (kbd)+ >Mawashi- geri jo (zkd) 9. >Mawashi ren geri (ch .. jo) 10. > Ushiro geri + gyaku tsuki (zkd) 11. Standübung Geri	Heian godan + Tekki shodan (Ablauf) und eine höhere Kata nach Wahl	<u>Kihon Kumite :</u> Oi- tsuki (jo) – Age- uke Oi- tsuki (ch) – Soto- ude- uke Mae- geri kekomi (ch) – Gedan- barai Mawash- geri (jo) – Uchi- ude- uke Yoko- geri kekomi (ch) – Soto- ude- uke Ushiro-geri (ch) -- Soto-ude-uke Kime waza = frei <u>Jiyu ippon kumite</u> (Freikampf) Andere Kumiteformen auf Anfrage Dojokun

3. Kyu (braun / marron)

Kihon (Grundschule/techniques de base)	Kata	Kumite
1. > Oi- tsuki jo (zkd) 2. > Oi- tsuki chu (zkd) 3. > Sanbon- tsuki (zkd) (jo... chu + chu) 4. < Age- uke + gyaku- tsuki ch (zkd) 5. > Soto- ude- uke ch (zkd) + yoko- empi (-> kbd) + uraken jo (kbd) 6. < Uchi- ude- uke ch (kkd) + kizami- tsuki jo (-> zkd) + gyaku- tsuki ch (zkd) 7. > Shuto- uke (kkd) + kizami- mae- geri ch (kkd) + gyaku- nukite ch (zkd) 8. < Uchi- barai (kake uke) + gyaku- tsuki (zkd) 9. > Mae- geri keage jo (zkd) 10. > Mae- geri ch (zkd) 11. > Mawashi- geri jo (zkd) 12. > Ushiro- geri (zkd) 13. >] Yoko- geri keage jo l+r (kbd) 14. >] Yoko- geri kekomi ch l+r (kbd) <i>Aus jiyu ni kamaete:</i> 15. > Mae- geri keage jo + Mawashi- geri jo + Yoko- geri kekomi jo 16. > Mae- geri keage jo + kizami- tsuki jo + gyaku- tsuki ch 17. > Mawashi- geri jo + uraken- uchi jo + gyaku- tsuki ch 18. Gyaku- tsuki Test	Tekki shodan + Bassai Dai (Ablauf) und eine höhere Kata nach Wahl	<u>Kihon Kumite :</u> Oi- tsuki (jo) – Age- uke Oi- tsuki (ch) – Shuto- uke Mae- geri kekomi (ch) – Gedan- barai Mawashi- geri (jo) – Uchi- ude- uke Yoko- geri kekomi (ch) – Soto- ude- uke Ushiro- geri (ch) – Soto- ude- uke Kime waza = frei <u>Jiyu kumite (Freikampf)</u> Andere Kumiteformen auf Anfrage Zb. Kaeshi Ippon Kumite Hapo kumite Dojokun

2. Kyu (2. braun / 2ième marron)

Kihon (Grundschule/techniques de base)	Kata	Kumite
Siehe Programm für 3. Kyu / voir programme 3. Kyu + Freie Wahl vom Prüfer	Bassai Dai + Kanku Dai (Ablauf) und eine höhere Kata nach Wahl	Siehe Programm 3. Kyu / voir 3. Kyu + Evt. Selbstverteidigungs- techniken

Bei der Prüfung zum 2. Kyu sollte man sämtliche japanische Begriffe beherrschen sowie Kampfrichtersprache + Gestik

1. Kyu (3. braun / 3ième marron)

Kihon (Grundschule/techniques de base)	Kata	Kumite
1. > Oi- tsuki jo (zkd) 2. > Sanbon- tsuki (zkd) (jo... chu + chu) 3. < Age- uke (zkd) (hb) mae- geri ch (zkd) <- gyaku- tsuki ch (zkd) 4. > Soto- ude- uke ch (zkd) + yoko- empi (kbd) + Yoko- geri kekomi ch (>kbd) + uraken- uchi (zkd) + gyaku- tsuki ch (zkd) 5. < Uchi- ude- uke ch (kkd) + uchi- mawashi- geri ch (kkd) + kizami- tsuki jo (zkd) + gyaku- tsuki ch (zkd) 6. < Shuto- uke (kkd) + kizami- mawashi- geri ch (kkd) + nukite ch (zkd) 7. < Kake ude uke gedan (kkd) + kizami mae geri ch (kkd) + shuto uchi ch (kkd) + gyaku tsuki (zkd) 8. > Mae- geri keage jo (zkd), zurück mit mae- ren- geri (zkd) (ch + jo) 9. > Mawashi- geri jo (fd),nach hinten absetzen > mawashi- ren- geri (zkd) (jo + jo) 10.> Yoko- geri keage jo (kbd), nach hinten absetzen > Yoko- geri kekomi ch (kbd) 11.> Ushiro- geri (ch) (zkd) <i>Aus jiyu ni kamaete:</i> 12.> Mae- geri keage jo + Yoko- geri kekomi jo + Mawashi- geri jo + ushiro- geri 13.> Mae- geri keage jo + Yoko- geri kekomi ch (ohne abzusetzen) 14.> Mawashi- geri jo + Yoko- geri kekomi ch (ohne abzusetzen) 15.Stand: San- ho-geri: Mae + Yoko + Ushiro (ohne abzusetzen) L+R 16.>Oi - tsuki(ch-jo) <(jo-ch) >(ch-jo) (zkd) 17.Gyaku- tsuki Test	Kanku Dai + Jion / Enpi Hangetsu (Ablauf) + und eine höhere Kata nach Wahl	<u>Kihon Kumite :</u> Oi- tsuki (jo) – Age- uke Oi- tsuki (ch) – Shuto- uke Mae- geri kekomi (ch) – Gedan- barai Mawashi- geri (jo) – Uchi- ude- uke Yoko-geri- kekomi (ch)– Soto- ude- uke Ushiro- geri (ch) – Soto- ude- uke Kime waza = frei <u>Jiyu kumite</u> (Freikampf) Andere Kumiteformen auf Anfrage + Evt. Selbstverteidigungs- techniken Dojokun

Da die Prüfung zum 1. Kyu die letzte, vorbereitende Prüfung zum Schwarzgurt ist, müssen auch generelle Informationen über das Karate bekannt sein, sowie Stile, Prinzipien, Geschichte, ...