



Prüfungsreglement

Kempokai

Hinweise zur Durchführung

Die Prüfungskommission kann aus einer Person oder mehreren Personen bestehen, wobei diese mindestens Inhaber des 3. Dan sein und zwei Graduierungen höher graduiert sein müssen als sämtliche Prüflinge.

Es steht der Prüfungskommission frei, Teile aus dem Prüfungsreglement wegzulassen oder andere Teile hinzuzufügen. Innerhalb einer Stufe muss die Prüfung jedoch für alle einheitlich durchgeführt werden. Weiter entscheidet die Prüfungskommission frei darüber, ob die Prüfungskriterien den individuellen Voraussetzungen angepasst werden sollen (Geschlecht, biologisches und chronologisches Alter, Einschränkungen, etc.).

Kleiderordnung: Karate Gis müssen dem WUKF-Reglement entsprechen. Ausdrücklich ist es nicht gestattet, Ärmel oder Hosenbeine hochzukrempeln.

Brille: Das Tragen einer Brille ist beim Freikampf nicht gestattet.

Fehler in der Kata: Werden in der Kata Elemente weggelassen, kommt es zu einem Unterbruch von mehr als 5' Sekunden oder zu einem Abbruch, erhält die zu prüfende Person eine Wiederholungsmöglichkeit. Bei einem weiteren Fehler darf die Kata einen Monat später wiederholt werden. Bis dahin gilt die Prüfung als noch nicht bestanden.

Fachsprache: ab dem 6. Kyu müssen die Prüflinge über den entsprechenden Wortschatz gemäss Prüfungsprogramm verfügen.

8. Kyu (Hachi Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Pflicht-Kata): Heian Shodan

2. Bunkai

Zwei frei gewählte Anwendungen aus Heian Shodan

3. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki
2. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke
4. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke
5. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Uchi Ude Uke
6. Vorgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Chudan Mae Geri Keage
8. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Jodan Mae Geri Keage
9. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage

4. Kumite

Gohon Kumite (5-Schritt-Sparringskampf):

Stand bei Kontakt spiegelverkehrt

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki

5. Schlagkraft

Drei Stufen Gyaku Tsuki auf Kissen in der entsprechenden Distanz:

1. Ura Gyaku Tsuki
2. Tate Gyaku Tsuki
3. Seiken Gyaku Tsuki

Philosophie des Karate Do

Abgabe der Dojokun

7. Kyu (Nana Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Pflicht-Kata): Heian Nidan

2. Bunkai

Zwei frei gewählte Anwendungen aus Heian Nidan

3. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki
2. Rückwärtsgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke / Gyaku Tsuki
4. Rückwärtsgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke
5. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Uchi Ude Uke
6. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Chudan Mae Geri Keage
8. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Jodan Mae Geri Keage
9. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage
10. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Kekomi

4. Kumite

Gohon Kumite (5-Schritt-Sparringskampf):

Stand bei Kontakt spiegelverkehrt

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki

5. Schlagkraft

Gyaku Tsuki aus dem Stand

6. Kyu (Roku Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Pflicht-Kata): Heian Sandan

2. Bunkai

Zwei frei gewählte Anwendungen aus Heian Sandan

3. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachii mit Sanbon Tsuki
2. Vorgehen in Zenkutsu Dachii mit Uchi Ude Uke / Gyaku Tsuki
3. Langsam vorgehen mit Tate Shuto Uke in Fudo Dachii
4. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachii mit Shuto Uke / Zenkutsu Dachii / Nukite
5. Kamae / Vorgehen in Fudo Dachii mit Age Uke / Gyaku Tsuki in Zenkutsu Dachii
6. Kamae / Rückwärtsgehen in Fudo Dachii mit Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki in Zenkutsu Dachii
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachii mit Jodan Mae Geri Keage
8. Vorgehen in Zenkutsu Dachii mit Mawashi Geri
9. Seitwärtsgehen in Kiba Dachii mit Yoko Geri Keage
10. Seitwärtsgehen in Kiba Dachii mit Yoko Geri Kekomi

4. Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf), je zweimal (rechts und links):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki Jodan, Stand bei Kontakt spiegelverkehrt
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki Chudan, Stand bei Kontakt spiegelverkehrt

2. Selbstverteidigung: Befreiung aus doppeltem Würgegriff von vorne

5. Schlagkraft

1. Gyaku Tsuki mit Okuri Ashi
2. Mae Geri Chudan aus dem Stand mit dem hinteren Bein

5. Kyu (Go Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Pflicht-Kata): Heian Yondan

2. Bunkai

Zwei frei gewählte Anwendungen aus Heian Yondan

3. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke / Kokutsu Dachi mit Yoko Empi Uchi
2. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke / Zenkutsu Dachi Nukite
3. Langsam vorgehen in Fudo Dachi mit Tate Shuto / Gyaku Tsuki in Zenkutsu Dachi
4. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Sanbon Tsuki
5. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Uchi Ude Uke / Kizami Tsuki
6. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri Keage / Gyaku Tsuki
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Ren Geri
8. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri
9. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage
10. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Kekomi

4. Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf), je zweimal (rechts und links):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki Jodan, Stand bei Kontakt spiegelverkehrt
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki Chudan, Stand bei Kontakt spiegelverkehrt
3. Angriff Chudan Mae Geri Keage / Abwehr Gedan Barai / Gyaku Tsuki, Stand bei Kontakt spiegelverkehrt

2. Selbstverteidigung: Befreiung aus doppeltem Würgegriff von hinten

5. Schlagkraft

1. Kizami Tsuki mit Suri Ashi
2. Mawashi Geri Chudan

4. Kyu (Yon Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Pflicht-Kata): Heian Godan

2. Bunkai

Zwei frei gewählte Anwendungen aus Heian Godan

3. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Oi Tsuki
2. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke / Mae Ashi Geri
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke / Kiba Dachi / Yoko Empi Uchi / Uraken
4. Rückwärtsgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke / Kiba Dachi / Yoko Empi Uchi / Uraken
5. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Gyaku Tsuki
6. Kamae / Rückwärtsgehen in Zenkutsu Dachi mit Uchi Ude Uke / Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Ren Geri
8. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri
9. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage
10. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Kekomi

4. Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf), je zweimal (rechts und links):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki Jodan
Stand bei Kontakt spiegelverkehrt
2. Angriff Chudan Mae Geri Keage / Abwehr Gedan Barai / Gyaku Tsuki
Stand bei Kontakt spiegelverkehrt
3. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki Chudan
Stand bei Kontakt gleichseitig (Konter zur offenen Brust)

2. Selbstverteidigung: Befreiung aus Umklammerung von vorne

5. Schlagkraft

1. Kizami – Gyaku Tsuki mit Okuri Ashi
2. Mawashi Geri Jodan

3. Kyu (San Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Frei-Kata): Auswahl aus Fukyu Gata 1 – 3, Tekki Shodan und Wansu (die Kata darf vom 3. bis zum 1. Kyu nicht wiederholt werden)

2. Bunkai

Zwei frei gewählte Anwendungen aus der gezeigten Frei-Kata

3. Kihon

1. Vorgehen in Sanchin Dachi mit Oki Mawashi Uke (vor und zurück)
2. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke / Kiba Dachi mit Yoko Empi Uchi / Uraken
3. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Uchi Ude Uke / Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki
4. Langsam vorgehen in Fudo Dachi mit Tate Shuto Uke / Zenkutsu Dachi mit Gyaku Tsuki / Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki
5. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke / Mae Ashi Geri / Zenkutsu Dachi mit Nukite
6. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Ren Geri
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri Keage / Yoko Geri Kekomi / Zenkutsu Dachi mit Gyaku Tsuki / Gedan Barai
8. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri Keage / Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri
9. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mae Geri Keage / Yoko Geri Keage
10. Ziel-Übung aus dem Stand in Fudo Dachi mit Gyaku Tsuki. Das Ziel wird auf einer gleichbleibenden Senkrechten bewegt

4. Kumite

1. Jiyu Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf), je zweimal (rechts und links):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Teisho Uke zur Seite / Gyaku Tsuki Chudan
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki Chudan

2. Selbstverteidigung

1. Befreiung aus Umklammerung von hinten
2. Befreiung aus Würgegriff von vorne mit anschliessender Hebel- oder Festhaltetechnik

5. Schlagkraft

1. Yoko Geri Kekomi
2. Kizami Tsuki mit Zuri Ashi – Gyaku Tsuki mit Okuri Ashi – Mawashi Geri

2. Kyu (Ni Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Frei-Kata): Auswahl aus Fukyu Gata 1 – 3, Tekki Shodan und Wansu (die Kata darf vom 3. bis zum 1. Kyu nicht wiederholt werden)

2. Bunkai

Zwei frei gewählte Anwendungen aus der gezeigten Frei-Kata

3. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dach mit Mae Geri / aufsetzen mit Sanbon Tsuki
2. Langsam rückwärtsgehen in Fudo Dach mit Hikki Uke / Zenkutsu Dach mit Gyaku Tsuki
3. Vorgehen in Zenkutsu Dach mit Oi Tsuki Jodan / Chudan Mae Empi Uchi / Tate Empi Uchi / Kiba Dach mit Yoko Empi Uchi
4. Rückwärts gehen in Kokutsu Dach mit Shuto Uke / Mae Ashi Geri / Zenkutsu Dach mit Nukite
5. Vorgehen in Zenkutsu Dach mit Mae Geri Keage / Zenkutsu Dach mit Yoko Geri Kekomi
6. Vorgehen in Zenkutsu Dach mit Mae Geri Keage / Zenkutsu Dach mit Mawashi Geri
7. Vorgehen in Zenkutsu Dach mit Mae Geri / Zenkutsu Dach mit Yoko Geri Kekomi / Zenkutsu Dach mit Uraken und Oi Tsuki
8. Aus dem Stand: Zenkutsu Dach mit Mae Geri / Yoko Geri Keage
9. Ziel-Übung aus dem Stand in Fudo Dach mit Gyaku Tsuki. Das Ziel wird auf einer Horizontalen bewegt.

4. Kumite

1. Jiyu Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf in freier Kampfstellung), je zweimal (rechts und links):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Teisho Uke zur Seite / Gyaku Tsuki
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki

2. Selbstverteidigung:

1. Befreiung aus seitlicher Umklammerung um den Hals
2. Freie Anwendung einer Hebeltechnik

5. Schlagkraft

1. Mae Ashi Geri mit Okuri Ashi
2. Gyaku Tsuki mit Zuri Ashi – Kizami Tsuki mit Okuri Ashi – Mawashi Ashi Geri
3. Mae Empi
4. Ushiro Empi aus dem Stand

1. Kyu (Ichi Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Frei-Kata): Auswahl aus Fukyu Gata 1 – 3, Tekki Shodan und Wansu (die Kata darf vom 3. bis zum 1. Kyu nicht wiederholt werden)

2. Bunkai

Zwei frei gewählte Anwendungen aus der gezeigten Frei-Kata

3. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke / Kiba Dachi mit Yoko Empi Uchi / Zenkutsu Dachi mit Shuto Uchi / Gyaku Tsuki
2. Rückwärtsgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke / Gedan Barai / Gyaku Tsuki
3. Vorgehen in Neko Ashi Dachi mit Chisai Mawashi Uke (vor und zurück)
4. Kamae in Fudo Dachi / zurückziehen in Heisuko Dachi mit Jodan Soto Ude Uke / Mawashi Ashi Geri / Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki
5. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki / Mae Geri / Zenkutsu Dachi mit Sanbon Tsuki aus Kamae
6. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Ren Geri (Chudan und Jodan)
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Ren Geri (Chudan und Jodan)
8. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Jodan Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi
9. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Yoko Geri (zur Seite)
10. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Yoko Geri (nach vorne) /
11. Ziel-Übung aus dem Stand in Fudo Dachi mit Gyaku Tsuki. Das Ziel wird auf verschiedenen Ebenen und in wechselnden Entfernungen bewegt. Mehrmals rechts und links.

4. Kumite

1. Jiyu Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf in freier Kampfstellung), je zweimal (rechts und links):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Teisho Uke zur Seite / Gyaku Tsuki Chudan (Timing frei wählbar).
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Tate Shuto Uke / Gyaku Tsuki.
3. Angriff Chudan Mae Geri / Gedan Uke / Gyaku Tsuki.
4. Angriff Chudan Yoko Geri Kekomi / Abwehr Gyaku Gedan Barai / Ashi Barai / Gyaku Tsuki (die Technik wird individuell angepasst)
5. Angriff Jodan Mawashi Geri / Abwehr Gaiwan Uke / Gyaku Tsuki

2. Selbstverteidigung: Befreiung aus Umklammerung um den Hals von hinten

5. Schlagkraft

1. Mawashi Ashi Geri
2. Yoko Empi
3. Tate Empi
4. Kizami Tsuki mit Zuri Ashi – Gyaku Tsuki mit Okuri Ashi – Ura Mawashi Geri

1. Dan (Sho Dan)

1. Kata

1. Shitei Kata (Pflicht-Kata): Nach Wahl der Prüfungskommission aus Heian 1 – 5, Fukyu Gata 1 – 3, Tekki Shodan und Wansu
2. Frei-Kata: Auswahl einer Kata aus der Sentei Gruppe

2. Bunkai

1. Nach Wahl der Prüfungskommission aus allen Heian Kata
2. Drei Anwendungen aus der gezeigten Frei-Kata

3. Kihon

1. Vorgehen in Sanchin Dachii mit Ju Mawashi Uke
2. Vorgehen in Neko Ashi Dachii mit Ju Mawashi Uke
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachii mit Age Uke / Gyaku Tsuki
4. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachii mit Uchi Ude Uke / Zenkutsu Dachii mit Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki
5. Vorgehen in Zenkutsu Dachii mit Soto Ude Uke / Kiba Dachii mit Yoko Empi Uchi / Uraken
6. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachii mit Kizami Tsuki / Mae Geri / Zenkutsu Dachii mit Oi Tsuki
7. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachii mit Sanbon Tsuki
8. Kamae / Rückwärtsgehen in Fudo Dachii mit Hikki Uke / Gyaku Mae Empi / Otoshi Uke / Hira Ken
9. Vorgehen in Zenkutsu Dachii mit Mae Ren Geri (Chudan und Jodan)
10. Vorgehen in Zenkutsu Dachii mit Mawashi Geri
11. Seitwärtsgehen in Kiba Dachii mit Yoko Geri Keage
12. Seitwärtsgehen in Kiba Dachii mit Yoko Geri Kekomi
13. Vorgehen in Zenkutsu Dachii mit Ushiro Geri
14. Vorgehen in Zenkutsu Dachii mit Yoko Geri Kekomi / Fuss nach vorne absetzen und Ushiro Geri
15. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachii mit Mae Geri / Yoko Geri / Ushiro Geri
16. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachii mit Mawashi Geri / Yoko Geri Kekomi
17. Ziel-Übung aus dem Stand in Fudo Dachii mit Gyaku Tsuki. Verschiedene Ebenen und Entfernungen. Mehrmals rechts und links

4. Kumite

1. Jiyu Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf in freier Kampfstellung), je zweimal (rechts und links):
 1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Teisho Uke / Gyaku Tsuki
 2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki
 3. Angriff Chudan Mae Geri / Abwehr Gedan Uke / Gyaku Tsuki
 4. Angriff Chudan Yoko Geri Kekomi / Abwehr Gyaku Gedan Barai / Ashi Barai / Gyaku Tsuki
 5. Angriff Jodan Mawashi Geri / Abwehr Gaiwan Uke / Gyaku Tsuki.
 6. Angriff Chudan Ushiro Geri / Abwehr Gyaku Gedan Barai / Kizami Tsuki
2. Jiyu Kumite (Frei-Kampf)
3. Selbstverteidigung: Befreiungen aus Situationen nach Auswahl der Prüfungskommission

5. Schlagkraft

1. Mae Geri – Gyaku Tsuki
2. Ushiro Geri
3. Ushiro Mawashi Geri
4. Freie Wahl einer 3-er-Kombination

6. Philosophie

Der/die Dan-Anwärter/in bereitet verfasst einen 3 – 5-seitigen Aufsatz zur Philosophie des Karate Do. Das genaue Thema wird spätestens 6 Wochen vor der Prüfung mit der Prüfungskommission vereinbart.

2. Dan (Ni Dan)

1. Kata

1. Shitei Kata (Pflicht-Kata): Nach Wahl der Prüfungskommission aus Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Saifa, Ananku oder Izumaki Sho
2. Frei-Kata: Eine Kata aus der Tokui-Reihe gemäss Anhang

2. Bunkai

1. Nach Auswahl der Prüfungskommission aus den Heian 1 – 5
2. Fünf Anwendungen zu der gezeigten Frei-Kata

3. Kihon

1. Kamae / vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki / Mae Geri / Zenkutsu Dachi mit Sanbon Tsuki.
2. Kamae / rückwärtsgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke / Gyaku Tsuki / Gedan Barai / Gyaku Tsuki
3. Kamae / zurücksetzen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke / Gyaku Tsuki mit Zuri Ashi / Vorgehen mit Mawashi Geri / Fuss nach vorne absetzen in Kiba Dachi mit Uraken / vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki
4. Kamae / vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Yoko Geri Keage / Fuss nach vorne absetzen / Ushiro Geri / nach vorne absetzen in Zenkutsu Dachi mit Uraken / vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki
5. Kamae in Fudo Dachi / zurückziehen in Neko Ashi Dachi mit Ju Mawashi Uke / Suri Ashi in Renoi Dachi mit Otoshi Uke und Ura Tsuki / Mae Geri in Shiko Dachi mit Tate Empi (offene Hände)
6. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage / Drehung um 180° und mit dem anderen Fuss Yoko Geri Kekomi
7. Kamae / vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri, Fuss nach vorne absetzen / Mae Geri / vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki
8. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Yoko Geri / Ushiro Geri
9. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Mawashi Geri
10. Ziel-Übung aus Kamae in Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki gegen ein bewegliches Ziel. Mehrmals links und rechts

4. Kumite

1. Jiyu Kumite (Frei-Kampf)
2. Selbstverteidigung: Befreiungen aus Situationen nach Auswahl der Prüfungskommission mit anschliessender Hebel- oder Festhaltetechnik

5. Schlagkraft

1. Freie Wahl einer Kombination mit drei Techniken
2. Arm- und Beintechniken in verschiedene Richtungen (Happo Kumite)

6. Philosophie

Verfassen eines Textes, der über die Vorsätze zum 2. Dan Auskunft gibt (Umfang frei wählbar).

3. Dan (San Dan)

1. Kata

3. Shitei Kata (Pflicht-Kata): Nach Wahl der Prüfungskommission aus Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Saifa, Ananku oder Izumaki Sho
4. Frei-Kata: 3 Katas aus der Tokui-Reihe gemäss Kata-Liste im Anhang

2. Bunkai

3. Nach Auswahl der Prüfungskommission aus den Heian 1 – 5
4. Fünf Anwendungen zu den gezeigten Frei-Kata

3. Kihon

1. Shiho Tate Shuto Uchi in Fudo Dachi / Gyaku Tsuki in Zenkutsu Dachi
2. Shiho Tate Shuto Uchi in Fudo Dachi / Mae Geri in Zenkutsu Dachi
3. Shiho Mae Geri in Zenkutsu Dachi
4. Shiho Mawashi Geri in Zenkutsu Dachi
5. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Zuri Ashi und Kizami Tsuki / Mae Ashi Geri mit Okuri Ashi / Gyaku Tsuki
6. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Zuri Ashi und Kizami Tsuki / Mawashi Mae Ashi Geri mit Okuri Ashi / Gyaku Tsuki
7. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri Keage / Mawashi Geri / Yoko Geri Kekomi (gleiches Bein)
8. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke / Soto Ude Uke in Fudo Dachi / Gedan Barai / Uchi Ude Uke / Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki in Zenkutsu Dachi
9. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri / mit gleichem Fuss Yoko Geri Kekomi / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki
10. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Ushiro Geri
11. Freie Kombination bestehend aus mindestens 5 bis maximal 10 Einzeltechniken

4. Kumite

1. Jiyu Kumite (Frei-Kampf)
2. Anwendung einer bevorzugten Technik
3. Selbstverteidigung: Befreiungen aus Situationen nach Auswahl der Prüfungskommission mit anschliessender Hebel- oder Festhaltetechnik

5. Schlagkraft

1. Freie Wahl einer Kombination mit drei Techniken durch die Prüfungskommission
2. Arm- und Beintechniken in verschiedene Richtungen (Happo Kumite)

6. Philosophie

Verfassen eines Textes, der über die Vorsätze zum 3. Dan Auskunft gibt (Umfang frei wählbar).

4. Dan (Yon Dan)

1. Kata

1. Pflicht-Kata: Nach Wahl des Prüfers aus allen Sentei Kata gemäss Liste im Anhang.
2. Frei-Kata: Freie Wahl aus allen Kata, jedoch mindestens eine Sentei und eine Tokui Kata, wobei die vorab gezeigte Pflicht-Kata nicht wiederholt werden darf.

2. Bunkai

1. Nach Auswahl des Prüfers aus den Heian 1 – 5
2. Fünf Anwendungen zu den gezeigten Frei-Kata

3. Kihon

1. Bevorzugte Technik
2. Kombination mit mindestens 30 Techniken

4. Kumite

1. Jiyu Kumite (Frei-Kampf)
2. Anwendung einer bevorzugten Technik
3. Selbstverteidigung: Befreiungen aus Situationen nach Auswahl des Prüfers mit anschliessender Hebel- oder Festhaltetechnik

5. Schlagkraft

1. Freie Wahl einer Kombination mit mehreren Techniken durch die Prüfungskommission
2. Arm- und Beintechniken in verschiedene Richtungen (Happo Kumite)

6. Philosophie

Verfassen eines Textes, der über die Vorsätze zum 4. Dan Auskunft gibt (Umfang frei wählbar).

Bern, 01.01.2020

Kata Liste

SHITEI

Heian 1-5

Fukyu 1-3

Tekki Shodan

SENTEI

Ananku

Bassai Dai

Izumaki Sho

Jion

Empi

Kanku Dai

Hangetsu

Heian Oyo

Tekki Nidan

Wansu

Wankan

Shotokan no Wankan

Seienchin

Sanchin

Passai

Yuchinin

Saifa

Jion no Ichi

TOKUI

Ji'in

Jitte

Kanku Sho

Sochin

Chinte

Gangaku

Gangaku Sho

Wandan

Nijushiho

Unsu

Gojushiho Sho

Gojushiho Dai

Seipai

Meikyo Shodan

Meikyo Nidan

Meikyo Sandan (Rohai)

Bassai Sho

Kururunfa

Tekki Sandan