



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.

Grundsätzlich werden Kihon, Kata, Kumite und ab der Oberstufe (3. Kyu) Bunkai geprüft. Innerhalb einer Stufe muss die Prüfung für alle einheitlich durchgeführt werden. Die Prüfungskommission entscheidet frei darüber, ob die Prüfungskriterien den individuellen Voraussetzungen angepasst werden sollen (Geschlecht, biologisches und chronologisches Alter, Einschränkungen, etc.).

Kleiderordnung: Karate Gis müssen dem aktuellen Wettkampfglement 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.

Voraussetzungen zur Prüfungszulassung:

- Regelmässiges Training
- Einhaltung der Wartefristen: bis zum 1. Kyu sechs Monate, 1. Kyu zum 1. Dan ein Jahr, zwischen 1. Dan, 2. Dan, 3. Dan und 4. Dan drei Jahre, ab 4. Dan fünf Jahre
- Bei Dan-Graden gilt das Mindestalter von 16 Jahren. Für jüngere Karateka können Junior-Dan-Grade vergeben werden, welche nach dem 16. Geburtstag bestätigt werden müssen.
- Besuch der folgenden Mindestanzahl an Trainings:

8. Kyu	18 Trainings
7. Kyu	24 Trainings
6. Kyu	32 Trainings
5. Kyu	32 Trainings
4. Kyu	32 Trainings
3. Kyu	48 Trainings
2. Kyu	48 Trainings
1. Kyu	48 Trainings
- Mitgliedschaft im Verband und Besitz der aktuellen Lizenzmarke
- Finger- und Zehennägel kurz geschnitten
- Sauberer Karate Gi
- Bezahlung der Prüfungsgebühr im Voraus. Bei Nichtbestehen einer Prüfung besteht kein Rückerstattungsanspruch.

8. Kyu (Hachi Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Pflicht-Kata): Heian Shodan

2. Bunkai

Zwei frei gewählte Anwendungen aus Heian Shodan

3. Kihon

	Richtung	Technik	Stellung
1	Vorwärts	Oi Tsuki Chudan	Zenkutsu Dachi
2	Vorwärts	Gedan Barai	Zenkutsu Dachi
3	Vorwärts	Age Uke	Zenkutsu Dachi
4	Vorwärts	Soto Ude Uke	Zenkutsu Dachi
5	Vorwärts	Uchi Ude Uke	Zenkutsu Dachi
6	Vorwärts	Shuto Uke	Kokutsu Dachi
7	Vorwärts	Mae Geri Keage Chudan	Zenkutsu Dachi
8	Vorwärts	Mae Geri Keage Jodan	Zenkutsu Dachi
9	Seitwärts	Yoko Geri Keage Chudan	Kiba Dachi

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

	Richtung	Technik	Stellung
1	Vorwärts	Oi Tsuki Chudan	Zenkutsu Dachi
2	Rückwärts	Gedan Barai	Zenkutsu Dachi
3	Vorwärts	Age Uke – Gyaku Tsuki Chudan	Zenkutsu Dachi
4	Rückwärts	Soto Ude Uke	Zenkutsu Dachi
5	Vorwärts	Uchi Ude Uke	Zenkutsu Dachi
6	Rückwärts	Shuto Uke	Kokutsu Dachi
7	Vorwärts	Mae Geri Keage Chudan	Zenkutsu Dachi
8	Vorwärts	Mae Geri Keage Jodan	Zenkutsu Dachi
9	Seitwärts	Yoko Geri Keage Jodan	Kiba Dachi
10	Seitwärts	Yoko Geri Kekomi Chudan	Kiba Dachi

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

	Richtung	Technik	Stellung
1	Vorwärts	Sanbon Tsuki	Zenkutsu Dachi
2	Vorwärts	Uchi Ude Uke – Gyaku Tsuki Chudan	Zenkutsu Dachi
3	Vorwärts	Tate Shuto Uke (langsam)	Fudo Dachi
4	Rückwärts	Shuto Uke – Nukite Jodan	Kokutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
5	Vorwärts aus Kamae	Age Uke – Gyaku Tsuki Jodan	Fudo Dachi – Zenkutsu Dachi
6	Rückwärts aus Kamae	Soto Ude Uke – Gyaku Tsuki Chudan	Fudo Dachi – Zenkutsu Dachi
7	Vorwärts	Mae Geri Keage Jodan	Zenkutsu Dachi
8	Vorwärts	Mawashi Geri Jodan	Zenkutsu Dachi
9	Seitwärts	Yoko Geri Keage Jodan	Kiba Dachi
10	Seitwärts	Yoko Geri Kekomi Chudan	Kiba Dachi

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

	Richtung	Technik	Stellung
1	Vorwärts	Soto Ude Uke – Yoko Empi Uchi Chudan	Zenkutsu Dachi – Kokutsu Dachi
2	Rückwärts	Shuto Uke – Nukite Jodan	Kokutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
3	Vorwärts	Tate Shuto Uke (langsam) – Gyaku Tsuki Chudan	Fudo Dachi – Zenkutsu Dachi
4	Vorwärts	Sanbon Tsuki	Zenkutsu Dachi
5	Vorwärts aus Kamae	Uchi Ude Uke – Kizami Tsuki Jodan	Zenkutsu Dachi
6	Vorwärts aus Kamae	Mae Geri – Gyaku Tsuki Chudan	Zenkutsu Dachi
7	Vorwärts	Mae Ren Geri	Zenkutsu Dachi
8	Vorwärts	Mawashi Geri Jodan	Zenkutsu Dachi
9	Seitwärts	Yoko Geri Keage Jodan	Kiba Dachi
10	Seitwärts	Yoko Geri Kekomi Jodan	Kiba Dachi

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

	Richtung	Technik	Stellung
1	Vorwärts	Mae Geri – Oi Tsuki Chudan	Zenkutsu Dachi
2	Rückwärts	Shuto Uke – Mae Ashi Geri Chudan	Kokutsu Dachi
3	Vorwärts	Soto Ude Uke – Yoko Empi Uchi – Ura Ken Jodan	Zenkutsu Dachi – Kiba Dachi – Kiba Dachi
4	Rückwärts	Uchi Ude Uke – Kizami Tsuki – Gyaku Tsuki Chudan	Kokutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
5	Vorwärts aus Kamae	Mae Geri – Gyaku Tsuki	Zenkutsu Dachi
6	Rückwärts aus Kamae	Gaiwan Uke – Gyaku Tsuki Jodan	Fudo Dachi – Zenkutsu Dachi
7	Vorwärts	Mae Ren Geri	Zenkutsu Dachi
8	Vorwärts	Mawashi Geri Jodan	Zenkutsu Dachi
9	Seitwärts	Yoko Geri Keage Jodan	Kiba Dachi
10	Seitwärts	Yoko Geri Kekomi Jodan	Kiba Dachi

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

	Richtung	Technik	Stellung
1	Vorwärts (hin und zurück)	Oki Mawashi Uke	Sanchin Dachi
2	Vorwärts	Soto Ude Uke – Yoko Empi Uchi Chudan – Uraken Jodan	Zenkutsu Dachi – Kiba Dachi – Kiba Dachi
3	Rückwärts	Uchi Ude Uke – Kizami Tsuki Jodan – Gyaku Tsuki Chudan	Kokutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
4	Vorwärts	Tate Shuto Uke – Gyaku Tsuki Chudan – Kizami Tsuki Jodan – Gyaku Tsuki Chudan	Fudo Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
5	Rückwärts	Shuto Uke – Mae Ashi Geri – Nukite Jodan	Kokutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
6	Vorwärts	Mawashi Ren Geri	Zenkutsu Dachi
7	Vorwärts	Mae Geri Keage Jodan – Yoko Geri Kekomi Jodan – Gyaku Tsuki Chudan – Gedan Barai	Zenkutsu Dachi – Schritt zu Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
8	Vorwärts	Mae Geri Keage Jodan – Mawashi Geri Jodan	Zenkutsu Dachi – Schritt zu Zenkutsu Dachi
9	Aus dem Stand	Mae Geri Keage Jodan – Yoko Geri Keage Jodan zur Seite	Zenkutsu Dachi
10	Vorwärts	Zielübung mit Gyaku Tsuki. Das Ziel bewegt sich auf einer Senkrechten.	Fudo Dachi zu Zenkutsu Dachi mit Suri Ashi

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 Suri 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

	Richtung	Technik	Stellung
1	Vorwärts	Mae Geri Jodan absetzen mit Sanbon Tsuki	Zenkutsu Dachi
2	Rückwärts	Hikki Uke (langsam) – Gyaku Tsuki Chudan	Fudo Dachi – Zenkutsu Dachi
3	Vorwärts	Oi Tsuki Jodan – Mae Empi Chudan – Tate Empi Jodan – Yoko Empi Uchi Chudan	Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Kiba Dachi
4	Rückwärts	Shuto Uke – Mae Ashi Geri Chudan – Nukite Jodan	Kokutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
5	Vorwärts aus Kamae	Mae Geri Keage Jodan – Yoko Geri Kekomi Chudan mit dem anderen Bein	Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
6	Vorwärts	Mae Geri Keage Jodan – Mawashi Geri Jodan	Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
7	Vorwärts	Mae Geri Keage Chudan – Yoko Geri Kekomi Jodan mit dem anderen Bein – Ura Ken Jodan zum Absetzen – Oi Tsuki Chudan	Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Schritt zu Zenkutsu Dachi
8	Aus dem Stand	Jodan Mae Geri Jodan Keage – Yoko Geri Keage Jodan zur Seite	Zenkutsu Dachi
9	Vorwärts	Zielübung mit Gyaku Tsuki. Das Ziel bewegt sich auf einer Horizontalen.	Fudo Dachi zu Zenkutsu Dachi mit Suri Ashi

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 Suri 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

	Richtung	Technik	Stellung
1	Vorwärts	Soto Ude Uke – Yoko Empi Uchi Chudan – Shuto Uchi Jodan – Gyaku Tsuki Chudan	Zenkutsu Dach – Kiba Dach – Zenkutsu Dach Hanmi – Zenkutsu Dach Shomi
2	Rückwärts	Age Uke – Gedan Barai – Gyaku Tsuki Chudan	Zenkutsu Dach
3	Vorwärts (vor und zurück)	Chisai Mawashi Uke	Neko Ashi Dach
4	Vorwärts aus Kamae	Soto Ude Uke Jodan – Mawashi Ashi Geri Jodan – Oi Tsuki Jodan	Aus Fudo Dach zurückziehen zu Heisoku Dach – Schritt zu Zenkutsu Dach – Kamae in Fudo Dach
5	Vorwärts aus Kamae	Kizami Tsuki Jodan – Mae Geri Keage Jodan – Sanbon Tsuki	Aus Fudo Dach zu Zenkutsu Dach – Zenkutsu Dach – Kamae in Fudo Dach
6	Vorwärts	Mae Ren Geri Chudan – Jodan	Zenkutsu Dach – Zenkutsu Dach
7	Vorwärts	Mawashi Ren Geri Chudan – Jodan	Zenkutsu Dach – Zenkutsu Dach
8	Seitwärts	Yoko Geri Keage Jodan – Yoko Geri Kekomi Jodan mit demselben Bein	Kiba Dach
9	Aus dem Stand	Mae Geri Keage Jodan – Yoko Geri Keage Jodan zur Seite	Zenkutsu Dach
10	Aus dem Stand	Mae Geri Keage Jodan – Yoko Geri Keage Jodan nach vorne	Zenkutsu Dach
11	Vorwärts	Zielübung mit Gyaku Tsuki. Das Ziel bewegt sich auf der Vertikalen, auf der Horizontalen und in wechselnden Entfernungen.	Fudo Dach zu Zenkutsu Dach mit Suri Ashi

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 Suri 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

	Richtung	Technik	Stellung
1	Vorwärts	Tora Guchi	Sanchin Dachi
2	Vorwärts	Chisai Mawashi Uke	Neko Ashi Dachi
3	Vorwärts	Age Uke – Gyaku Tsuki Chudan	Zenkutsu Dach
4	Rückwärts	Uchi Ude Uke – Kizami Tsuki Jodan – Gyaku Tsuki Chudan	Kokutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
5	Vorwärts	Soto Ude Uke – Yoko Empi Uchi Chudan – Shuto Uchi Jodan – Gyaku Tsuki Chudan	Zenkutsu Dach – Kiba Dachi – Zenkutsu Dachi Hanmi – Zenkutsu Dachi Shomi
6	Vorwärts aus Kamae	Kizami Tsuki Jodan – Mae Geri Keage Jodan – Sanbon Tsuki	Aus Fudo Dachi zu Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Kamae in Fudo Dachi
7	Vorwärts	Mae Ren Geri Chudan – Jodan	Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
8	Vorwärts	Mawashi Ren Geri Chudan – Jodan	Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
9	Seitwärts	Yoko Geri Keage	Kiba Dachi
10	Seitwärts	Yoko Geri Kekomi	Kiba Dachi
11	Vorwärts	Ushiro Geri	Zenkutsu Dachi
12	Vorwärts	Yoko Geri Kekomi – Ushiro Geri	Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
13	Aus dem Stand	Jodan Mae Geri Keage – Yoko Geri Keage zur Seite – Ushiro Geri	Zenkutsu Dachi
14	Aus dem Stand	Mae Geri Jodan – Mawashi Geri Jodan	Zenkutsu Dachi
15	Vorwärts	Zielübung mit Gyaku Tsuki. Das Ziel bewegt sich auf der Vertikalen, auf der Horizontalen und in wechselnden Entfernungen.	Fudo Dachi zu Zenkutsu Dachi mit Suri Ashi

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

	Richtung	Technik	Stellung
1	Vorwärts aus Kamae	Kizami Tsuki – Mae Geri Jodan – Sanbon Tsuki	Zenkutsu Dachi
2	Rückwärts aus Kamae	Age Uke – Gyaku Tsuki Chudan – Gedan Barai – Gyaku Tsuki Chudan	Fudo Dachi – Zenkutsu Dachi – Fudo Dachi – Zenkutsu Dachi
3	Vorwärts aus Kamae	Age Uke – Gyaku Tsuki Chudan – Mawashi Geri Jodan – Ura Ken Jodan – Oi Tsuki Jodan	Suri Ashi rückwärts zu Fudo Dachi – Suri Ashi vorwärts zu Zenkutsu Dachi – Kiba Dachi – Zenkutsu Dachi
4	Vorwärts aus Kamae	Yoko Geri Keage – Ushiro Geri – Ura Ken Jodan – Oi Tsuki Jodan	Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
5	Seitwärts	Yoko Geri Keage Jodan – Yoko Geri Kekomi Jodan	Kiba Dachi – Drehung um 180° zu Kiba Dachi
6	Vorwärts aus Kamae	Mawashi Geri – Mae Geri – Oi Tsuki	Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
7	Aus dem Stand	Jodan Mae Geri Keage – Yoko Geri Keage zur Seite – Ushiro Geri	Zenkutsu Dachi
8	Aus dem Stand	Yoko Geri Kekomi Jodan – Mawashi Geri Jodan	Zenkutsu Dachi
9	Vorwärts	Zielübung mit Kizami Tsuki gegen ein bewegliches Ziel	Fudo Dachi zu Zenkutsu Dachi mit Suri Ashi

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

	Richtung	Technik	Stellung
1	Shiho	Tate Shuto Uchi – Gyaku Tsuki Chudan	Fudo Dachi – Zenkutsu Dachi
2	Shiho	Tate Shuto Uchi – Mae Geri Chudan	Fudo Dachi – zurück absetzen in Zenkutsu Dachi
3	Shiho	Mae Geri Jodan	Zenkutsu Dachi
4	Shiho	Mawashi Geri Jodan	Zenkutsu Dachi
5	Vorwärts aus Kamae	Kizami Tsuki Jodan – Mae Ashi Geri Jodan – Gyaku Tsuki Chudan	Aus Fudo Dachi Suri Ashi zu Zenkutsu Dachi – Okuri Ashi zu Zenkutsu Dachi
6	Vorwärts aus Kamae	Kizami Tsuki Jodan – Mawashi Mae Ashi Geri Jodan – Ura Ken Jodan – Gyaku Tsuki Chudan	Aus Fudo Dachi Suri Ashi zu Zenkutsu Dachi – Okuri Ashi zu Zenkutsu Dachi
7	Vorwärts aus Kamae	Jodan Mae Geri Keage Jodan – Mawashi Geri Jodan – Yoko Geri Kekomi Chudan – Gyaku Tsuki Chudan	Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
8	Vorwärts aus Kamae	Age Uke – Soto Ude Uke – Gedan Barai – Uchi Ude Uke – Kizami Tsuki Jodan – Gyaku Tsuki Chudan	Zenkutsu Dachi – Fudo Dachi – Fudo Dachi – Fudo Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi an Ort
9	Vorwärts aus Kamae	Mawashi Geri Jodan – Yoko Geri Kekomi Jodan nach vorne mit demselben Bein – Uraken Uchi Jodan ... Gyaku Tsuki Chudan	Zenkutsu Dachi
10	Vorwärts	Ushiro Geri	Zenkutsu Dachi
11	Vorwärts	Freie Kombination bestehend aus mindestens 5 bis höchstens 10 Techniken	frei

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).

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