



Prüfungsreglement

Kempokai

Hinweise zur Durchführung

Prüfungen werden nach dem Prüfungsreglement der Swiss Karatedo Union SKU (Sektion der Swiss Karate Federation SKF) durchgeführt.

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 Wettkampfreglement 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

Besuch von mindestens zwei Kurstagen seit der vorangehenden Prüfung (Kata-Kurs, Kumite-Kurs, Camp)
- 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

Heian Shodan, Gekisai Dai Ichi

2. 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

Philosophie des Karate Do

Abgabe der Dojokun

7. Kyu (Nana Kyu)

1. Kata

Heian Nidan, Gekisai Dai Ichi und Gekisai Dai Ni

2. 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

3. Kumite

Gohon Kumite

1. Angriff Oi Tsuki Jodan
2. Angriff Oi Tsuki Chudan

6. Kyu (Roku Kyu)

1. Kata

Heian Sandan und Gekiha

2. 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	Age Uke – Gyaku Tsuki Jodan	Fudo Dachi – Zenkutsu Dachi
6	Rückwärts	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

3. Kumite

1. Kihon Ippon Kumite

1. Angriff Oi Tsuki Jodan
2. Angriff Oi Tsuki Chudan

2. Selbstverteidigung: Befreiung aus doppeltem Würgegriff von vorne

5. Kyu (Go Kyu)

1. Kata

Heian Yondan, Gekisai Dai Ni, Gekiha und Saifa

2. 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	Uchi Ude Uke – Kizami Tsuki Jodan	Zenkutsu Dachi
6	Vorwärts	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

3. Kumite

1. Kihon Ippon Kumite

1. Angriff Oi Tsuki Jodan
2. Angriff Oi Tsuki Chudan
3. Angriff Chudan Mae Geri Keage

2. Selbstverteidigung: Befreiung aus doppeltem Würgegriff von hinten

4. Kyu (Yon Kyu)

1. Kata

Heian Godan, Gekiha, Saifa und Seiyunchin

2. 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	Mae Geri – Gyaku Tsuki	Zenkutsu Dachi
6	Rückwärts	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

3. Kumite

1. Kihon Ippon Kumite

1. Angriff Oi Tsuki Jodan
2. Angriff Chudan Mae Geri Keage
3. Angriff Oi Tsuki Chudan

2. Selbstverteidigung: Befreiung aus Griff am Handgelenk

3. Kyu (San Kyu)

1. Kata

Tekki Shodan, Saifa, Seiyunchin und Kakuha

2. Bunkai

Zwei frei gewählte Anwendungen aus der Kata Gruppe Heian

3. Kihon

	Richtung	Technik	Stellung
1	Vorwärts (hin und zurück)	Tora Guchi Mawashi Uke	Sanchin Dachi
2	Vorwärts	Soto Ude Uke – Yoko Empi Uchi Chudan – Uraken Jodan – Gyaku Tsuki	Zenkutsu Dachi – Kiba Dachi – Kiba Dachi – Zenkutsu 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. Angriff Oi Tsuki Jodan
2. Angriff Oi Tsuki Chudan

2. Selbstverteidigung

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

2. Kyu (Ni Kyu)

1. Kata

Bassai Dai, Seiyunchin, Kakuha und Shisochin

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

4. Kumite

1. Jiyu Ippon Kumite

1. Angriff Oi Tsuki Jodan
2. Angriff Oi Tsuki Chudan

2. Selbstverteidigung:

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

1. Kyu (Ichi Kyu)

1. Kata

Auswahl durch die Prüfungskommission: Heian 1 – 5, Tekki Shodan, Gekisai 1 oder 2

Freie Auswahl von je einer Kata aus den folgenden Gruppen:

Shotokan: Bassai Dai oder Jion

Goju Ryu: Seisan und Seipai

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)	Tora Guchi 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
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. Angriff Oi Tsuki Jodan
2. Angriff Oi Tsuki Chudan
3. Angriff Chudan Mae Geri
4. Angriff Chudan Yoko Geri Kekomi
5. Angriff Jodan Mawashi Geri

1. Dan (Sho Dan)

1. Kata

Shitei Kata: Nach Wahl der Prüfungskommission aus Heian 1 – 5, Gekisai Dai Ichi, Gekisai Dai Ni und Tekki Shodan (1 Kata)

Tokui Kata: Freie Auswahl von je einer Kata aus den folgenden Gruppen:

Shotokan: Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu

Goju Ryu: Seisan, Seipai und Sanseiru

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 Mawashi Uke	Sanchin Dachi
2	Vorwärts	Tora Guchi Mawashi Uke	Neko Ashi Dachi
3	Vorwärts	Soto Ude Uke – Yoko Empi Uchi Chudan – Shuto Uchi Jodan – Gyaku Tsuki Chudan	Zenkutsu Dach – Kiba Dachi – Zenkutsu Dachi Hanmi – Zenkutsu Dachi Shomi
4	Rückwärts	Uchi Ude Uke – Kizami Tsuki Jodan – Gyaku Tsuki Chudan	Kokutsu Dachi – Zenkutsu Dachi – Zenkutsu Dachi
6	Vorwärts aus Kamae (vor und zurück)	Kizami Tsuki Jodan – Mae Ashi Geri Keage Jodan – Gyaku Tsuki	Aus Fudo Dachi zu Zenkutsu Dachi – Okuri Ashi – 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. Angriff Oi Tsuki Jodan
 2. Angriff Oi Tsuki Chudan
 3. Angriff Chudan Mae Geri
 4. Angriff Chudan Yoko Geri Kekomi
 5. Angriff Jodan Mawashi Geri
 6. Angriff Chudan Ushiro Geri
2. Jiyu Kumite

3. Selbstverteidigung: Befreiungen aus Situationen nach Auswahl der Prüfungskommission

5. 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

Shitei Kata : Freie Auswahl je einer Kata aus den beiden folgenden Gruppen:

Shotokan: Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu

Goju Ryu: Seisan, Seipai und Sanseru

Frei-Kata: Eine Kata aus der Tokui-Reihe gemäss Anhang

2. Bunkai

1. 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
2. Selbstverteidigung: Befreiungen aus Situationen nach Auswahl der Prüfungskommission mit anschliessender Hebel- oder Festhaltetechnik

5. Philosophie

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

3. Dan (San Dan)

1. Kata

Shotokan: Freie Auswahl von zwei Katas aus der gesamten Sentei und Tokui Liste.

Goju Ryu: Freie Auswahl von einer Kata aus der folgenden Gruppe: Seisan, Sanseru, Kururunfa

2. Bunkai

1. 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
2. Anwendung einer bevorzugten Technik
3. Selbstverteidigung: Befreiungen aus Situationen nach Auswahl der Prüfungskommission mit anschließender Hebel- oder Festhaltetechnik

5. Philosophie

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

4. Dan (Yon Dan)

1. Kata

Shotokan: Freie Auswahl von zwei Kata aus der gesamten Sentei und Tokui Liste.

Goju Ryu: Freie Auswahl von zwei Kata aus der folgenden Gruppe: Seisan, Kururunfa, Suparinpei

2. Bunkai

1. Fünf Anwendungen zu den gezeigten Frei-Kata

3. Kihon

1. Bevorzugte Technik
2. Kombination mit mindestens 30 Techniken

4. Kumite

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

5. Philosophie

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

Kata Liste	
SHITEI	
Heian 1-5 (Shotokan)	
Tekki Shodan (Shotokan)	
Gekisai 1 und 2 (Goju Ryu)	
Sanchin (Goju Ryu)	
Tencho (Goju Ryu)	
Fukyu 1 und 2 (andere Stile, in Okinawa stilübergreifend)	
SENTEI	
Bassai Dai (Shotokan)	
Jion (Shotokan)	
Kanku Dai (Shotokan)	
Empi (Shotokan)	
Hangetsu (Shotokan)	
Tekki Nidan (Shotokan)	
Wankan (Shotokan)	
Saifa (Goju Ryu)	
Gekiha (Goju Ryu)	
Kakuha (Goju Ryu)	
Seiyunchin (Goju Ryu)	
Shisochin (Goju Ryu)	
Sanseru (Goju Ryu)	
Jion no Ichi (andere Stile, Kase Sensei)	
Ananku (andere Stile, Shorin Ryu)	
Izumaki Sho (andere Stile)	
Heian Oyo (andere Stile, Kase Sensei)	
Wansu (andere Stile)	
Shorin no Wankan (andere Stile, Shorin Ryu)	
Yuchinin (andere Stile)	
Passai (andere Stile, Shorin Ryu)	
TOKUI	
Ji'in (Shotokan)	
Jitte (Shotokan)	
Bassai Sho (Shotokan)	
Kanku Sho (Shotokan)	
Sochin (Shotokan)	
Meikyo Shodan (Shotokan)	
Tekki Sandan (Shotokan)	
Chinte (Shotokan)	
Gangaku (Shotokan)	
Nijushiho (Shotokan)	
Unsu (Shotokan)	
Gojushiho Sho (Shotokan)	
Gojushiho Dai (Shotokan)	
Seipai (Goju Ryu)	
Kururunfa (Goju Ryu)	
Seisan (Goju Ryu)	
Suparinpei (Goju Ryu)	
Gangaku Sho (andere Stile)	
Wandan (andere Stile)	
Meikyo Nidan (andere Stile)	
Meikyo Sandan / Rohai (andere Stile)	