



Prüfungsordnung Karate Shotokan vom Bornimer Sportclub e.V.

Vorwort

Das vorliegende Prüfungsprogramm orientiert sich grundlegend an der Prüfungsordnung Shotokan vom Deutschen Karate Verband (DKV). Entsprechend der Entwicklung im Karate-Sport haben wir das Prüfungsprogramm zu Teilen leicht angepasst und erweitert, z.B. mit einer Überprüfung von Kumitetechniken am Ball.

Für den Kinder- und Jugendbereich finden bis zum 5. Kyu (erster blauer Gürtel) Teilprüfungen statt. Für die Teilprüfungen sind die Techniken (Kihon) und die erste Hälfte der Kata zum nächsten Gürtelgrad zu zeigen. Hinzu wird ab der Prüfung zum gelb-orangen Gürtel die Partnerübung (Kihon Kumite) der vorangegangenen Gürtelstufe (in diesem Beispiel vom gelben Gürtel) als Wiederholungsleistung gefordert.

In den Prüfungen zum vollständigen Gürtel gelten alle ausgewiesenen Elemente. Ab dem 4. Kyu (zweiter blauer Gürtel) ist die gesamte Prüfungsanforderung zu absolvieren.

Die Erlangung eines Gürtelgrades repräsentiert den Könnensstand. Entsprechend trägt der/die Sportler/in die Verantwortung seine Fertigkeiten bis zu diesem Niveau aufrecht zu erhalten. Demnach ist es dem Prüfer gestattet, gemäß dem Prüfungsprogramm des DKVs, Prüfungsbestandteile (Kihon, Kata, Bunkai oder Kumite) vergangener Prüfungen zu erfragen bzw. zeigen zu lassen.

Die vorliegende Prüfungsordnung ist bis zum 1. Kyu (3. Brauner Gürtel) ausgelegt. Die Prüfung zum 1. Dan (Schwarzgurt) erfolgt auf Bundesebene.

Die folgenden Grundsätze sind bei den Prüfungen zu beachten

- Die körperlichen und altersbedingten Fähigkeiten in allen Altersstufen: Kinder, Jugendliche, Erwachsene sowie Senioren, sind zu berücksichtigen.
- Die Prüflinge sind für ihren körperlichen und gesundheitlichen Zustand selbst verantwortlich.
- Prüflinge mit nicht ausgeheilten Verletzungen, grippalen Infekten etc. am Tage der Prüfung, können an dieser Prüfung nicht teilnehmen.
- Eine grundsätzliche Berücksichtigung in der Ausführung der Techniken für Menschen mit Behinderung muss durch die Prüfer vorgenommen werden und wird erwartet.
- Alle Geri-Techniken werden grundsätzlich (wenn nichts anders vorgeschrieben ist) Jodan ausgeführt (Abweichungen auf Grund körperlicher Einschränkungen sind möglich).
- Armtechniken werden grundsätzlich (wenn nichts anders vorgeschrieben ist) Chudan ausgeführt.
- Techniken und Kombinationen werden, wenn nichts anders vorgeschrieben ist, 5x gezeigt.
- In den Kumite-Teilen ist das „ZANSHIN“ ein wichtiges Kriterium.
- Die Ausführung der Techniken richtet sich grundsätzlich nach dem Buch „KARATE-DO“ von M. Nakayama.

Legende zu Grundschule und Kumite

v	bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
r	bedeutet Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen
s	bedeutet Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen
/	bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen
/v	bedeutet nächste Technik mit Schritt vorwärts ausführen
/r	bedeutet nächste Technik mit Schritt rückwärts ausführen
SH	Shizentai, Yoi-Stellung, Heiko-Dachi
ZK	bedeutet Zenkutsu Dachi
KK	bedeutet Kokutsu-Dachi
KB	bedeutet Kiba-Dachi
NA	bedeutet Neko-Ashi-Dachi
SD	bedeutet Sochin-Dachi
YA	bedeutet Yori-Ashi Gleitbewegung (Schritt)

Wird bei einer neuen Technik keine andere Stellung angegeben, gilt die ursprüngliche Stellung.

9. Kyu (weiß/gelb)

Kihon:

1. SH	6 x Choku-Zuki im Stand
2. ZK v	5 x Oi-Zuki
3. ZK r	5 x Age-Uke
4. ZK r	5 x Soto Ude-Uke
5. ZK r	5 x Gedan-Barai
6. ZK v	5 x Mae-Geri (Arme Chudan Kamae)

Kata: Heian Shodan (1. Hälfte)

Kumite: Shizentai Kumite

	<u>Tori (Angreifer)</u>	<u>Uke (Verteidiger)</u>
<i>Ausgangsstellung</i>	Shizentai, Yoi	Shizentai, Yoi
<i>Bewegung</i>	ohne (Technik im Stand)	ohne (Technik im Stand)
<i>Ablauf</i>	6 x Oi-Zuki Jodan, letzter Angriff mit Kiai	Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai
	6 x Oi-Zuki Chudan, letzter Angriff mit Kiai	Soto-Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai

8. Kyu (gelb)

Kihon:	1. ZK v	5 x Oi-Zuki
	2. ZK v	5 x Gyaku-Zuki
	3. ZK r	5 x Age-Uke
	4. ZK r	5 x Soto-Ude-Uke
	5. ZK r	5 x Uchi-Ude-Uke
	6. ZK r	5 x Gedan-Barai
	7. KK r	5 x Shuto-Uke
	8. ZK v	5 x Mae-Geri-Keage Chudan
	9. KB s	3 x Yoko-Geri Kekomi links und rechts mit Beistellschritt

Kata: Heian Shodan

Kumite: Gohon Kumite

	<u>Tori (Angreifer)</u>	<u>Uke (Verteidiger)</u>
<i>Ausgangsstellung</i>	Gedan-Barei im ZK	Shizentai, Yoi
<i>Bewegung</i>	Schritt vor im ZK	Schritt zurück im ZK
<i>Ablauf</i>	Ausgangsstellung <u>links</u> Gedan Barei 5x Vorgehen mit Oi-Zuki Jodan	Age-Uke im ZK 5x rückwärts Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	Ausgangsstellung <u>rechts</u> Gedan Barei 5x Vorgehen mit Oi-Zuki Chudan	Soto-Ude-Uke im ZK 5x rückwärts Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

7. Kyu (orange)

Kihon:	1. ZK v	5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
	2. ZK r	5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
	3. ZK r	5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
	4. ZK r	5x Uchi-Ude-Uke / mit dem gleichen Arm im Stand Age-Uke
	5. KK r	5 x Shuto-Uke
	6. KK r	5 x Gedan-Nagashi-Uke
	7. ZK v	5 x Mae-Geri-Keage Chudan
	8. KB s	3 x Mawashi-Geri links und rechts mit Beistellschritt
	9. KB s	3x Yoko-Geri Kekomi links und rechts mit Beistellschritt
	10. KB s	3x Yoko-Geri Keage links und rechts mit Beistellschritt

Kata: Heian Nidan

Kumite: Sanbon Kumite

	<u>Tori (Angreifer)</u>	<u>Uke (Verteidiger)</u>
<i>Ausgangsstellung</i>	ZK mit Gedan-Barei, freie Seitenwahl	Shizentai, Yoi
<i>Bewegung</i>	Schritt vor in ZK	Schritt zurück in ZK
<i>Ablauf</i>	Oi-Zuki Jodan 3x vorgehen	Age-Uke 3x rückwärts Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	Oi-Zuki Chudan 3x vorgehen	Soto-Ude-Uke 3x rückwärts Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	Mae-Geri Chudan 3x vorgehen	Gedan-Nagashi-Uke im KK oder Gedan Barei im ZK 3x rückwärts Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan im ZK

6. Kyu (grün)

Kihon:

1. ZK v	5 x Sanbon-Zuki
2. KK r	5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
3. ZK v	5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki
4. ZK r	5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki
5. ZK v	5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki
6. ZK r	5 x Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki /Gyaku-Zuki (Sanbonrhythmus)
7. ZK v	5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae)
8. KB s	3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links und rechts mit Beistellschritt
9. KB s	3 x Yoko-Geri Keage links und rechts mit Beistellschritt

Kata: Heian Sandan

Bunkai: Kenntnis der Anwendung aller Techniken aus der Kihon und der Prüfungs-Kata
- Anwendung einer selbstausgewählten Sequenz aus der Heian Sandan
- Anwendung einer selbstausgewählten Sequenz aus der Kihon

Kumite: Kihon Ippon Kumite
Die Ausführungen sind links und rechts zu zeigen
Bei den Abwehrtechniken ist seitliches Ausweichen zu zeigen

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
<i>Ausgangsstellung</i>	ZK mit Gedan-Barei, freie Seitenwahl	Shizentai, Yoi
<i>Bewegung</i>	Schritt vor ZK	Schritt zurück mit freier Seitenwahl
<i>Ablauf</i>	Oi-Zuki Jodan 1x vorgehen Oi-Zuki Chudan 1x vorgehen Mae-Geri Chudan 1x vorgehen Mae-Geri Chudan 1x vorgehen Mawashi-Geri Jodan 1x vorgehen	ZK Age-Uke 1x rückwärts Konter Gyaku-Zuki ZK Uchi-Ude-Uke oder Soto-Ude-Uke 1x rückwärts Konter Gyaku-Zuki Gedan-Nagashi-Uke im KK oder ZK 1x rückwärts Konter frei Suri-Ashi (Gleitschritt) 45° im ZK mit Gedan-Barei zur Rückenseite des Partners ausweichen Konter frei Te-Nagashi Uke im KK 1x rückwärts Konter frei

5.Kyu (blau)

Kihon:

1. ZK v	5 x Kizami-Zuki (YA) / v Oi-Zuki (aus Kamae)
2. ZK v	5 x Gyaku-Zuki (im Stand) / v Gyaku-Zuki (aus Kamae)
3. ZK r	5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi
4. ZK r	5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi
5. KK r	5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
6. KK v	5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
7. ZK v	5 x Mae-Ashi-Geri / v Mawashi-Geri
8. ZK r	5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung
9. KB s	2 x Yoko-Geri-Kekomi mit Übersetzungsschritt gefolgt von Yoko-Geri-Keage mit Übersetzungsschritt, links und rechts

Kata: Heian Yondan

Bunkai: Kenntnis der Anwendung aller Techniken aus der Kihon und der Prüfungs-Kata
- Anwendung einer selbstausgewählten Sequenz aus der Heian Yondan
- Anwendung von zwei selbstausgewählten Sequenzen aus der Kihon

Kumite: Kaeshi Ippon Kumite
Die Ausführungen sind links und rechts zu zeigen

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
<i>Ausgangsstellung</i>	ZK Chudan Kamae, gleiche Auslage zu Uke	ZK Chudan Kamae, gleiche Auslage zu Tori
<i>Bewegung</i>	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung rückwärts
<i>Ablauf</i>	a. Oi-Zuki Jodan vorwärts b. Abwehr Age-Uke rückwärts c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Age-Uke rückwärts b. danach Angriff Oi-Zuki Jodan zurück
	a. Oi-Zuki Chudan vorwärts b. Abwehr Soto-Ude-Uke rückwärts c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Soto-Ude-Uke rückwärts b. danach Angriff Oi-Zuki Chudan zurück
	a. Mae-Geri Chudan vorwärts b. Abwehr Gedan-Nagashi-Uke in KK rückwärts c. Konter Gyaku-Zuki Chudan im ZK	a. Gedan-Nagashi-Uke in KK rückwärts b. danach Angriff Mae-Geri Chudan zurück

Kumite am Ball

Die Ausführungen sind 3x mit Kiai links und rechts zu zeigen

- Kizami-Zuki, Step
- Gyaku-Zuki, Step
- Uraken-Uchi, Step
- Mawashi-Geri vorderes Bein, Beisetzschrift
- Kizami-Mawashi, Beisetzschrift
- Kizami-Gyaku, Step

4.Kyu (violett)

Kihon:	1. ZK v	5 x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
	2. KK r	5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
	3. ZK r	5 x Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
	4. ZK v	5 x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi
	5. KK r	5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki
	6. ZK v	5 x Uraken / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-Zuki
	7. ZK v	5 x Ushiro-Geri
	8. KB s	3 x Ura-Mawashi-Geri (Beistellschritt), oder wahlweise Ashi-Barai, aus ZK, rechts und links
	9. KB s	3 x Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Halbe-Drehung); 3x zu beiden Seiten

Kata: Heian Godan

Bunkai: Kenntnis der Anwendung aller Techniken aus der Kihon, der Prüfungs-Kata und aller vorangegangener Prüfungs-Katas

- Anwendung einer selbstausgewählten Sequenz aus der Heian Godan
- Anwendung einer Sequenz aus einer vorangegangenen Prüfungs-Kata nach Wahl des Prüfers
- Anwendung von zwei selbstausgewählten Sequenzen aus der Kihon

Kumite: Kaeshi Ippon Kumite mit seitlichen Ausweichbewegungen

Die Ausführungen sind links und rechts zu zeigen

Es sind Tai Sabaki (seitliche Ausweichbewegungen) in den Abwehrtechniken zu zeigen

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
<i>Ausgangsstellung</i>	ZK Chudan Kamae, gleiche Auslage zu Uke	ZK Chudan Kamae, gleiche Auslage zu Tori
<i>Bewegung</i>	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung rückwärts
<i>Ablauf</i>	a. Oi-Zuki Jodan vorwärts b. Abwehr Age-Uke rückwärts c. Konter frei	a. Age-Uke rückwärts b. danach Angriff Oi-Zuki Jodan zurück
	a. Oi-Zuki Chudan vorwärts b. Abwehr Soto-Ude-Uke rückwärts c. Konter frei	a. Soto-Ude-Uke rückwärts b. danach Angriff Oi-Zuki Chudan zurück
	a. Mae-Geri Chudan vorwärts b. Abwehr Gedan-Barei rückwärts c. Konter frei	a. Gedan Barei rückwärts b. danach Angriff Mae-Geri zurück
	a. Mawashi-Geri Jodan vorwärts b. Abwehr Te-Nagashi-Uke in KK c. Konter frei	a. Te-Nagashi-Uke in KK b. danach Angriff Mawashi-Geri Jodan zurück

Kumite am Ball

Die Ausführungen sind 3x mit Kiai links und rechts zu zeigen

- Techniken der vorangegangenen Prüfung
- Ura-Mawashi-Geri, vorderes Bein, Beisetzschrift
- Kizami/Uraken-Uramawashi, Beisetzschrift
- Kizami-Gykau, Doppelstep
- Kizami-Gykau, Beisetzschrift
- Gyaku-Kizami, Beisetzschrift
- Mawashi/Ura-Mawashi-Geri Jodan/Chudan mit dem hinteren Bein
- Erläuterung des Distanzverhaltens von Ausfallschritt, über Step, über Beisetz-Schritt zum Doppel-Step

3.Kyu (braun)

Kihon:

1. ZK v	5 x Oi-Zuki / r Gedan-Barai / v Oi-Zuki
2. ZK v	5 x Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) / Gyaku-Zuki (aus Kamae)
3. KK r	5 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki
4. ZK v	5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki
5. ZK v	5 x Mae- Mawashi-Geri / Ushiro-Geri
6. ZK v	5 x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki oder, alternativ 5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki
7. ZK v	5 x Ushiro - Geri
8. ZK v	5 x Yoko-Geri Kekomi/ Gyaku-Mae-Empi

Kata: Tekki Shodan

Bunkai: Kenntnis der Anwendung aller Techniken aus der Kihon, der Prüfungs-Kata und aller vorangegangener Prüfungs-Katas
- Anwendung einer Sequenz aus der Tekki Shodan nach Wahl des Prüfers
- Anwendung einer Sequenz aus einer vorangegangenen Prüfungs-Kata nach Wahl des Prüfers
- Anwendung von zwei selbstausgewählten Sequenzen aus der Kihon

Kumite: Jiyu Ippon Kumite
Jeder Angriff ist zweimal auszuführen

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
<i>Ausgangsstellung</i>	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
<i>Bewegung</i>	Yori-Ashi	frei
<i>Ablauf</i>	Kizami-Zuki Jodan Gyaku-Zuki Chudan Mae-Geri Chudan Mawashi-Geri-Jodan/Chudan Ushiro-Geri Chudan	Abwehr und Gegenangriffe sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitschritt) oder Yori-Ashi (Beisetzschritt) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Es sind Abwehrvariationen je Angriffsform zu zeigen. Auch eine Variation bei den Gegenangriffen mit Faust und Fuß sind zu präsentieren. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgezogen. Gleichzeitig wird aus der Schlagdistanz zurückgewichen.

Kumite am Partner

Die Ausführungen sind 3x mit Kiai links und rechts zu zeigen

- Mindestens drei Techniken/Kombinationen vorangegangener Prüfungstechniken nach Ansage des Prüfers
- Gyaku-Zuki überlaufen, Schritt
- Gyaku-Gyaku, Schritt
- Doppel-Mawashi, ohne Absetzen, Beisetzschrift
- Kizami-Zuki, Mawashi reaktiv Ura-Mawashi, vorderes Bein, Beisetzschrift
- Direkter Konter Gyaku Zuki, Angriff Kizami oder Uraken, freie Auslage
- Indirekter Konter, Angriff Mawashi Chudan, Abwehr 45° Suri Ashi mit Gedan Barei zur offenen Seite, Gegenangriff Gyaku Zuki, freie Schrittwahl und freie Zielwahl (Jodan/Chudan), gleiche Auslage

Jiyu Kumite

Randori – Mit dem Partner wird frei gekämpft. Es sind gelernte Techniken und Kampfkombinationen zu präsentieren.

2.Kyu (braun)

Kihon:	1. ZK v	5 x Sanbon-Zuki
	2. NA r	5 x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite
	3. ZK r	Age-Uke / Mae-Geri hinteres Bein / Gyaku - Zuki
	4. ZK r	5 x Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / ZK-Gyaku-Zuki
	5. SD r	5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki ZK

(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)

	6. ZK v	5 x Ashi-Barai (vorderes Bein) / Uraken-Uchi / Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
	7. ZK v	5 x Kizami- / Gyaku-Zuki / Ura-Mawashi mit dem vorderen Bein oder wahlweise Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / Ashi Barai mit dem vorderen Bein / Gyaku-Zuki
	8. ZK v	5 x Kizami-Zuki YA / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
	9. KB s	3 x Yoko - Geri Keage (ohne Absetzen - gleiches Bein) / Yoko - Geri Kekomi, links und rechts

Kata: Bassai Dai

Bunkai: Kenntnis der Anwendung aller Techniken aus der Kihon, der Prüfungs-Kata und aller vorangegangener Prüfungs-Katas

- Anwendung einer Sequenz aus der Bassai Dai nach Wahl des Prüfers
- Anwendung einer Sequenz aus einer vorangegangenen Prüfungs-Kata nach Wahl des Prüfers
- Anwendung von zwei Sequenzen aus der Kihon nach Wahl des Prüfers

Kumite: Jiyu Ippon Kumite

Jeder Angriff ist zweimal auszuführen

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
<i>Ausgangsstellung</i>	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
<i>Bewegung</i>	Yori-Ashi	frei
<i>Ablauf</i>	Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan Gyaku-Zuki Chudan / v Gyaku-Zuki Jodan Ura-Mawashi Geri oder Ushiro Geri, wahlweise nach Ansage Kizami-Zuki Jodan / Mae-Mawashi-Geri-Jodan/Chudan	Abwehr und Gegenangriffe sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitschritt) oder Yori-Ashi (Beisetzschritt) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Es sind Abwehrvariationen je Angriffsform zu zeigen. Auch eine Variation bei den Gegenangriffen mit Faust und Fuß sind zu präsentieren. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgezogen. Gleichzeitig wird aus der Schlagdistanz zurückgewichen.

Kumite am Partner

Die Ausführungen sind 3x mit Kiai links und rechts zu zeigen

- Mindestens fünf Techniken/Kombinationen vorangegangener Prüfungstechniken nach Ansage des Prüfers, passive Partner bewegt sich frei mit
- 3er Kombinationen nach Ansage des Prüfers, z.B. Kizami-Gyaku-Mawashi Jodan hinteres Bein
- Erläuterung und Demonstration des Ashi-Barei´s mit Technik-Kombination nach Wahl des Prüflings
- Erläuterung und Demonstration der Sichel mit Technik-Kombination nach Wahl des Prüflings

Jiyu Kumite

Randori – Mit dem Partner wird frei gekämpft. Es sind gelernte Techniken und Kampffaktionen zu präsentieren.

1. Kyu (braun)

- Kihon:** (alle Techniken aus dem Chudan Kamae)
1. ZK v 5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki / v Oi-Zuki
 2. KK r 5 x Gedan-Barai / Uraken (ZK) / Gyaku-Zuki
 3. SD v Age-Uke / Gyaku-Zuki, v Soto-Uke / Gyaku-Zuki, v Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki, v Tate-Shuto-Uke / Gyaku-Zuki, v Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
 4. KK r 5 x Shuto-Uke / Shuto-Uchi (gleicher Arm, ZK) / Mae-Geri (hinten Absetzen)/ Gyaku-Haito-Uchi (ZK)
 5. ZK v 5 x Oi-Zuki / Jodan Te-Nagashi-Uke (vorderen Fuß zurückziehen, NA) / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
 6. ZK v 5 x Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki
 7. ZK v 5 x Ura-Mawashi-Geri
 9. ZK v 5 x Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki

Kata: Tokui Kata: Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

- Bunkai:** Kenntnis der Anwendung aller Techniken aus der Kihon, der Prüfungs-Kata und aller vorangegangener Prüfungs-Katas
- Anwendung einer Sequenz aus der Tokui Kata nach Wahl des Prüfers
 - Anwendung einer Sequenz aus einer vorangegangenen Prüfungs-Kata nach Wahl des Prüfers
 - Anwendung von zwei Sequenzen aus der Kihon nach Wahl des Prüfers

Kumite: Jiyu Ippon Kumite

Jeder Angriff ist zweimal auszuführen

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
<i>Ausgangsstellung</i>	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
<i>Bewegung</i>	Kai-Ashi oder Yori-Ashi	frei
<i>Ablauf</i>	Oi-Zuki Jodan Kai-Ashi Kizami-Zuki Jodan Yori-Ashi Uraken Jodan / Gyaku-Zuki Chudan Yori-Ashi Mawashi-Geri-Jodan/Chudan mit vorderem oder hinterem Bein, wahlweise nach Ansage Ushiro Geri oder Uramawashi-Geri, wahlweise nach Ansage	Abwehr und Gegenangriffe sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitschritt) oder Yori-Ashi (Beisetzschritt) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Es sind Abwehrvariationen je Angriffsform zu zeigen. Auch eine Variation bei den Gegenangriffen mit Faust und Fuß sind zu präsentieren. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgezogen. Gleichzeitig wird aus der Schlagdistanz zurückgewichen.

Kumite am Partner auf die Pratze

Die Ausführungen sind 3x mit Kiai links und rechts zu zeigen

- Mindestens fünf Techniken/Kombinationen nach Ansage des Prüfers, passive Partner hält entsprechend die Pratzen
- Pratzenrandori

Jiyu Kumite

Randori – Mit dem Partner wird frei gekämpft. Es sind gelernte Techniken und Kampfkationen zu präsentieren.