



Prüfungsordnung Karate Shotokan vom Bornimer Sportclub e.V.

Vorwort

Das vorliegende Prüfungsprogramm orientiert sich an der Prüfungsordnung Shotokan vom Deutschen Karate Verband (DKV).

Für den Kinderbereich (bis einschließlich 11 Jahre) finden bis zum 6. Kyu (grüner 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 (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 5. Kyu (erster blauer Gürtel) ist die gesamte Prüfungsanforderung zu absolvieren.

Ab der Prüfung zum 6. Kyu (grüner Gürtel) und höher ist zwischen den vollständigen Prüfungen jeweils ein Lehrgang zu besuchen. Als Nachweis dient der DKV-Pass, in dem die entsprechenden Lehrgangsbesuche eingetragen werden.

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. Shizentai 6 x Choku-Zuki
2. Shizentai 6 x Age-Uke
3. Shizentai 6 x Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)
4. Shizentai 6 x Gedan-Barai
5. Shizentai 6 x Mae Geri im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich)

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 Choku-Zuki Jodan, letzter Angriff mit Kiai	Age-Uke, nach dem letzten Block Konter
	6 x Choku-Zuki Chudan, letzter Angriff mit Kiai	Choku-Zuki 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 (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
	2. ZK v	5 x Gyaku-Zuki
	3. ZK r	5 x Age-Uke (Wendung)
	4. ZK r	5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)
	5. ZK r	5 x Gedan-Barai (Wendung)
	6. KK r	5 x Shuto-Uke
	7. ZK v	5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)

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>	Age-Uke im ZK 5x rückwärts
	Gedan Barei	Nach dem 5. Angriff
	5x Vorgehen mit Oi-Zuki Jodan	Gegenangriff Gyaku-Zuki
		Chudan mit Kiai
	Ausgangsstellung <u>rechts</u>	Soto-Ude-Uke im ZK 5x
	Gedan Barei	rückwärts
	5x Vorgehen mit Oi-Zuki	Nach dem 5. Angriff
	Chudan	Gegenangriff Gyaku-Zuki
		Chudan mit Kiai

7. Kyu (orange)

Kihon:	1. ZK v	5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
	2. ZK r	5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
	3. ZK r	5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)
	4. KK r	5 x Shuto-Uke
	5. ZK v	5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
	6. KB s	3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links, Beistellschritt) (Wendung)

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 (Zuki stehen lassen)
	6. ZK r	5 x Uchi-Ude-Uke /Gyaku-Zuki
	7. ZK v	5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
	8. KB s	3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links und rechts mit Beistellschritt

Kata: Heian Sandan

Bunkai: Kenntnis der Anwendung aller Techniken aus der Kihon und der Prüfungs-Kata
Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-
Programm und zwei BunkaiAnwendungen aus der Kata Heian Sandan zu
zeigen.

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>	2x Oi-Zuki Jodan re/li	ZK Age-Uke Konter Gyaku-Zuki
	2x Oi-Zuki Chudan re/li	ZK Uchi-Ude-Uke Konter Gyaku-Zuki
	2x Mae-Geri Chudan re/li	Gedan-Nagashi-Uke im KK oder ZK Konter frei
	2x Mawashi-Geri Jodan re/li	Te-Nagashi Uke im KK Konter frei Konter frei

5.Kyu (blau)

Kihon:	1. ZK v	5 x Kizami-Zuki (YA) / v Oi-Zuki (aus Kamae) (Wendung)
	2. ZK v	5 x Gyaku-Zuki (im Stand) / v Gyaku-Zuki (aus Kamae)
	3. ZK r	5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung)
	4. ZK r	5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung)
	5. KK r	5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
	6. KK v	5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung)
	7. ZK v	5 x Mae-Ashi-Geri / v Mawashi-Geri (aus Kamae)
	8. ZK r	5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

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, Links vorne	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 (vor) 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 (vor) 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 (vor) zurück

4.Kyu (violett)

Kihon:	1. ZK v	5 x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
	2. KK r	5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
	3. ZK r	5 x Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke (mit Ausholbewegung) / Gyaku-Zuki
	4. ZK v	5 x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)
	5. ZK v	5 x Uraken / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-Zuki (Wendung)
	6. ZK v	5 x Ushiro-Geri
	7. KB s	3 x Ura-Mawashi-Geri (Beistellschritt), oder wahlweise Ashi-Barai, aus ZK, 3x rechts und 3x links

Kata: Heian Godan

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

- Anwendung von zwei 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, links vorne	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. Oi-Zuki Chudan vorwärts b. Abwehr Soto-Ude-Uke rückwärts c. Konter frei a. Mae-Geri Chudan vorwärts b. Abwehr Gedan-Barei rückwärts c. Konter frei a. Mawashi-Geri Jodan vorwärts b. Abwehr Te-Nagashi-Uke in KK c. Konter frei	a. Age-Uke rückwärts b. danach Angriff Oi-Zuki Jodan vorwärts a. Soto-Ude-Uke rückwärts b. danach Angriff Oi-Zuki Chudan vorwärts a. Gedan Barei rückwärts b. danach Angriff Mae-Geri vorwärts a. Te-Nagashi-Uke in KK b. danach Angriff Mawashi-Geri Jodan vorwärts

3.Kyu (braun)

Kihon:	1. ZK v	5 x Oi-Zuki / r Gedan-Barai / v Oi-Zuki (Wendung)
	2. ZK v	5 x Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) vGyaku-Zuki (aus Kamae)
	3. KK r	5 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
	4. ZK v	5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki
	5. ZK v	5 x Mae- Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)
	6. KB v	Yoko Geri Keage (Beistellschritt) / Ypko Geri Kekomi 2x links
und		2x rechts
	6. ZK v	5 x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki oder, alternativ 5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki (Wendung)

Kata: Tekki Shodan

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

- Anwendung von zwei 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

	<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>	2x Kizami-Zuki Jodan (re/li)	Abwehr und Gegenangriffe sind frei. Es ist Suri-Ashi (Beisetzschritt) oder Yori-Ashi (GLEITSCHRITT) 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.
	2x Gyaku-Zuki Chudan (re/li)	
	2x Mae-Geri Chudan (re/li)	
	2x Mawashi-Geri-Jodan/Chudan (re/li)	
	2x Ushiro-Geri Chudan (re/li)	

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 Uraken Uchi / Gyaku Zuki
	2. NA r	5 x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite (Wendung)
	4. ZK r	5 x Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / ZK-Gyaku-Zuki (Wendung)
	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 v Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK v	5 x Kizami YA / Gyaku-Zuki v Ura-Mawashi oder wahlweise Kizami-Zuki YA / Gyaku-Zuki v Ashi Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
8. ZK v	5 x Kizami-Zuki YA / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)

Kata: Bassai Dai

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

- Anwendung von zwei 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

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
<i>Ausgangsstellung</i>	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
<i>Bewegung</i>	Yori-Ashi vor	frei
<i>Ablauf</i>	2x Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan (re/li)	Abwehr und Gegenangriffe sind frei. Es ist Suri-Ashi (Beisetzschritt) oder Yori-Ashi (Gleitschritt) 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.
	2x Gyaku-Zuki Chudan / v Gyaku-Zuki Jodan (re/li)	
	2x Ura-Mawashi Geri oder Ushiro Geri, wahlweise nach Ansage (re/li)	
	2x Kizami-Zuki Jodan / Mae- Mawashi-Geri-Jodan/Chudan (re/li)	

Jiyu Kumite

Randori – Mit dem Partner wird frei gekämpft. Es sind gelernte Techniken und Kampfaktionen 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 (gleicher Arm stehen lassen) / Gyaku-Zuki (Wendung)
 3. SD r Age-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Soto-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Tate-Shuto-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Gedan-Barai / ZK Gyaku-Zuki (Wendung) (nach dem SD Hüfte eindrehen mit ZK)
 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 r YA Jodan Te-Nagashi-Uke (vorderen Fuß zurückziehen, NA) / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
 6. ZK v 5 x Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
 7. ZK v 5 x Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko Geri Kekomi)

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 von drei 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

	<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>	2x Oi-Zuki Jodan Kai-Ashi (re/li)	Abwehr und Gegenangriffe sind frei.
	2x Kizami-Zuki Jodan Yori-Ashi (re/li)	Es ist Suri-Ashi (Gleitschritt) oder Yori-Ashi (Beisetzschritt) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Es sind
	2x Uraken Jodan / Gyaku-Zuki Chudan Suri/Yori-Ashi (re/li)	Abwehrvariationen je Angriffsform zu zeigen. Auch eine Variation bei den
	2x Mawashi-Geri-Jodan/Chudan mit vorderem oder hinterem Bein, wahlweise nach Ansage (re/li)	Gegenangriffen mit Faust und Fuß sind zu präsentieren. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae
	2x Ushiro Geri oder Ushiro Ura Mawashi-Geri, wahlweise nach Ansage (re/li)	zurückgezogen. Gleichzeitig wird aus der Schlagdistanz zurückgewichen.

Jiyu Kumite

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