



STILOFFENES KARATE

PRÜFUNGSPROGRAMM

(Gültig ab GV 2014)



Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Das „Stiloffene Karate“ ist ein aktuelles Konzept, das für alle Zielgruppen (Breiten-, Spitzensportler, Traditionalisten) sowie Alters- und Entwicklungsstufen (Kinder, Erwachsene, ältere Menschen) gedacht ist. Es lässt hinsichtlich Kata & Kihon sowohl ein Wechseln der Stilrichtung als auch Verweilen bei einer einzigen Stilrichtung zu.

Die KATA wird hier als grundlegendes Element des Karate betrachtet. Das Üben der KATA dient zum Erlernen der zentralen Bewegungs- und Technismuster.

KIHON entsteht aus dieser Sicht durch das ZERLEGEN einer KATA in EINZELTECHNIKEN bzw. KOMBINATIONEN der betreffenden KATA. KIHON hat daher KEINEN Selbstzweck und steht in deutlichem ZUSAMMENHANG mit der betreffenden KATA.

Die WAHLTEILE (Partnerübungen) ergänzen dieses wichtige Element, um den heutigen Anforderungen, die an unsere Kampfkunst gestellt werden, gerecht zu werden.

- | | | |
|----------------|--------------------|---|
| Möglichkeit A: | KATA-BUNKAI: | Anwendung der Kata-Techniken mit einem Partner |
| Möglichkeit B: | SPORT-KUMITE: | Ein methodischer sinnvoller langfristiger Aufbau im SPORT-KUMITE stellt eine grundlegende Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme im Wettkampfsport dar. |
| Möglichkeit C: | SELBSTVERTEIDIGUNG | stellt ein weiteres wichtiges Element des Karate dar. Hier wurde in Anlehnung an das DKB-Programm auf eine sinnvolle Abfolge von festgelegten zu freien Angriffen und von zu einfachen komplexen Aufgaben geachtet. |

Die Prüfung besteht aus einem PFLICHTTEIL bei dem zuerst die Kata und dann Techniken aus der Kata in Kihonform demonstriert werden müssen. Im Anschluss daran muss einer der drei WAHLTEILE gezeigt werden. Dieser wird in der Unterstufe vom Trainer festgelegt. In der Mittelstufe bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer den Wahlteil. In der Oberstufe legt der Kandidat den Wahlteil selbst fest. Zur Dan-Prüfung kann der Prüfling einen Partner mitbringen!

Theoretische Fragen (Anhang) werden ab 8. Kyu geprüft.

Die Kenntnis der bereits in früheren und der aktuellen Prüfung vorkommenden Bezeichnungen, Techniken und Kata wird vorausgesetzt und auch überprüft.

SCHEMA

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zuerst wird die KATA der gewählten Stilrichtung der Graduierung entsprechend gezeigt.</p> <p>KIHON: Anschließend führt der Prüfling Einzeltechniken und Kombinationen aus dieser Kata vor.</p> <p>Eine schriftliche Auflistung ist mit der Anmeldung zur Prüfung mitzusenden.</p>	<p>Es sind Einzeltechniken, Kombinationen und/oder zusammenhängende Abschnitte der gewählten Prüfungskata in Anwendung mit Partner zu zeigen.</p> <p>Eine schriftliche Auflistung ist mit der Anmeldung zur Prüfung mitzusenden.</p>	<p>Dieser Wahlteil ist sowohl an Sportkumite als auch an traditionellen Kumite-Formen orientiert.</p> <p>Für Karateka über 35 Jahre auch Jiyu Ippon Kumite statt Kumite Shiai möglich</p>	<p>Es müssen Abwehrtechniken gegen verschieden Angriffe mit Partner gezeigt werden.</p> <p>Es sollten dabei auch Techniken aus der im Pflichtteil gezeigten Kata zum Einsatz kommen.</p> <p>Auf die Verhältnismäßigkeit ist zu achten!</p> <p>Eine schriftliche Auflistung ist mit der Anmeldung zur Prüfung mitzusenden.</p>



HINWEISE:

PRÜFUNGEN BEI KINDERN

Bei Prüfungen von Kindern unter 10 Jahren ist es den Vereinen gestattet, einen 10. Kyu und einen 9. Kyu einzuführen und das Prüfungsprogramm selbst festzulegen.

Für solche Prüfungen müssen KEINE ÖKB-Urkunden bzw. dürfen vereinseigene Urkunden verwendet werden.

Die Prüfung zum 9. Kyu kann im ÖKB-Ausweis eingetragen werden.

FALLSCHULE

Werden im Rahmen der Partnerübungen WÜRFE, HEBEL, FEGER demonstriert, muss vereinsintern die FALLSCHULE (inkl. Sicherheitsregeln) gelehrt und gelernt werden.

PRÜFUNGSBERECHTIGUNGEN:

Im Rahmen des Österreichischen Karatebundes sind ausschließlich lizenzierte Prüfer berechtigt Kyu-Prüfungen abzunehmen.

PRÜFUNGSURKUNDEN:

Für Kyu-Prüfungen im Rahmen des Österreichischen Karatebundes dürfen ausschließlich die offiziellen Original-ÖKB-Prüfungsurkunden verwendet werden.

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



9. Kyu – weiß/gelber Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 2 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: Taikyoku Jodan Ichi</p> <p>Shito Ryu, Shotokan Ryu und Wado Ryu: Taikyoku Shodan</p> <p>2 Techniken aus der Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Zwei Katatechniken mit Partner</p>	<p>Basistechniken (beidseitig)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kizami-Zuki im Stand - Uraken-Uchi im Stand - Gyaku-Zuki im Stand - Mawashi-Geri Chudan im Stand 	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handgreifen von vorne - Fassen von hinten <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p>

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



8. Kyu – gelber Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 3 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite (a und b)	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: Taikyoku Jodan Ni</p> <p>Shito Ryu: Gakku Ichi</p> <p>Wado Ryu: Kihon Kata</p> <p>Shotokan Ryu: Heian Shodan</p> <p>2-5 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Drei Katatechniken mit Partner</p>	<p>Basistechniken</p> <p>a. Gohon-Kumite: Angriff: Oizuki Jodan und Chudan, Mae-Geri Block / Konter: Age-Uke, Soto-Uke, Gedan Barai / Gyaku-Zuki</p> <p>b. Freikampftechniken aus Kamae: - Kizami-Zuki mit Ausfallschritt - Uraken-Uchi mit Ausfallschritt - Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt - Mawashi-Geri mit Beisetzschrift vorderes Bein</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>- Handgreifen von vorne - Fassen von vorne (Kleidung)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p>

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



7. Kyu – oranger Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 4 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite (a und b)	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: Taikyoku Chudan Ichi und Ni</p> <p>Wado Ryu: Pinan Nidan und Pinan Shodan</p> <p>Shito Ryu: Pinan Nidan</p> <p>Shotokan Ryu: Heian Nidan</p> <p>3-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Drei Katatechniken mit Partner</p>	<p>a. Ippon-Kumite (beidseitig): Angriff: Oizuki Jodan und Chudan, Mae-Geri Block / Konter: Age-Uke, Soto-Uke, Gedan Barai / Gyaku-Zuki</p> <p>b. Freikampftechniken (beidseitig): Angriff : Kizami-Zuki mit Ausfallschritt Uraken-Uchi mit Ausfallschritt Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt Mawashi-Geri mit Beisetzschritt vorderes Bein Mawashi-Geri hinteres Bein</p> <p>Block ist dojo-intern festzulegen Konter: Gyaku-Zuki</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armgreifen von vorne - Fassen von hinten - gerader Faustschlag - gerader Fußtritt (Mae-Geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p>

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



6. Kyu – grüner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 4 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite (a oder b)	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: Taikyoku Gedan Ichi Taikyoku Kake Uke Ichi</p> <p>Wado Ryu: Pinan Shodan</p> <p>Shito Ryu: Pinan Shodan</p> <p>Shotokan Ryu: Heian Sandan</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Vier Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Sanbon-Kumite: Angriff: Oizuki Jodan und Chudan, Mae-Geri Chudan Block/Konter sind dojo-intern festzulegen</p> <p>b. Freikampftechniken aus dem Steppen: Ausführung der Techniken im Stand und aus der Bewegung. Zuerst nur Angriff, dann Angriff mit Abwehr u. Kontertechnik</p> <p>2 Einstepptechniken 2 Zweistepptechniken 2 Kombinationen Faust-Fuß Ura-Mawashi-Geri vorderes Bein</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen - einarmiges Greifen Revers bzw. Kleidung - Körperumklammerung von hinten - gerader Faustschlag - gerader Fußtritt (Mae-Geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p>

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



5. Kyu – blauer Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite (a oder b)	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: Taikyoku Gedan Ni Taikyoku Kake Uke Ni</p> <p>Shito Ryu und Wado Ryu: Pinan Sandan</p> <p>Shotokan Ryu: Heian Yondan</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Fünf Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Kaeshi-Ippon-Kumite (Kihonform): Tori : Uke : Jodan Zuki Age Uke Age Uke Jodan Zuki Gyaku Zuki</p> <hr/> <p>Chudan Zuki Soto Uke Soto Uke Chudan Zuki Gyaku Zuki</p> <hr/> <p>Mae Geri Gedan Barai Gedan Barai Mae Geri Gyaku Zuki</p> <p>b. Freikampftechniken aus dem Steppen: Ausführung der Techniken im Stand und aus der Bewegung. Zuerst nur Angriff, dann Angriff mit Abwehr und Kontertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 Schritttechniken: Ausführung mit und ohne Auslagenwechsel - 2 Kombinationen Fuß-Faust Ura-Mawashi-Geri hinteres Bein 	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beidhändiges Arm- /Handgreifen - zweihändiges Greifen Revers/ Kleidung - Körperumklammerung von vorne - gerader Faustschlag - gerader Fußtritt (Mae-Geri) - Halbkreisschlag (Mawashi-Geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p>

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



4. Kyu – violetter Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil																						
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite (a oder b)	Selbstverteidigung																				
<p>Goju Ryu: Gekisai Dai Ichi und Sanchin</p> <p>Wado Ryu: Pinan Yondan</p> <p>Shito Ryu: Pinan Godan und Gekisai Dai Ichi</p> <p>Shotokan Ryu: Heian Godan</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Fünf Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Kaeshi-Ippon-Kumite (Kihonform):</p> <table border="0"> <tr> <td>Tori :</td> <td>Uke :</td> </tr> <tr> <td>Jodan Zuki</td> <td>Age Uke</td> </tr> <tr> <td>Age Uke</td> <td>Jodan Zuki</td> </tr> <tr> <td>Gyaku Zuki</td> <td></td> </tr> </table> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Chudan Zuki</td> <td>Soto Uke</td> </tr> <tr> <td>Soto Uke</td> <td>Chudan Zuki</td> </tr> <tr> <td>Gyaku Zuki</td> <td></td> </tr> </table> <hr/> <table border="0"> <tr> <td>Mae Geri</td> <td>Gedan Barai</td> </tr> <tr> <td>Gedan Barai</td> <td>Mae Geri</td> </tr> <tr> <td>Gyaku Zuki</td> <td></td> </tr> </table> <p>b. Freikampftechniken aus dem Steppen: Ausführung der Techniken im Stand und aus der Bewegung. Zuerst nur Angriff, dann Angriff mit Abwehr und Kontertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Zweistepptechnik - 1 Schritt-Technik - 3 fintierte Beintechniken - 1 Kombination Faust-Fuß - 1 Kombination Fuß-Faust - Ushiro-Geri <p>1x Randori oder Wettkampf-Shiai</p>	Tori :	Uke :	Jodan Zuki	Age Uke	Age Uke	Jodan Zuki	Gyaku Zuki		Chudan Zuki	Soto Uke	Soto Uke	Chudan Zuki	Gyaku Zuki		Mae Geri	Gedan Barai	Gedan Barai	Mae Geri	Gyaku Zuki		<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beliebiges Arm- bzw. Handgreifen gegen Greifen - Revers bzw. Kleidung - gerader Faustschlag - Faustschlag - Schwinger - gerader Fusstritt (Mae-Geri) - Halbkreistritt (Mawashi-geri) - Seittritt (Yoko-geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p>
Tori :	Uke :																						
Jodan Zuki	Age Uke																						
Age Uke	Jodan Zuki																						
Gyaku Zuki																							
Chudan Zuki	Soto Uke																						
Soto Uke	Chudan Zuki																						
Gyaku Zuki																							
Mae Geri	Gedan Barai																						
Gedan Barai	Mae Geri																						
Gyaku Zuki																							

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



3. Kyu – brauner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite (a oder b)	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: Gekisai Dai Ni und Tensho</p> <p>Shito Ryu: Juroku und Sanchin (Pinan 1-5)</p> <p>Shotokan Ryu: Tekki Shodan</p> <p>Wado Ryu: Pinan Godan (+ 1 freie Pinan)</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Kaeshi-Ippon-Kumite (Freie Form): Tori : Uke : Jodan Zuki Age Uke Soto Uke Chudan Zuki Gyaku Zuki</p> <hr/> <p>Chudan Zuki Soto Uke Gedan Barai Mae Geri Gyaku Zuki</p> <hr/> <p>Mae Geri Gedan Barai Age Uke Jodan Zuki Gyaku Zuki</p> <p>b. Freikampftechniken aus dem freien Steppen mit Partner:</p> <p>Schwerpunkt: Konterformen gegen verschiedene Angriffe. Die Angriffe bestimmt der Prüfling. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zuzeigen:</p> <p>2 x direkter Konter 2 x indirekter Konter 2 x nachgesetzter Konter 2 x Würfe 1x Randori oder Wettkampf-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stoßen von vorne / Stoßen von hinten - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - beliebigen Faustschlag - Kombination Faustschläge - beliebige Fusstritte hinteres Bein - Stockangriff von oben

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



2. Kyu – brauner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite (a oder b)	Selbstverteidigung
<p>Goju-Ryu: Saifa</p> <p>Shito Ryu: Naihanchi Shodan u. Tensho (Pinan 1-5)</p> <p>Shotokan Ryu: Bassai Dai</p> <p>Wado Ryu: Pinan Godan, Naihanchi (+ 1 freie Pinan)</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Jiyu Ippon Kumite beidseitig (Konter Gayku Zuki) Kizami Zuki – Uraken Uchi – Gyaku Zuki – Maegeri (v) – Mawashi Geri (v und h)</p> <p>b. Freikampftechniken aus dem freien Steppen mit Partner:</p> <p>Schwerpunkt: Zwei Angriffsaktionen in Folge. Fußfegetechnik mit Folgeaktion. Es sind jeweils zwei unter-schiedliche Techniken zu zeigen:</p> <p>2 x Fausttechnik-Fausttechnik 2 x Fausttechnik-Fußtechnik 1 x Fußtechnik-Fausttechnik 1 x Fußtechnik-Fußtechnik 2 x Fußfegetechniken 2x Randori oder Wettkampf-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Würgertechnik von vorne - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - Kombination Faustschläge - beliebigen Fusstritt mit dem vorderen Bein - Stockangriff von oben - Stockangriff von außen nach innen

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



1. Kyu – brauner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite (a oder b)	Selbstverteidigung
<p>Goju-Ryu: Seienchin</p> <p>Shito Ryu: Bassai Dai, Kosokun Dai, Mazukase</p> <p>Shotokan Ryu: Jion</p> <p>Wado Ryu: Pinan Godan, Kushanku (+ 1 freie Pinan)</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Jiyu Ippon Kumite beidseitig (Konter ist dojo-intern festzulegen) Kizami Zuki – Uraken Uchi – Gyaku Zuki – Maegeri (v) – Mawashi Geri (v und h) – Ura-Mawashi-Geri</p> <p>b. Freikampftechniken aus dem freien Steppen mit Partner:</p> <p>Schwerpunkt: Aufbauende Angriffsvariationen (Kombinationen). Die Reaktion des Gegners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen. Zwei daraufaufbauende Kombinationen zeigen.</p> <p>Zusätzlich eine Fußfege- und eine Wurftechnik.</p> <p>2 Technikdemonstrationen 1 Fußfegetechnik 1 Wurftechnik 2x Randori oder Wettkampf-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Würgertechnik von vorne - Würgertechnik von hinten - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - Kombination Faustschläge - Kombination Fußtritte - Stockangriff von oben - Stockangriff von außen nach innen Stockangriff von innen nach außen

Stilrichtungsbedingte oder dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



1. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 1 Jahr / Mindestalter: 15 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Goju-Ryu: Seienchin und Sanseiru</p> <p>Shito Ryu: 2 Kata, wählbar aus Bassai Dai, Kosokun Dai, Juroku, Mazukase, Naihanchi 1</p> <p>Shotokan Ryu: 2 Kata, wählbar aus Jion, Kanku Dai oder Hangetsu</p> <p>Wado Ryu: 2 Kata, wählbar aus Kushanku, Bassai, Seishan</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers</p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Nach Wahl des Prüfers: Technikausführung am Stand</p> <p>Einstep Zweistepptechnik Schritttechniken Beintechniken Fußfegetechniken Würfe Konterformen Angriffsaktionen in Folge Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik: Vorbereitung Variation Besonderheit 1-3 x Kumite-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beliebiges Würgen - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - beliebiger Faustschlag - Kombination Faustschläge - beliebiger Fußtritt - Kombination Fußtritte - beliebiger Stockangriff

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



2. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 2 Jahre / Mindestalter: 17 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Goju-Ryu: Seisan und Shisochin</p> <p>Shito Ryu: 2 Kata, wählbar aus Jitte, Seisan, Wanshu, Annanko, Bassai Sho</p> <p>Shotokan Ryu: 2 Kata, wählbar aus Empi, Jitte, Jiin, Bassai Sho, Tekki Nidan</p> <p>Wado Ryu: 2 Kata, wählbar aus Seishan, Chinto, Rohai</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers</p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Nach Wahl des Prüfers: Technikausführung am Stand Einstep Zweistepptechnik Schritttechniken Beintechniken Fußfegetechniken Würfe Konterformen Angriffsaktionen in Folge Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik: Vorbereitung Variation Besonderheit 1-3 x Kumite-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beliebiges Würgen - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - beliebiger Faustschlag - Kombination Faustschläge - beliebiger Fußtritt - Kombination Faustschläge / Fußtritte - beliebiger Stockangriff

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



3. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 3 Jahre / Mindestalter: 20 Jahre)

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Goju-Ryu: 2 Kata, wählbar aus Seipai, Kururunfa, Suparinpei</p> <p>Shito Ryu: 2 Kata, wählbar aus Jion, Kosokun Sho, Niseishi, Seienchin, Shisochin</p> <p>Shotokan Ryu: 2 Kata, wählbar aus Nijushiho, Sochin, Kanku Sho, Gankaku, Tekki Sandan</p> <p>Wado Ryu: 2 Kata, wählbar aus Chinto, Wanshu, Niseishi</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers</p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Nach Wahl des Prüfers: Technikausführung am Stand</p> <p>Einstep Zweistepptechnik Schritttechniken Beintechniken Fußfegetechniken Würfe Konterformen Angriffsaktionen in Folge Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik: Vorbereitung Variation Besonderheit 1-3 x Kumite-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beliebiges Würgen - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - beliebiger Faustschlag - Kombination Faustschläge - beliebiger Fußtritt - Kombination Faustschläge / Fußtritte - beliebiger Stockangriff <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</p> <p>Kenntnisse der Verteidigung gegen mehrere Angreifer</p>

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



4. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 4 Jahre / Mindestalter: 24 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata (kein Kihon)	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Es sind aus dem Programm des 1.- 3. Dan drei frei gewählte Kata zu zeigen sowie eine weitere frei wählbare.</p> <p>☞ keine Kata aus dem Kyu-Programm</p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner bei ZWEI der gewählten Kata.</p>	<p>1-3 x Jiyu Kumite (Freikampf)</p> <p>Jiyu Ippon Kumite (bei Kandidaten über 35 Jahren)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beliebiges Würgen - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - beliebiger Faustschlag - Kombination Faustschläge - beliebiger Fußtritt - Kombination Faustschläge / Fußtritte - beliebiger Stockangriff <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</p> <p>Kenntnisse der Verteidigung gegen mehrere Angreifer</p>

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



5. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 5 Jahre / Mindestalter: 29 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata (kein Kihon)	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Es sind aus dem Programm des 1.- 3. Dan drei frei gewählte Kata zu zeigen sowie eine weitere frei wählbare aus einem anderen Stil.</p> <p>☞ keine Kata aus dem Kyu-Programm</p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner bei ZWEI der gewählten Kata.</p>	<p>1-3 x Jiyu Kumite (Freikampf)</p> <p>Jiyu Ippon Kumite (bei Kandidaten über 35 Jahren)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beliebiges Würgen - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - beliebiger Faustschlag - Kombination Faustschläge - beliebiger Fußtritt - Kombination Faustschläge / Fußtritte - beliebiger Stockangriff <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</p> <p>Kenntnisse der Verteidigung gegen mehrere Angreifer</p>

SCHRIFTLICHE ARBEIT ÜBER DEN PRAXISTEIL

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



6. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Jahre / Mindestalter: 35 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
	Kata (kein Kihon)	Kata-Bunkai	Kumite
Es sind vier frei gewählte Kata zu zeigen, davon eine aus einem anderen Stil ☞ keine Kata aus dem Kyu-Programm	Vom Prüfling frei gewählte Inhalte	Vom Prüfling frei gewählte Inhalte	Vom Prüfling frei gewählte Inhalte

Schriftliche Arbeit mit frei gewählter Thematik aus einem der Bereiche

- Geschichte des Karatedo
- Philosophie & Psychologie
- Karate & Gesundheit
- Übungsformen im Karate
- karatespezifische Untersuchungen
- Kinder & Jugend im Karate
- Karate und ältere Menschen

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate



7. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 7 Jahre / Mindestalter: 42 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata (kein Kihon)	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Das Programm ist mit der PK mindestens 12 Monate vor der Prüfung zu besprechen und zu vereinbaren	Das Programm ist mit der PK mindestens 12 Monate vor der Prüfung zu besprechen und zu vereinbaren	Das Programm ist mit der PK mindestens 12 Monate vor der Prüfung zu besprechen und zu vereinbaren	Das Programm ist mit der PK mindestens 12 Monate vor der Prüfung zu besprechen und zu vereinbaren

Schriftliche Arbeit mit frei gewählter Thematik aus einem der Bereiche

- Geschichte
- Philosophie & Psychologie
- Karate & Gesundheit
- Übungsformen im Karate
- karatespezifische Untersuchungen
- Kinder & Jugend im Karate
- Karate und ältere Menschen

Andere Themen in Vereinbarung mit der Prüfungskommission möglich