

# 掬雲日守道館



## Prüfungsordnung des Österreichischen JKA-Karateverbands für Kyu- und Danprüfungen

Adresse: Gumpendorferstraße 63d, A-1060 Wien  
Telefon: 01 / 586 33 47 (Montag-Freitag 19.30-21.00)  
E-Mail: [office@jka-austria.at](mailto:office@jka-austria.at)  
Internet: <http://www.jka-austria.at>  
Fachverband: Österreichischer JKA-Karateverband  
Dachverband: Sportunion Österreich –  
Landesverband Sportunion Wien



日本空手協会

JAPAN KARATE ASSOCIATION

**Karate-Do**  
**Der Weg der Leeren Hand**

Titelseite:  
japanische Schriftzeichen "Hatsuun Jindo Kan"

**Hatsuun Jindo - Die Wolken teilen, den Weg beschreiten**  
FUNAKOSHI Gichin wollte mit diesen Schriftzeichen auf die emotionale Ausgeglichenheit,  
die durch ein lebensbegleitendes Ausüben des Karate-Do zu erreichen ist, hinweisen.

Kan ... Ort, Stätte

## Inhaltsverzeichnis

Österreichischer JKA-Karateverband	4
Allgemeines zur Prüfungsordnung	4
Prüfungsprogramm	5
Hinweise zur Ausführung der Techniken	6
Schwerpunkte der Prüfungsgruppe Stufe I (zum 8., 7. Kyu)	6
Kihon	6
Kumite: Gohon-Kumite, Kihon-Ippon-Kumite	6
Kata	6
Schwerpunkte der Prüfungsgruppe Stufe II (zum 6., 5., 4. Kyu)	7
Kumite: Kihon-Ippon-Kumite	7
Schwerpunkte der Prüfungsgruppe Stufe III (zum 3., 2., 1. Kyu und zum 1. Dan)	8
Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite	8
Theoretische Kenntnisse für Kyu- und Dan-Prüfungen	9
Praktische Kenntnisse für Kyu- und Dan-Prüfungen	10
8. Kyu (gelber Gürtel)	11
7. Kyu (oranger Gürtel)	12
6. Kyu (grüner Gürtel)	13
5. Kyu (blauer Gürtel)	14
4. Kyu (blauer Gürtel)	15
3. Kyu (brauner Gürtel)	16
2. Kyu (brauner Gürtel)	17
1. Kyu (brauner Gürtel)	18
1. Dan (schwarzer Gürtel)	19
2. Dan (schwarzer Gürtel)	20
3. Dan (schwarzer Gürtel)	21
Prüfungen zu höheren Dan-Graden – <i>externe Prüfung</i>	22

# Österreichischer JKA-Karateverband

Der österreichische JKA Karateverband ist der alleinige und offizielle Repräsentant der JKA in Österreich. Alle Aktivitäten in Österreich, welche die JKA World Federation betreffen (z. B. auch Einladungen von JKA-Instruktoren zu Lehrgängen sowie DAN-Prüfungen), werden ausschließlich vom österreichischen JKA-Karate-Verband durchgeführt.

## Allgemeines zur Prüfungsordnung

- Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.
- Alle im Geltungsbereich des österreichischen JKA-Karate-Verbandes stattfindenden Kyu- und Dan-Prüfungen müssen nach der jeweils gültigen Prüfungsordnung des österreichischen JKA-Karateverbandes für Kyu- und Dan-Grade durchgeführt werden.
- Die Prüfung ist so vorzubereiten, dass der Kandidat das verlangte Pensum in der festliegenden Reihenfolge und ohne Stockungen vorführen kann. Dabei ist nicht davon auszugehen, dass die Prüflinge das jeweilige Programm auswendig beherrschen.
- Jedes Mitglied kann sich selbst zur Prüfung melden. Es empfiehlt sich jedoch vorher sein Können von einem erfahrenen Trainer überprüfen zu lassen. Zur Prüfung sollte sich nur melden, wer berechnigte Aussicht hat, diese zu bestehen.
- Es wird erwartet, dass die Prüflinge die Etikette (wie z.B. Verhalten im Dojo, dem Sensei gegenüber, gegenüber den anderen Karatekas) beherrschen und die technischen Anforderungen erfüllen.
- Ebenso wird erwartet, dass die Mitglieder des österreichischen JKA-Karate-Verbandes im Sinne der Richtlinien des Japanischen Karate Verbandes (Japan Karate Association) neben den praktischen Prüfungsinhalten auch ausreichend theoretische Kenntnisse, sowie Kenntnisse über die Geschichte und Hintergründe des Karate-Do erwerben.
- Prüfungen in anderen JKA-Karate-Organisationen (z.B. beim DJKB in Deutschland) bzw. im JKA-Headquarter in Tokyo bedürfen der rechtzeitig herbeizuführenden ausdrücklichen, schriftlichen Zustimmung des Cheftrainers des österreichischen JKA Karateverbandes

Stand 01. Oktober 2019

# Prüfungsprogramm

Die Prüfung erfolgt grundsätzlich praktisch. Zusätzlich behält sich der Prüfer aber die Möglichkeit vor, dem Schüler Zusatzfragen oder Aufgaben zu stellen. Um eine optimale Vorbereitung zu gewährleisten, wird vor jeder Prüfung ein Prüfungsvorbereitungslehrgang abgehalten, bei dem alle Aspekte des Prüfungsprogramms wiederholt und im Detail geübt werden. Die Prüfung findet dann im Rahmen dieses Lehrganges statt.

Der Praktische Teil der Prüfung besteht aus drei Elementen:

**Kihon** (Grundschule): Im Kihon wird in erster Linie Wert auf eine exakte und kraftvolle Ausführung aller Techniken gelegt.

**Kumite** (Partnerübungen): Im Kumite kommt es darauf an, sowohl exakte Techniken, Zielgenauigkeit (mit Kontrolle), Distanzgefühl und Timing, als auch korrektes Verhalten dem Partner gegenüber aufzuzeigen.

**Kata** (Form): In der Kata soll der Schüler neben dem Beherrschen des Ablaufes, und natürlich der korrekten Techniken, auch das Verständnis der Techniken (Kata in Anwendung - Kata Bunkai) vermitteln. Dabei soll vor allem das Wechselspiel von Abwehr und Gegenangriff mit einem entsprechenden „Bewegungsrhythmus“ zur Geltung kommen.

Die vorliegende Prüfungsordnung weist inhaltliche Schwerpunkte innerhalb von drei Stufen der Kyu- Prüfungsgruppen auf:

- Stufe I: zum 8., 7. Kyu
- Stufe II: zum 6., 5., 4. Kyu
- Stufe III: zum 3., 2., 1. Kyu

Grundsätzlich sollte jede Technik eines Prüflings auf folgende Kriterien geprüft werden:

- Die Bewegung des Prüflings auf richtige Führung des Körperschwerpunktes sowohl in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung mit Hinblick auf Ganzkörperbewegungen, als auch im Stand und beim Standwechsel.
- Die richtige Führung der Arme und Beine
- Die Endstellung des Prüflings auf:
  - Richtige Körperhaltung und Körperspannung
  - Richtige Stellung der Hüfte und Schulter
  - Richtige Fuß- und Beinhaltung
  - Richtige Arm-, Faust- und Handhaltung

## Hinweise zur Ausführung der Techniken

1. Für die angegebenen Stellungen werden in der Regel folgende Abkürzungen verwendet:
  - Zk = Zenkutsu-Dachi
  - Kk = Kokutsu-Dachi
  - Kb = Kiba-Dachi
2. Alle Fauststöße werden generell Chudan ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.
3. Ushiro-Geri und Yoko-Geri-Kekomi werden generell Chudan, alle sonstigen Fußtritte (auch Kizami-Mae-Geri) Jodan ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.
4. Seitliche Fußtritte sind in beide Richtungen auszuführen

## Schwerpunkte der Prüfungsgruppe Stufe I (zum 8., 7. Kyu)

### Kihon

Der Grund, warum in dieser Prüfungs-Gruppe nur Vorwärtsbewegungen beim *Kihon* eingeübt werden, liegt darin, dass sich der Anfänger besser auf seine Stellung konzentrieren kann. Wenn sich diese Stellungen bei den Lernenden gefestigt haben, werden die Rückwärtsbewegungen mit der jeweiligen richtigen Stellung leichter zu erlernen sein. In dieser Gruppe muss beim *Kihon*-Training beachtet werden, dass Stellungen, Techniken und Körperbewegungen harmonisch und synchron vollzogen werden.

### Kumite: Gohon-Kumite, Kihon-Ippon-Kumite

Beim Gohon-Kumite und Kihon-Ippon-Kumite muss in diesen ersten Schritten des Partnertrainings die jeweilige Angriffs- bzw. Abwehrtechnik zielgenau und zielgerecht ausgeführt werden. Dabei ist unbedingt auf die korrekte Distanz zu achten.

Diese korrekte Distanz ist sowohl beim Angriff, der Abwehr und bei der Kontertechnik nach der Abwehr einzuhalten. Der Abwehrende soll den Angriff erst dicht vor seinem Körper kraftvoll blocken.

### Kata

#### **zum 8.Kyu:** Heian Shodan

besondere Schwerpunkte: korrekte Zenkutsu- und Kokutsu-Dachi-Stellung, Renoji-Dachi-Stellung, Tetsui-Uchi

#### **zum 7.Kyu:** Heian Nidan

besondere Schwerpunkte: korrekte Kokutsu-Dachi-Stellung, Shuto-Uke, Yoko-Geri und Uraken-Uchi müssen synchron ausgeführt werden

## Schwerpunkte der Prüfungsgruppe Stufe II (zum 6., 5., 4. Kyu)

In dieser Prüfungsgruppe wird auf die Hüftdrehung in der Abwehr, sowie auf ein kraftvolles Kontern nach der Abwehr besonderen Wert gelegt. Abwehr- und Kontertechnik werden aus der gleichen Stellung ausgeführt. Daher kann man sich auf die richtige Stellung, die Haltung und die Hüftdrehung bei kraftvoller Ausführung der Technik konzentrieren.

### Kumite: Kihon-Ippon-Kumite

Folgende Punkte müssen bei den Partnerübungen besonders beachtet werden:

1. Der Angreifer muss den richtigen Abstand zum Partner einnehmen.
2. Der Angreifer muss jeden Angriff mit solcher Kraft durchführen, als ob die Angriffschance nur einmal gegeben wäre.
3. Der Verteidiger muss der Angriffstechnik blitzschnell ausweichen und danach sofort die Kontertechnik ausführen, wobei die Reichweite der Kontertechnik beachtet werden muss.
4. Der Block des Verteidigers muss so stark ausgeführt werden, dass damit die Angriffstechnik soweit abgeblockt wird, daß ein Chudan-Zuki als Konter ohne Behinderung durch die vorherige Angriffstechnik erfolgen kann. Auch Fußtechniken und Uchi-Techniken können als Konter wirkungsvoll eingesetzt werden.
5. Beim Kihon-Ippon-Kumite steht die Abwehrseite zunächst in "Shizentai" (natürliche, normale Körperhaltung) ohne zu schwanken oder sich zu bewegen. Diese Stellung soll die psychische Stabilität verbessern. Es ist schwer für den Abwehrenden, bis zuletzt vor dem Angriff stehen zu bleiben. Durch ständiges Training kann die Kontrollfähigkeit der eigenen Psyche verbessert werden, und man lernt, trotz ungünstiger Ausgangssituation, sich entsprechend gut zu verteidigen. Der Block der Abwehrenden sollte von innen nach außen trainiert werden (Beispiel: Angriff rechts mit Zuki, Block mit rechtem Arm und linkes Bein zurückgehend mit abschließender Kontertechnik), um die erhöhte Risikobereitschaft zu schulen.

## **Schwerpunkte der Prüfungsgruppe Stufe III (zum 3., 2., 1. Kyu und zum 1. Dan)**

In dieser Gruppe wird besonderer Wert darauf gelegt, dass der Verteidiger die Kontertechnik in anderer Stellung als die Abwehrtechnik ausführt. Der Konter wird durch die Kraft der Stellungsänderung verstärkt. Hierbei ist zu beachten, dass der Kraftzuwachs durch die Stellungsänderung nicht nur mit Hilfe der Gewichtsschwerpunktsänderung erzielt wird, sondern auch durch die Hüftdrehung verstärkt wird. Dabei dürfen Balance und Körperhaltung nicht verloren gehen.

### **Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite**

Diese Übung hat beim Kumite-Training im JKA-Karate eine herausragende Bedeutung, da dadurch korrekte Distanz, gutes Timing und blitzschnelle Entscheidungen, sowie die Überwindung eigener Unsicherheiten beim Angriff gemeistert werden können. Beide Seiten in Angriff und Abwehr stehen in freier Stellung, mit dem für sie jeweils günstigsten Abstand. Der Angreifer führt seine angesagte Technik mit größtem Einsatz, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers aus. Auch der Abwehrende darf nicht den weitesten Abstand wählen, sondern soll im möglichst kurzen Abstand den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kraftvolle Kontertechnik ausführen. Es ist wichtig, bei der Jiyu-Ippon-Kumite-Übung Distanzgefühl und Timing zu schulen.

#### **Abstand nehmen:**

Der Karateka sucht sich die für ihn günstigste Distanz, um seine Technik, Angriff oder Abwehr, auszuführen. Über den Abstand fühlt sich der Gegner unterschiedlich bedrängt, je nachdem ob man z. B. seine vordere Hand geballt oder geöffnet hat, ob die Hand Jodan, Chudan oder Gedan gehalten wird, ob man seinen Gewichtsschwerpunkt im Kamae vorne oder zurück verlagert hat. Um die für sich jeweils günstigste Distanz für den Wettkampf zu finden, versucht man beim Jiyu-Ippon-Kumite alle diese Situationen beim Training durchzuspielen.



## Theoretische Kenntnisse für Kyu- und Dan-Prüfungen

Die Mitglieder der Stilrichtung "JKA-Karate" sollen sich im Rahmen der vorliegenden Prüfungsordnung neben den praktischen Prüfungsinhalten auch ausreichende theoretische Kenntnisse des „JKA-Karate-Do“ aneignen. Das steigende Verständnis des JKA-Karate soll mit der technischen Entwicklung der Prüflinge einhergehen.

### zum **Kenntnisse (aufbauend)**

- 8. Kyu** Begriffe: *Musubi-Dachi, Seiza, Mokuso, Mokuso yame, Shomen ni rei, Sensei ni rei, Kiritsu, Kihon-Ippon-Kumite, Gohon-Kumite, Jodan, Chudan, Gedan, Kata*  
Der Prüfling muss die Etikette des An- und Abgrüßens zu Beginn und am Ende des Trainings ausführen können.
- 7. Kyu** Begriffe: *Shizentai, Kiai, Hanmi, Chudan-Kamae, Gedan-Kamae, Shuto-Kamae, Hiki-Te*
- 6. Kyu** Begriffe: *Dojo, Te, Do, Kogeki, Uke*
- 5. Kyu** Begriffe: *Kiai, Sanbon-Zuki, Soto-Uke, Uchi-Uke*
- 4. Kyu** Begriffe: *Kime, Kime-Waza*
- 3. Kyu** Begriffe: *Ren-Geri, Shiai, Suri-Ashi*
- 2. Kyu** Begriffe: *Maai, Deai, Jiyu-Ippon-Kumite, Kizami-Geri*
- 1. Kyu** Begriffe: *Zanshin, Sonoba-Geri, Okuri-Ippon-Kumite, Sentei-Kata, Shitei-Kata, Tokui-Kata*
- 1. Dan** Begriffe: *Kosa-Dachi, Sun-Dome, Tai-Sabaki, Ashi-Barai, Nagashi-Uke, Kata-Bunkai*  
aus den Kata Heian 1-5, Tekki-Shodan
- 2. Dan** Begriff: *Happo-Kumite*  
Lehrprobe aus den Kyu-Prüfungsprogrammen.  
Kata-Bunkai aus den Sentei-Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu
- 3. Dan** Lehrprobe aus dem Shodan- und Nidan-Prüfungsprogramm.  
Kata-Bunkai aus den Sentei-Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu

## **Praktische Kenntnisse für Kyu- und Dan-Prüfungen**

Auf den folgenden Seiten wird das detaillierte praktische Prüfungsprogramm für die einzelnen Graduierungen erläutert. Das Prüfungsprogramm kann als Vorbereitung für das persönliche Üben oder auch in der Gruppe im Training herangezogen werden.

Bei Unklarheiten im Ablauf empfiehlt es sich einen erfahrenen Trainer zu Rate zu ziehen.

## 8. Kyu (gelber Gürtel)

### **Kihon**

*Kihon-Techniken sind grundsätzlich jeweils 5x auszuführen, die Anzahl der Wiederholungen kann durch die Prüfungskommission gegebenenfalls abgeändert werden.*

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Age-Uke, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
3. vorwärts in Zk mit Soto-Uke, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke, Wendung mit Shuto-Uke in Kk,
5. aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke, Wendung mit beidarmigem Gedan-Barai in Zk,
6. aus Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae, vorwärts in Zk mit Chudan-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
7. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi (*in beide Richtungen*)

### **Kumite**

#### Gohon-Kumite

Angriff (Kogeki):

- a) aus Gedan-Kamae links: 5x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus Gedan-Kamae links: 5x fortlaufend Chudan-Oi-Zuki

Abwehr (Uke):

- a) aus Shizentai: 5x fortlaufend Age-Uke, danach Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus Shizentai: 5x fortlaufend Soto-Uke, danach Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

*Ablauf:*

*Der Angreifer beginnt aus Zk (erster Angriff rechts) und greift 5x fortlaufend an.*

*Der Verteidiger steht in Hachiji-Dachi und beginnt rechts zurück mit der Blocktechnik links und 5x fortlaufender Abwehr.*

*Anschließend Gegenangriff mit Kiai.*

*Danach zieht der Verteidiger den hinteren Fuß nach vorne in die Ausgangsstellung.*

*Der Angreifer zieht den vorderen Fuß nach hinten in die Ausgangsstellung.*

### **Kata**

#### Heian-Shodan

## 7. Kyu (oranger Gürtel)

### **Kihon**

*Kihon-Techniken sind grundsätzlich jeweils 5x auszuführen, die Anzahl der Wiederholungen kann durch die Prüfungskommission gegebenenfalls abgeändert werden.*

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Age-Uke, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
3. vorwärts in Zk mit Soto-Uke, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke, Wendung mit Shuto-Uke in Kk,
5. aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke, Wendung mit beidarmigem Gedan-Barai in Zk,
6. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
7. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage (*in beide Richtungen*), Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
8. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi (*in beide Richtungen*)

### **Kumite**

#### Gohon-Kumite

Angriff (Kogeki):

- a) aus Gedan-Kamae links: 5x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus Gedan-Kamae links: 5x fortlaufend Chudan-Oi-Zuki

Abwehr (Uke):

- a) aus Shizentai: rechts zurück und 5x Age-Uke, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus Shizentai: links zurück und 5x Soto-Uke, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

*Ablauf:*

*Ausführung des Gohon-Kumite sonst wie zum 8. Kyu*

### **Kata**

#### Heian-Nidan

## 6. Kyu (grüner Gürtel)

**Kihon** *Kihon-Techniken sind grundsätzlich jeweils 5x auszuführen, die Anzahl der Wiederholungen kann durch die Prüfungskommission gegebenenfalls abgeändert werden.*

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
3. vorwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung mit Shuto-Uke in Kk,
5. aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
6. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Jodan-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
7. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Chudan-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
8. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage (*in beide Richtungen*), Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
9. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi (*in beide Richtungen*)

**Kumite** Kihon-Ippon-Kumite

Angriff (Kogeki):

- a) aus Gedan-Kamae links: 2x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus Gedan-Kamae links: 2x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus Chudan-Kamae links: 2x Chudan-Mae-Geri
- d) aus Chudan-Kamae links: 2x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

Abwehr (Uke): jeweils 1x Sabaki rechts und 1x links

- a) aus Shizentai: Age-Uke/Gyaku-Zuki
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus Shizentai: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit linkem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Yoko-Empi-Uchi in Kb
- c) aus Shizentai: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- d) aus Shizentai: 1) Soto-Uke oder Nagashi-Uke (*je nach Angriffshöhe*) / Chudan-Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

**Kata** Heian-Sandan

## 5. Kyu (blauer Gürtel)

**Kihon** *Kihon-Techniken sind grundsätzlich jeweils 5x auszuführen, die Anzahl der Wiederholungen kann durch die Prüfungskommission gegebenenfalls abgeändert werden.*

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan), Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
3. vorwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki,
4. rückwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken,
5. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki,
6. rückwärts Kk mit Shuto-Uke/Jodan-Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk
7. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
8. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
9. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage (*in beide Richtungen*), Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
10. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi (*in beide Richtungen*)

**Kumite** Kihon-Ippon-Kumite

Angriff (Kogeki):

- a) aus Gedan-Kamae links: 2x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus Gedan-Kamae links: 2x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus Chudan-Kamae links: 2x Chudan-Mae-Geri
- d) aus Chudan-Kamae links: 2x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

Abwehr (Uke): jeweils 1x Sabaki rechts und 1x links

- a) aus Shizentai: Age-Uke/Gyaku-Zuki
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus Shizentai: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit linkem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Yoko-Empi-Uchi in Kb
- c) aus Shizentai: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- d) aus Shizentai: 1) Soto-Uke oder Nagashi-Uke (*je nach Angriffshöhe*) / Chudan-Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

**Kata** Heian-Yondan

## 4. Kyu (blauer Gürtel)

**Kihon** *Kihon-Techniken sind grundsätzlich jeweils 5x auszuführen, die Anzahl der Wiederholungen kann durch die Prüfungskommission gegebenenfalls abgeändert werden.*

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
3. rückwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki,
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki,
5. rückwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
6. vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk,
7. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
8. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
9. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage (*in beide Richtungen*), Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
10. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi (*in beide Richtungen*)

**Kumite** Kihon-Ippon-Kumite

Angriff (Kogeki):

- a) aus Gedan-Kamae links: 2x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus Gedan-Kamae links: 2x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus Chudan-Kamae links: 2x Chudan-Mae-Geri
- d) aus Chudan-Kamae links: 2x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

Abwehr (Uke):

Sabaki frei, Blocktechniken frei, Gegenangriffe frei – jedoch bei jeder Angriffsstufe 2x unterschiedlich

**Kata** Heian-Godan

### 3. Kyu (brauner Gürtel)

**Kihon** *Kihon-Techniken sind grundsätzlich jeweils 5x auszuführen, die Anzahl der Wiederholungen kann durch die Prüfungskommission gegebenenfalls abgeändert werden.*

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
3. rückwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki,
4. vorwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken,
5. rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Zuki
6. vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
7. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
8. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
9. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Chudan-Mae-Geri/Zwischenschritt/Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
10. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage (*in beide Richtungen*), Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
11. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi (*in beide Richtungen*)

**Kumite** Kihon-Ippon-Kumite

Angriff (Kogeki):

- a) aus Gedan-Kamae 1x links, 1x rechts: Jodan-Oi-Zuki
- b) aus Gedan-Kamae: 1x links, 1x rechts: Chudan-Oi-Zuki
- c) aus Chudan-Kamae 1x links, 1x rechts: Chudan-Mae-Geri
- d) aus Chudan-Kamae 1x links, 1x rechts: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

Abwehr (Uke):

Sabaki frei, Blocktechniken frei, Gegenangriffe frei – jedoch bei jeder Angriffsstufe 2x unterschiedlich

**Kata** Tekki-Shodan



## 2. Kyu (brauner Gürtel)

**Kihon** *Kihon-Techniken sind grundsätzlich jeweils 5x auszuführen, die Anzahl der Wiederholungen kann durch die Prüfungskommission gegebenenfalls abgeändert werden.*

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
3. rückwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki,
4. vorwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken,
5. rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
6. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
7. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
8. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Chudan-Mae-Geri/Zwischenschritt/Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
9. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
10. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage (*in beide Richtungen*), Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
11. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi (*in beide Richtungen*),
12. Sonoba-Geri: (*Standübung links und rechts*)  
aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne/mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite, nach hinten absetzen in Chudan Kamae

**Kumite** Jiyu-Ippon-Kumite

Angriff (Kogeki) aus Chudan-Kamae frei abwechselnd links oder rechts:

- a) Jodan-Oi-Zuki
- b) Chudan-Oi-Zuki
- c) Chudan-Mae-Geri
- d) Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- e) Chudan-Ushiro-Geri

Abwehr (Uke):

aus Chudan-Kamae: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza (Zuki, Uchi oder Keri) wieder Kamae mit Zanshin

*Ablauf:*

*Beide Seiten stehen einander in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik (Stoß-, Schlag-, Tritttechnik) ausführen.*

**Kata** Eine vom Prüfling ausgewählte Kata aus den Sentei-Kata:  
Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu

## 1. Kyu (brauner Gürtel)

**Kihon** *Kihon-Techniken sind grundsätzlich jeweils 5x auszuführen, die Anzahl der Wiederholungen kann durch die Prüfungskommission gegebenenfalls abgeändert werden.*

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan), Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Age-Uke/Mae-Geri/hinten absetzen mit Gyaku-Zuki in Zk,
3. rückwärts in Zk mit Soto-Uke/in Kb mit Yoko-Empi/Tate-Uraken/inZk Gyaku-Zuki,
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
5. aus Gedan-Kamae vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/in Zk Nukite, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
6. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
7. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
8. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Chudan-Mae-Geri/mit gleichem Bein Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
9. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
10. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage (*in beide Richtungen*), Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
11. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri/Zwischenschritt/Yoko-Geri-Kekomi,
12. Sonoba-Geri: (*Standübung links und rechts*)  
aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne, mit gleichem Bein Ushiro-Geri, nach hinten absetzen in Chudan Kamae

**Kumite** Jiyu-Ippon-Kumite

Angriff (Kogeki) aus Chudan-Kamae, *mindestens 2x die Ausgangslage wechseln:*

- a) Jodan-Kizami-Zuki
- b) Jodan-Oi-Zuki
- c) Chudan-Oi-Zuki
- d) Chudan-Mae-Geri
- e) Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- f) Jodan-Mawashi-Geri
- g) Chudan-Ushiro-Geri

Abwehr (Uke):

aus Chudan-Kamae: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza (Zuki, Uchi oder Keri) wieder Kamae mit Zanshin

*Ablauf:*

*Beide Seiten stehen einander in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik (Stoß-, Schlag-, Tritttechnik) ausführen.*

**Kata** Eine vom Prüfling ausgewählte Kata aus den Sentei-Kata:  
Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu (*auch die gleiche Kata wie zum 2. Kyu ist möglich!*)

## 1. Dan (schwarzer Gürtel)

**Kihon** *Kihon-Techniken sind grundsätzlich jeweils 5x auszuführen, die Anzahl der Wiederholungen kann durch die Prüfungskommission gegebenenfalls abgeändert werden.*

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
2. rückwärts in Zk mit Age-Uke/Mae-Geri/hinten absetzen mit Gyaku-Zuki in Zk,
3. vorwärts in Zk mit Soto-Uke/in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki in Zk,
4. rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki in Zk,
5. vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
6. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki in Zk,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
7. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
8. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Mawashi-Geri/mit gleichem Bein Yoko-Geri-Kekomi), Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
9. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri,  
Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
10. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage/Drehung und mit hinterem Bein in Kb  
Yoko-Geri-Kekomi,
11. Sonoba-Geri: *(Standübung links und rechts)*  
aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne, mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite/mit gleichem Bein Ushiro-Geri, nach hinten absetzen in Chudan Kamae

**Kumite** Jiyu-Ippon-Kumite

Angriff (Kogeki) aus Chudan-Kamae, *(Wechsel der Ausgangslage ist möglich)*:

- a) Jodan-Kizami-Zuki
- b) Jodan-Oi-Zuki
- c) Chudan-Oi-Zuki
- d) Chudan-Mae-Geri
- e) Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- f) Jodan-Mawashi-Geri
- g) Chudan-Ushiro-Geri

Abwehr (Uke):

aus Chudan-Kamae: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza (Zuki, Uchi oder Keri) wieder Kamae mit Zanshin

*Ablauf:*

*Beide Seiten stehen einander in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik (Stoß-, Schlag-, Tritttechnik) ausführen.*

**Kata**

1. Eine vom Prüfling ausgewählte Kata aus den Sentei-Kata:  
Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu *(auch die gleiche Kata wie zum 2. Kyu oder 1. Kyu ist möglich!)*
2. Eine vom Prüfer angegebene Kata:  
Heian 1-5 oder Tekki-Shodan

## 2. Dan (schwarzer Gürtel)

**Kihon** *Kihon-Techniken sind grundsätzlich jeweils 5x auszuführen, die Anzahl der Wiederholungen kann durch die Prüfungskommission gegebenenfalls abgeändert werden.*

1. aus Chudan-Kamae links, im Stand Jodan-Kizami-Zuki/vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
2. aus Chudan-Kamae rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Mae-Geri/hinten absetzen mit Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
3. aus Chudan-Kamae, einen Schritt zurück in Zk mit Age-Uke/vorwärts in Kb mit Mawashi-Geri/Tate-Uraken/vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
4. aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Jodan-Oi-Zuki/Gyaku-Zuki/rückwärts in Kk mit Shuto-Uke/vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
5. aus Kb und Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage/Drehung und mit hinterem Bein Yoko-Geri-Kekomi in Kb
6. Sonoba-Geri: (*Standübung links und rechts*)  
aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne, mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite/mit gleichem Bein Ushiro-Geri, mit gleichem Bein Mawashi-Geri nach vorne, nach hinten absetzen in Chudan Kamae

**Kumite** Jiyu-Kumite

Grundsätzlich Jiyu-Kumite, aber auch alternativ Kiyu-Ippon-Kumite je nach Alter

**Kata**

1. Der Prüfer gibt eine Kata an aus: Heian 1-5, Tekki-Shodan, Tekki-Nidan, Sentei-Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu
2. Kata nach Wahl des Prüflings aus: Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Chinte, Meikyo, Gangaku, Sochin

### 3. Dan (schwarzer Gürtel)

**Kihon** *Kihon-Techniken sind grundsätzlich jeweils 5x auszuführen, die Anzahl der Wiederholungen kann durch die Prüfungskommission gegebenenfalls abgeändert werden.*

Der Prüfer gibt 5 verschiedene Reihen von Techniken aus der Shodan- und Nidan-Prüfungsordnung an.

**Kumite** Jiyu-Kumite

Grundsätzlich Jiyu-Kumite, aber auch alternativ Kiyu-Ippon-Kumite je nach Alter

**Kata**

1. Der Prüfling kann seine Tokui-Kata aus den Kata unseres Stils frei wählen (*Ausnahmen: nicht gezeigt werden dürfen die Kata Unsu, Gojushiho-Sho und Gojushiho-Dai*), allerdings keine bereits früher anlässlich einer Dan-Prüfung gezeigte Kata
2. Der Prüfer gibt *eine* der 5 Sentei-Kata an: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu
3. Der Prüfer gibt *eine* Kata an aus: Heian 1-5 und Tekki 1-3
4. Der Prüfer gibt *eine* Kata an: Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Chinte, Meikyo, Gangaku, Sochin

## Prüfungen zu höheren Dan-Graden – externe Prüfung

**Kihon** Der Prüfer gibt verschiedene Techniken und Kombinationen vor.

**Kumite** Es wird erwartet, dass der Prüfling sämtliche Kumite-Formen unserer Stilrichtung korrekt und sauber vorführen kann:  
Gohon-Kumite, Kihon-Ippon-Kumite, Kaeshi-Ippon-Kumite, Jiyu-Ippon-Kumite, Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite und Jiyu-Kumite

**Kata** Es wird vorausgesetzt, dass der Prüfling sämtliche Kata unserer Stilrichtung beherrscht, so dass diese bei der Prüfung abrufbar sind. (siehe Programm 1.-3.Dan)

Als Tokui-Kata kann der Prüfling aus den Kata unserer Stilrichtung frei wählen (jetzt natürlich einschließlich Unsu, Gojushiho-Sho und Gojushiho-Dai), allerdings keine Kata, die anlässlich einer vorangegangenen Prüfung bereits gezeigt wurde.

Die Wahl der Kata sollte dem Können und den körperlichen Voraussetzungen des Prüflings einerseits und dem angestrebten hohen Dan-Grad andererseits entsprechen.