

Prüfungsanforderung zum 9. Kyu (Weißgelbgurt)

Kihon Renshu:

- 9. Shomen Tsuki
- 13. Mae Geri
- 15. Gyaku Tsuki
- 16. Jodan Uke
- 18. Chudan Uchi Otoshi
- 29. Chudan Uke
- 31. Gedan Tsuki

Theorie

Stellungen und
Techniken der 7 Übungen

Prüfungsanforderungen zum 8. Kyu (Gelbgurt)

Kihon Renshu:

- 9. Shomen Tsuki
- 13. Mae Geri
- 15. Gyaku Tsuki
- 16. Jodan Uke
- 17. Chudan Uchi Otoshi
- 26a Soto Uke
- 29. Chudan Uke
- 31. Gedan Tsuki
- 10. Renzoku Chudan Tsuki**
- 14. Shuto Uchi**
- 20. Yoko Geri**
- 22. Gedan Barai – Chudan Tsuki**
- 23. Yoko Tsuki**

Zenshin Kotai

- 3. Jodan Uke**
- 4. Chudan Uke**
- 5. Gedan Barai**
- 14. Oi Tsuki**

Ippon Kumite

- 2. Jodan Uke, Chudan Tsuki**
- 22. Gedan Barai, Chudan Tsuki**

Theorie:

wie bei 9. Kyu und Begrüßung

Prüfungsanforderungen zum 7. Kyu (Orangegurt)

Kihon Renshu:

1. **Kata No Hogushi**
2. **Koshi No Kaiten**
3. **Kushin No Undo**
4. **Hiza No Kaiten**
5. **Koshi No Undo**
6. **Yubi Sake No Ude Tate Fuse**
7. **Kobushi No Ude Tate Fuse**
8. **Kushin No Hogushi**
11. **Mae Geri No Undo**
12. **Hiza Age No Undo**
19. **Yoko Geri No Undo**
35. **Fukin No Undo**
36. **Kubi No Undo**
37. **Shin Kokyu**
 9. Shomen Tsuki
10. Renzoku Chudan Tsuki
13. Mae Geri
14. Shuto Uchi
15. Gyaku Tsuki
16. Jodan Uke
18. Chudan Uchi Otoshi
20. Yoko Geri
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Yoko Tsuki
- 26a Soto Uke
29. Chudan Uke
31. Gedan Tsuki
17. **Ushiro Tsuki**
21. **Yoko Uraken**
26. **Ashi Sukui**
27. **Ashi Barai**

Zenshin Kotai

3. Jodan Uke, Chudan Tsuki
4. Chudan Uke, Chudan Tsuki
5. Gedan Barai, Chudan Tsuki
14. Oi Tsuki
6. **Migi Jodan Tsuki, Hidari Chudan Tsuki**
7. **Hidari Jodan Tsuki, Migi Chudan Tsuki**
15. **Fumikomi Yoko Geri**

Ippon Kumite

2. Jodan Uke, Chudan Tsuki
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
1. **Nagashi Uke, Hirate Uchi, Chudan Tsuki**
21. **Chudan Uke, Chudan Tsuki**

Kata:

Fukyugata Ich

Theorie:

wie vorher und
zusätzlich die Aufwärmübungen

Prüfungsanforderungen zum 6. Kyu (Grüngurt)

Kihon Renshu:

1. Kata No Hogushi
2. Koshi No Kaiten
3. Kushin No Undo
4. Hiza No Kaiten
5. Koshi No Undo
6. Yubi Sake No Ude Tate Fuse
7. Kobushi No Ude Tate Fuse
8. Kushin No Hogushi
9. Shomen Tsuki
10. Renzoku Chudan Tsuki
11. Mae Geri No Undo
12. Hiza Age No Undo
13. Mae Geri
14. Shuto Uchi
15. Gyaku Tsuki
16. Jodan Uke
17. Ushiro Tsuki
18. Chudan Uchi Otoshi
19. Yoko Geri No Undo
20. Yoko Geri
21. Yoko Uraken
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Yoko Tsuki
26. Ashi Sukui
- 26a Soto Uke**
27. Ashi Barai
- 27a Hasami Uchi**
29. Chudan Uke
31. Gedan Tsuki
35. Fukin No Undo
36. Kubi No Undo
37. Shin Kokyu
- 24. Mawashi Geri**
- 33. Ashi Uke**
- 34. Renzoku Tsuki Geri**

Zenshin Kotai

3. Jodan Uke, Chudan Tsuki
4. Chudan Uke, Chudan Tsuki
5. Gedan Barai, Chudan Tsuki
6. Migi Jodan Tsuki, Hidari Chudan Tsuki
7. Hidari Jodan Tsuki, Migi Chudan Tsuki
14. Oi Tsuki
15. Fumikomi Yoko Geri
- 8. Jodan Uke, Chudan Uchi Otoshi, Chudan Tsuki**
- 10. Sankai Tsuki**
- 17. Tobi Komi, Yoko Geri**

Ippon Kumite

1. Nagashi Uke, Hirate Uchi, Chudan Tsuki
2. Jodan Uke, Chudan Tsuki
21. Chudan Uke, Chudan Tsuki
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
- 3. Ryote Uke, Uraken**
- 6. Nagashi Uke, Yoko Geri**
- 20. Shuto Uke, Chudan Tsuki**

Jiyu Kumite:

Kata:

Fukyugata Ich
Fukyugata Ni

Theorie:

wie vorher und zusätzlich,
Erklärung des Abzeichens

Prüfungsanforderungen zum 5. Kyu (Blaugurt)

Kihon Renshu:

1. Kata No Hogushi
2. Koshi No Kaiten
3. Kushin No Undo
4. Hiza No Kaiten
5. Koshi No Undo
6. Yubi Sake No Ude Tate Fuse
7. Kobushi No Ude Tate Fuse
8. Kushin No Hogushi
9. Shomen Tsuki
10. Renzoku Chudan Tsuki
11. Mae Geri No Undo
12. Hiza Age No Undo
13. Mae Geri
14. Shuto Uchi
15. Gyaku Tsuki
16. Jodan Uke
17. Ushiro Tsuki
18. Chudan Uchi Otoshi
19. Yoko Geri No Undo
20. Yoko Geri
21. Yoko Uraken
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Yoko Tsuki
24. Mawashi Geri
26. Ashi Sukui
- 26a Soto Uke**
27. Ashi Barai
- 27a Hasami Uchi**
29. Chudan Uke
31. Gedan Tsuki
33. Ashi Uke
34. Renzoku Tsuki Geri
35. Fukin No Undo
36. Kubi No Undo
37. Shin Kokyu
- 25. Ushiro Geri**
- 30. Shuto Uke**

Zenshin Kotai

3. Jodan Uke, Chudan Tsuki
4. Chudan Uke, Chudan Tsuki
5. Gedan Barai, Chudan Tsuki
6. Migi Jodan Tsuki, Hidari Chudan Tsuki
7. Hidari Jodan Tsuki, Migi Chudan Tsuki
8. Jodan Uke, Chudan Uchi Otoshi, Chudan Tsuki
10. Sankai Tsuki
14. Oi Tsuki
15. Fumikomi Yoko Geri
17. Tobi Komi, Yoko Geri
- 11. Chudan Uke, Uraken**
- 20. Mae Geri, Kake Uke**

Ippon Kumite

1. Nagashi Uke, Hirate Uchi, Chudan Tsuki
2. Jodan Uke, Chudan Tsuki
3. Ryote Uke, Uraken
6. Nagashi Uke, Yoko Geri
20. Shuto Uke, Chudan Tsuki
21. Chudan Uke, Chudan Tsuki
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
- 9. Nagashi Uke, Mawashi Geri**
- 11. Ryote Uchi Uke, Hiji Uchi**
- 23. Chudan Soto Uke, Chudan Tsuki**

Jiyu Kumite:

Kata:

Fukyugata Ich
Fukyugata Ni

Seisan

Theorie:

wie vorher und zusätzlich Erklärung des
Abzeichens und die Geschichte des Seibukan

Prüfungsanforderungen zum 4. Kyu (Violettgurt)

Kihon Renshu:

1. Kata No Hogushi
2. Koshi No Kaiten
3. Kushin No Undo
4. Hiza No Kaiten
5. Koshi No Undo
6. Yubi Sake No Ude Tate Fuse
7. Kobushi No Ude Tate Fuse
8. Kushin No Hogushi
9. Shomen Tsuki
10. Renzoku Chudan Tsuki
11. Mae Geri No Undo
12. Hiza Age No Undo
13. Mae Geri
14. Shuto Uchi
15. Gyaku Tsuki
16. Jodan Uke
17. Ushiro Tsuki
18. Chudan Uchi Otoshi
19. Yoko Geri No Undo
20. Yoko Geri
21. Yoko Uraken
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Yoko Tsuki
24. Mawashi Geri
25. Ushiro Geri
26. Ashi Sukui
- 26a Soto Uke**
27. Ashi Barai
- 27a Hasami Uchi**
29. Chudan Uke
30. Shuto Uke
31. Gedan Tsuki
33. Ashi Uke
34. Renzoku Tsuki Geri
35. Fukin No Undo
36. Kubi No Undo
37. Shin Kokyu
- 28. Yonkai Uchi**
- 32. Uke Kogeki**
(Ryote Uke, Chudan Tsuki)

Zenshin Kotai

3. Jodan Uke, Chudan Tsuki
4. Chudan Uke, Chudan Tsuki
5. Gedan Barai, Chudan Tsuki
6. Migi Jodan Tsuki, Hidari Chudan Tsuki
7. Hidari Jodan Tsuki, Migi Chudan Tsuki
8. Jodan Uke, Chudan Uchi Otoshi,
Chudan Tsuki
10. Sankai Tsuki
11. Chudan Uke Uraken
14. Oi Tsuki
15. Fumikomi Yoko Geri
17. Tobi Komi, Yoko Geri
20. Mae Geri, Kake Uke
- 9. Jodan Uke, Chudan Uke, Uraken,
Gedan Barai, Chudan Tsuki**
- 23. Shuto Uke, Neko Dachi**

Ippon Kumite

1. Nagashi Uke, Hirate Uchi, Chudan Tsuki
2. Jodan Uke, Chudan Tsuki
3. Ryote Uke, Uraken
6. Nagashi Uke, Yoko Geri
9. Nagashi Uke, Mawashi Geri
11. Ryote Uchi Uke, Hiji Uchi
20. Shuto Uke, Chudan Tsuki
21. Chudan Uke, Chudan Tsuki
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Chudan Soto Uke, Chudan Tsuki
- 7. Nagashi Uke, Hiji Kogeki**
- 18. Shuto Uke, Hiji Uchi**

Jiyu Kumite:

Kata:

Fukyugata Ich
Fukyugata Ni
Seisan

Ananku

Theorie:

wie vorher und zusätzlich, Erklärung des Abzeichens und die Geschichte des Seibukan

Prüfungsanforderungen zum 3. Kyu (Braungurt)

Kihon Renshu:

1. Kata No Hogushi
2. Koshi No Kaiten
3. Kushin No Undo
4. Hiza No Kaiten
5. Koshi No Undo
6. Yubi Sake No Ude Tate Fuse
7. Kobushi No Ude Tate Fuse
8. Kushin No Hogushi
9. Shomen Tsuki
10. Renzoku Chudan Tsuki
11. Mae Geri No Undo
12. Hiza Age No Undo
13. Mae Geri
14. Shuto Uchi
15. Gyaku Tsuki
16. Jodan Uke
17. Ushiro Tsuki
18. Chudan Uchi Otoshi
19. Yoko Geri No Undo
20. Yoko Geri
21. Yoko Uraken
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Yoko Tsuki
24. Mawashi Geri
25. Ushiro Geri
26. Ashi Sukui
- 26a Soto Uke**
27. Ashi Barai
- 27a Hasami Uchi**
28. Yonkai Uchi
29. Chudan Uke
30. Shuto Uke
31. Gedan Tsuki
32. Uke Kogeki
(Ryote Uke, Chudan Tsuki)
33. Ashi Uke
34. Renzoku Tsuki Geri
35. Fukin No Undo
36. Kubi No Undo
37. Shin Kokyu

Zenshin Kotai

3. Jodan Uke, Chudan Tsuki
4. Chudan Uke, Chudan Tsuki
5. Gedan Barai, Chudan Tsuki
6. Migi Jodan Tsuki, Hidari Chudan Tsuki
7. Hidari Jodan Tsuki, Migi Chudan Tsuki
8. Jodan Uke, Chudan Uchi Otoshi,
Chudan Tsuki
9. Jodan Uke, Chudan Uke, Uraken,
Gedan Barai, Chudan Tsuki
10. Sankai Tsuki
11. Chudan Uke Uraken
14. Oi Tsuki
15. Fumikomi Yoko Geri
17. Tobi Komi, Yoko Geri
20. Mae Geri, Kake Uke
23. Shuto Uke, Neko Dach
- 13. Mae Geri, Renzoku Tsuki**
- 18. Mawashi Yoko Geri, Ushiro Geri**

Ippon Kumite

1. Nagashi Uke, Hirate Uchi, Chudan Tsuki
2. Jodan Uke, Chudan Tsuki
3. Ryote Uke, Uraken
6. Nagashi Uke, Yoko Geri
7. Nagashi Uke, Hiji Kogeki
9. Nagashi Uke, Mawashi Geri
11. Ryote Uchi Uke, Hiji Uchi
18. Shuto Uke, Hiji Uchi
20. Shuto Uke, Chudan Tsuki
21. Chudan Uke, Chudan Tsuki
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Chudan Soto Uke, Chudan Tsuki
- 4. Jodan Uke, Hiji Uchi, Mawashi
Hiji Uchi**
- 13. Juji Uke, Hiza Uchi**

Jiyu Kumite:

Kata:

Fukyugata Ich
Fukyugata Ni
Seisan
Ananku

Wansu

Theorie:

wie vorher und zusätzlich Erklärung des
Abzeichens und die Geschichte des Seibukan,
1 x Kampfrichterlehrgang (SRS) ab 18 Jahre

Prüfungsanforderungen zum 2. Kyu (Braungurt)

Kihon Renshu:

1. Kata No Hogushi
2. Koshi No Kaiten
3. Kushin No Undo
4. Hiza No Kaiten
5. Koshi No Undo
6. Yubi Sake No Ude Tate Fuse
7. Kobushi No Ude Tate Fuse
8. Kushin No Hogushi
9. Shomen Tsuki
10. Renzoku Chudan Tsuki
11. Mae Geri No Undo
12. Hiza Age No Undo
13. Mae Geri
14. Shuto Uchi
15. Gyaku Tsuki
16. Jodan Uke
17. Ushiro Tsuki
18. Chudan Uchi Otoshi
19. Yoko Geri No Undo
20. Yoko Geri
21. Yoko Uraken
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Yoko Tsuki
24. Mawashi Geri
25. Ushiro Geri
26. Ashi Sukui
- 26a Soto Uke**
27. Ashi Barai
- 27a Hasami Uchi**
28. Yonkai Uchi
29. Chudan Uke
30. Shuto Uke
31. Gedan Tsuki
32. Uke Kogeki
(Ryote Uke, Chudan Tsuki)
33. Ashi Uke
34. Renzoku Tsuki Geri
35. Fukin No Undo
36. Kubi No Undo
37. Shin Kokyu

Zenshin Kotai

3. Jodan Uke, Chudan Tsuki
4. Chudan Uke, Chudan Tsuki
5. Gedan Barai, Chudan Tsuki
6. Migi Jodan Tsuki, Hidari Chudan Tsuki
7. Hidari Jodan Tsuki, Migi Chudan Tsuki
8. Jodan Uke, Chudan Uchi Otoshi,
Chudan Tsuki
9. Jodan Uke, Chudan Uke, Uraken,
Gedan Barai, Chudan Tsuki
10. Sankai Tsuki
11. Chudan Uke Uraken
13. Mae Geri, Renzoku Tsuki
14. Oi Tsuki
15. Fumikomi Yoko Geri
17. Tobi Komi, Yoko Geri
18. Mawashi Yoko Geri, Ushiro Geri
20. Mae Geri, Kake Uke
23. Shuto Uke, Neko Dachi
- 12. Ashi Barai**
- 24. Mikasuki Geri, Yoko Geri**

Ippon Kumite

1. Nagashi Uke, Hirate Uchi, Chudan Tsuki
2. Jodan Uke, Chudan Tsuki
3. Ryote Uke, Uraken
4. Jodan Uke, Hiji Uchi, Mawashi Hiji Uchi
6. Nagashi Uke, Yoko Geri
7. Nagashi Uke, Hiji Kogeki
9. Nagashi Uke, Mawashi Geri
11. Ryote Uchi Uke, Hiji Uchi
13. Juji Uke, Hiza Uchi
18. Shuto Uke, Hiji Uchi
20. Shuto Uke, Chudan Tsuki
21. Chudan Uke, Chudan Tsuki
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Chudan Soto Uke, Chudan Tsuki
- 5. Ryote Soto Uke, Chudan Tsuki**
- 17. Shuto Uke, Ude Osae, Uraken**

Jiyu Kumite:

Kata:

Fukyugata Ich
Fukyugata Ni
Seisan
Ananku
Wansu
Passai

Theorie:

wie vorher und zusätzlich Erklärung des Abzeichens, Geschichte des Shorin Ryu Karate und die Geschichte des Seibukan 2 x Kampfrichterlehrgang (SRS) ab 18 Jahre

Prüfungsanforderungen zum 1. Kyu (Braungurt)

Kihon Renshu:

1. Kata No Hogushi
2. Koshi No Kaiten
3. Kushin No Undo
4. Hiza No Kaiten
5. Koshi No Undo
6. Yubi Sake No Ude Tate Fuse
7. Kobushi No Ude Tate Fuse
8. Kushin No Hogushi
9. Shomen Tsuki
10. Renzoku Chudan Tsuki
11. Mae Geri No Undo
12. Hiza Age No Undo
13. Mae Geri
14. Shuto Uchi
15. Gyaku Tsuki
16. Jodan Uke
17. Ushiro Tsuki
18. Chudan Uchi Otoshi
19. Yoko Geri No Undo
20. Yoko Geri
21. Yoko Uraken
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Yoko Tsuki
24. Mawashi Geri
25. Ushiro Geri
26. Ashi Sukui
- 26a Soto Uke**
27. Ashi Barai
- 27a Hasami Uchi**
28. Yonkai Uchi
29. Chudan Uke
30. Shuto Uke
31. Gedan Tsuki
32. Uke Kogeki
(Ryote Uke, Chudan Tsuki)
33. Ashi Uke
34. Renzoku Tsuki Geri
35. Fukin No Undo
36. Kubi No Undo
37. Shin Kokyu

Zenshin Kotai

3. Jodan Uke, Chudan Tsuki
4. Chudan Uke, Chudan Tsuki
5. Gedan Barai, Chudan Tsuki
6. Migi Jodan Tsuki, Hidari Chudan Tsuki
7. Hidari Jodan Tsuki, Migi Chudan Tsuki
8. Jodan Uke, Chudan Uchi Otoshi,
Chudan Tsuki
9. Jodan Uke, Chudan Uke, Uraken,
Gedan Barai, Chudan Tsuki
10. Sankai Tsuki
11. Chudan Uke Uraken
12. Ashi Barai
13. Mae Geri, Renzoku Tsuki
14. Oi Tsuki
15. Fumikomi Yoko Geri
17. Tobi Komi, Yoko Geri
18. Mawashi Yoko Geri, Ushiro Geri
20. Mae Geri, Kake Uke
23. Shuto Uke, Neko Dachi
24. Mikasuki Geri, Yoko Geri
- 16. Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri**
- 19. Gyaku Tsuki, Yoko Geri,
Renzoku Tsuki**

Ippon Kumite

1. Nagashi Uke, Hirate Uchi, Chudan Tsuki
2. Jodan Uke, Chudan Tsuki
3. Ryote Uke, Uraken
4. Jodan Uke, Hiji Uchi, Mawashi Hiji Uchi
5. Ryote Soto Uke, Chudan Tsuki
6. Nagashi Uke, Yoko Geri
7. Nagashi Uke, Hiji Kogeki
9. Nagashi Uke, Mawashi Geri
11. Ryote Uchi Uke, Hiji Uchi
13. Juji Uke, Hiza Uchi
17. Shuto Uke, Ude Osae, Uraken
18. Shuto Uke, Hiji Uchi
20. Shuto Uke, Chudan Tsuki
21. Chudan Uke, Chudan Tsuki
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Chudan Soto Uke, Chudan Tsuki
- 14. Ryote Kake Uke, Ude Gatame**
- 16. Kake Uke, Mae Geri**
- 19. Hirate Uke, Chudan Tsuki**

Jiyu Kumite:

Kata:

Fukyugata Ich
Fukyugata Ni
Seisan
Ananku
Wansu
Passai

Pinan Shodan

Nai Han Chi Shodan

Theorie:

wie vorher und zusätzlich Erklärung des Abzeichens,
Geschichte des Shorin Ryu Karate
und Geschichte des Seibukan
3 x Kampfrichterlehrgang (SRS) ab 18 Jahre

Prüfungsanforderungen zum 1. Dan (Schwarzgurt)

Kihon Renshu:

1. Kata No Hogushi
2. Koshi No Kaiten
3. Kushin No Undo
4. Hiza No Kaiten
5. Koshi No Undo
6. Yubi Sake No Ude Tate Fuse
7. Kobushi No Ude Tate Fuse
8. Kushin No Hogushi
9. Shomen Tsuki
10. Renzoku Chudan Tsuki
11. Mae Geri No Undo
12. Hiza Age No Undo
13. Mae Geri
14. Shuto Uchi
15. Gyaku Tsuki
16. Jodan Uke
17. Ushiro Tsuki
18. Chudan Uchi Otoshi
19. Yoko Geri No Undo
20. Yoko Geri
21. Yoko Uraken
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Yoko Tsuki
24. Mawashi Geri
25. Ushiro Geri
26. Ashi Sukui
- 26a Soto Uke**
27. Ashi Barai
- 27a Hasami Uchi**
28. Yonkai Uchi
29. Chudan Uke
30. Shuto Uke
31. Gedan Tsuki
32. Uke Kogeki
(Ryote Uke, Chudan Tsuki)
33. Ashi Uke
34. Renzoku Tsuki Geri
35. Fukin No Undo
36. Kubi No Undo
37. Shin Kokyu

Zenshin Kotai

3. Jodan Uke, Chudan Tsuki
4. Chudan Uke, Chudan Tsuki
5. Gedan Barai, Chudan Tsuki
6. Migi Jodan Tsuki, Hidari Chudan Tsuki
7. Hidari Jodan Tsuki, Migi Chudan Tsuki
8. Jodan Uke, Chudan Uchi Otoshi,
Chudan Tsuki
9. Jodan Uke, Chudan Uke, Uraken,
Gedan Barai, Chudan Tsuki
10. Sankai Tsuki
11. Chudan Uke Uraken
12. Ashi Barai
13. Mae Geri, Renzoku Tsuki
14. Oi Tsuki
15. Fumikomi Yoko Geri
16. Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri
17. Tobi Komi, Yoko Geri
18. Mawashi Yoko Geri, Ushiro Geri
19. Gyaku Tsuki, Yoko Geri, Renzoku Tsuki
20. Mae Geri, Kake Uke
23. Shuto Uke, Neko Dachi
24. Mikasuki Geri, Yoko Geri
- 1. Shiko Dachi**
- 2. Zenkutsu Dachi**
- 21. Uke No Renshu**
- 22. Neko Dachi**
- 25. Taisabaki**
- 26. Kinniku Gatame**

Prüfungsanforderungen zum 1. Dan (Schwarzgurt) – Fortsetzung

Ippon Kumite

1. Nagashi Uke, Hirate Uchi, Chudan Tsuki
2. Jodan Uke, Chudan Tsuki
3. Ryote Uke, Uraken
4. Jodan Uke, Hiji Uchi, Mawashi Hiji Uchi
5. Ryote Soto Uke, Chudan Tsuki
6. Nagashi Uke, Yoko Geri
7. Nagashi Uke, Hiji Kogeki
9. Nagashi Uke, Mawashi Geri
11. Ryote Uchi Uke, Hiji Uchi
13. Juji Uke, Hiza Uchi
14. Ryote Kake Uke, Ude Gatame
16. Kake Uke, Mae Geri
17. Shuto Uke, Ude Osae, Uraken
18. Shuto Uke, Hiji Uchi
19. Hirate Uke, Chudan Tsuki
20. Shuto Uke, Chudan Tsuki
21. Chudan Uke, Chudan Tsuki
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Chudan Soto Uke, Chudan Tsuki
- 8. Nagashi Uke, Kin Uchi**
- 10. Juji Uke, Tekubi Gatame**
- 12. Juji Oase Uke, Uraken**
- 15. Juji Jodan Uke, Ude Gatame**

Jiyu Kumite:

Kata:

Fukyugata Ich
Fukyugata Ni
Seisan
Ananku
Wansu
Passai

Nai Han Chi Shodan

Nai Han Chi Nidan

Pinan Shodan

Pinan Nidan

Gojushiho

< gezeigt werden müssen 5 Katas >

(1 x freie Auswahl – Prüfling)

(4 x nach Auswahl – Prüfer)

Theorie (schriftlich):

wie vorher und zusätzlich Erklärung des Abzeichens, Geschichte des Karate allgemein und Geschichte des Shorin Ryu Karate
Turnierordnung
5 x Kampfrichterlehrgangsbescheinigung
(4 x SRS und 1 x LVB)

Ablauf des Kata – Shiai

Aka u. AO stellen sich am Kampfflächenrand beim Wettkampftisch nebeneinander auf. Der HKR sitzt auf der gegenüber liegenden Seite der Kampffläche auf einem Stuhl. Die Seitenkampfrichter sitzen jeweils am seitlichen Kampfflächenrand. Alle KR sind mit einer roten u. einer blauen Fahne ausgerüstet.

Aka steht rechts vom HKR aus gesehen. Nachdem sich die Kämpfer zueinander u. zum HKR verbeugt haben, beginnt Aka u. zeigt eine zugelassene Kata. Nachdem Aka wieder zurück gegangen ist, folgt AO. Der Startpunkt der Kata befindet sich innerhalb der Kampffläche.

Wenn beide Kämpfer wieder auf ihre Ausgangspositionen am Kampfflächenrand zurück gekehrt sind, bestimmen die KR gleichzeitig durch Hochheben der entsprechenden Fahne den Sieger.

Der HKR fordert die SKR zur Abgabe ihrer Entscheidung durch ein Pfeifsignal auf. Nach einem zweiten Pfeifsignal durch den HKR werden die Fahnen wieder gesenkt. Ein Ansager am Wettkampftisch verkündet den Sieger.

Wenn die Kämpfer sich zum HKR und zueinander verbeugt haben, verlassen sie die Kampffläche.

Wichtige Punkte zur Bewertung einer Kata:

1. fehlerfreier Ablauf der Kata
2. Kontrolle der Kraft, Spannung u. Kime
3. Rhythmus u. Tempo
4. genaue Bewegungsrichtung
5. exakte Blickrichtung
6. Ausdruck der besonderen Elemente der Kata
7. Stärke der Techniken
8. Verständnis der Techniken u. Prinzipien
9. Haltung u. Kampfgeist

Auch das Karate – Wettkampfgeschehen unterliegt ständigen Veränderungen. Insbesondere der Grundgedanke des kontaktlosen, und somit sportlich fairen Austragens von Zweikämpfen hinsichtlich der Minimierung von Verletzungen, aber auch die Publikumswirksamkeit macht es von Zeit zu Zeit erforderlich, bestehende Regeln zu modifizieren.

Das aktuelle Regelwerk wurde in Deutschland erstmals bei der WM 2000 eingeführt und praktiziert.

Nach und nach werden Veränderungen in allen Bereichen des Karate-Wettkampfes in die Praxis umgesetzt. Dieser Auszug aus dem Regelwerk soll allen Karateka helfen, sich mit den wichtigsten Punkten ein wenig vertraut zu machen.

Ob für Prüflinge, angehende Kampfrichter, Trainer oder Wettkämpfer – jeder fortgeschrittene Karateka sollte sich ein bestimmtes Grundwissen aneignen und durch den Besuch von Lehrgängen erweitern bzw. vertiefen.

Kansa = Kampfrichterobmann
 Sushin = Hauptkampfrichter (HKR)
 Fukushima = Seitenkampfrichter (SKR)
 Shinpan ni rei = Gruß zum Kampfrichter (KR)

Karatewettkämpfe werden in den Disziplinen Kumite u. Kata sowohl in Einzel- als auch in Mannschaftswettbewerben durchgeführt.

Eine weitere Unterteilung findet statt nach Jugend, Junioren u. Senioren. Kinder u. Schüler werden entsprechend der nationalen Sportordnung des jeweiligen Fachverbandes berücksichtigt.

Die Kampffläche beträgt 8 x 8 m
 Die innere Sicherheitslinie misst 6 x 6 m
 Die äußere Sicherheitslinie misst 10 x 10 m

Im Kumite-Wettkampf bewegt sich der HKR innerhalb der Kampffläche, während er von 3 am Kampfflächenrand sitzenden SKR – mit roten u. blauen Fahnen ausgerüstet – unterstützt wird.

Aka = Kämpfer mit rotem Gürtel
 AO = Kämpfer mit blauem Gürtel

Kampfzeit = 3 Minuten
 Encho-sen = 1 Minute
 Encho-sen = Verlängerung nach Gleichstand
 Jugend, Junioren, alle Frauenwettbewerbe = 2 Minuten

Wettkämpferöffnung >>>>>>>>>> Shobu, Hajime
 Kampfunterbrechung oder Ende >>> Yame
 Weiterkämpfen >>>> Tsusukete Hajime

Wertungen:

Ippon = 1 Punkt

Nihon = 2 Punkte

Sanbon = 3 Punkte

Bei einem Vorsprung eines Kämpfers von 8 Punkten gewinnt dieser vorzeitig !

Beispiele:

Yame – ao, chudan tsuki, Ippon

Yame – aka, chudan geri, nihon

Yame – ao, jodan geri, sanbon

Bestrafungen:Grundsätzlich werden Ermahnungen u. Bestrafungen in **-2- Kategorien** eingeteilt.**Kategorie 1:**

(Der HKR kreuzt die Arme mit offenen Händen vor der Brust)

z.B: Kontakt, gefährliche Würfe, Angriffe mit offener Hand zum Gesicht;

Kategorie 2:

(Der HKR hebt den Zeigefinger auf der entspr. Seite des Kämpfers)

z.B: Verlassen der Kampffläche, Selbstgefährdung, unnötiges Zerren, verbotene Techniken, andere Regelwidrigkeiten

Ermahnungen in der jeweiligen Kategorie werden mit **Chukoku** ausgesprochen.**Beispiel zu Kategorie 1:**

Aka schlägt einen Zuki mit zu starkem Kontakt.

Yame – HKR kreuzt Arme für Kategorie 1 (C 1)

Ermahnung = „Chukoku“

Sofortige Steigerung ist hier möglich:

z.B: Yame – „Keikoku“ (HKR zeigt mit Zeigefinger zu den Füßen von Aka)

Ao erhält Ippon !!!

Beispiel zu Kategorie 2:

Ao verlässt selbstverschuldet die Kampffläche.

1. Mal = Yame – HKR hebt den Zeigefinger für Kategorie 2 (C 2)

Ermahnung = „Chukoku“

2. Mal = Yame – HKR hebt den Zeigefinger für Kategorie 2

Erste Bestrafung = „Keikoku“ (HKR zeigt mit Zeigefinger zu den Füßen von Ao)

Aka erhält Ippon !!! u.s.w. u.s.w. u.s.w.

Weitere Bestrafungen sind: **Hansoku chui** = Nihon für den Gegner**Hansoku** = 8 Punkte zu den bereits vorhandenen für den Gegner**Shikaku** = Disqualifikation**Wichtige Begriffe:**

Aka (Ao) no kachi Sieg für Rot (Blau)

Hikewake Unentschieden

Encho sen Kampfzeitverlängerung (1 Minute)

Moto no ichi zurück zur Ausgangsposition

Torimasen keine Wertung

Aiuchi gleichzeitig wertbare Techniken beider Kämpfer

Hantei Kampfrichter – Entscheidung

Kiken Kampfaufgabe

Jikan Zeit

Yame, sore made Halt, das ist alles

Ato – Shibaraku Verkündung der letzten 30 Sekunden der Kampfzeit

Fukushin Shugo Aufforderung an die Seitenkampfrichter zur Besprechung (nur bei Spiegelsystem)

Mienai Technik wurde nicht gesehen

Otagai ni rei Verbeugung zum Gegner

Shomen ni rei Verbeugung zum Publikum

Shiai Wettkampf

Maai Distanz

Tsusukete Weiterkämpfen

KYU -Prüfungs- Vorbereitungszeiten:

zum	9.	Kyu	keine Vorbereitungszeit
zum	8.	Kyu	3 Monate (mind. 20 Trainingseinheiten)
zum	7.	Kyu	3 Monate (mind. 20 Trainingseinheiten)
zum	6.	Kyu	3 Monate (mind. 20 Trainingseinheiten)
zum	5.	Kyu	4 Monate (mind. 25 Trainingseinheiten)
zum	4.	Kyu	4 Monate (mind. 25 Trainingseinheiten)
zum	3.	Kyu	4 Monate (mind. 25 Trainingseinheiten)
zum	2.	Kyu	4 Monate (mind. 25 Trainingseinheiten)
zum	1.	Kyu	4 Monate (mind. 25 Trainingseinheiten)

Abweichung bei der Verfahrensordnung:

Die Wartezeit bei Kindern bis zum 6. Kyu beträgt pro Kyu:

9 Monate

Die Wartezeit bei Kindern vom 6. Kyu bis zum 1. Kyu beträgt pro Kyu:

12 Monate

Anmerkung:

Der Altersgruppe „**Kinder**“ ist folgendermaßen festgelegt:

Kind/er = Bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres
(ist der 14. Geburtstag!)

DAN -Prüfungs-Vorbereitungszeiten

- zum **1.** Dan 1 Jahr (18. Lebensjahr vollendet)

- zum **2.** Dan 2 Jahre (20. Lebensjahr vollendet)

- zum **3.** Dan 3 Jahre (25. Lebensjahr vollendet)

- zum **4.** Dan 4 Jahre (30. Lebensjahr vollendet)
(insg. mind. 15 Jahre Karatetraining)

- zum **5.** Dan 5 Jahre (37. Lebensjahr vollendet)
(insg. mind. 22 Jahre Karatetraining)

Wartezeiten bei Wiederholung der Prüfung

Kyu - Prüfung = **1/3** Monat

(Kyu-Wiederholungsprüfungen sind nur **3** mal für denselben Kyu möglich)

zum **1.** Dan = 6 Monate

zum **2.** Dan = 6 Monate

zum **3.** Dan = 6 Monate

zum **4.** Dan = 6 Monate

(Dan-Wiederholungsprüfung sind nur **2** mal für denselben Dan möglich).

Die Vorbereitungszeiten berechnen sich jeweils ab der letzten Gürtelprüfung.

Wörterbuch

Zahlen:

Ichi	= 1	Roku	= 6
Ni	= 2	Shichi / Nana	= 7
San	= 3	Hachi	= 8
Shi / Yon	= 4	Kyu / Ku	= 9
Go	= 5	Ju	= 10

Age	- nach oben
Aka	- rot
Arigato Gozai – Mashta	- danke sehr
Ashi	- Bein
Barai	- Feger, fegen
Bunkai	- Anwendung, Erklärung
Bushi Do	- Der Weg des Kriegers
Choku – Dach	- aufrechter Stand
Chudan	- Körpermitte, mittlerer Abschnitt
Dan	- Schwarzgurt, Grad
Dachi	- Stand, Stellung
Dento	- traditionell
Deshi	- Schüler
Do	- der Weg
Do itashimasu	- bitte schön
Dojo	- Trainingsraum
Dozo	- Bitte
Fukin	- Bauch
Fukushin	- (Seiten-) Kampfrichter
Fukyu	- Förderung, Vorbereitung
Fumikomi	- Kreuzschritt
Gatame	- aufbauen
Gatami	- Hebeln
Gedan	- unten
Geri	- Tritt
Gi	- Anzug
Goju Ryu	- Hart – Weich – Stil
Goju Shiho	- 54, (Shorin – Ryu Kata)
Gyaku	- umgekehrt
Hachiji – Dach	- breitbeiniger Stand
Hajime	- anfangen, fangt an
Hanmi	- Oberkörper 45° seitwärts gedreht
Hanshi	- 9. oder 10. Dan (Han = Vorbild, Shi = Lehrer)
Hantai	- Wechsel
Hantei	- Kampfrichterentscheidung (Punkte zeigen)
Hara	- Bauch, Schwerpunkt, Zentrum
Hasami (Uchi)	- Scherenschlag, Pressschlag
Heiko – Dach	- Parallelstand
Heisoku – Dach	- Bereitschaftsstellung
Hidari	- links
Hiji	- Ellbogen

Hikite	- zurückgezogene Hand in der Hüfte
Hirate Uchi	- Handballenschlag
Hiza	- Knie
Hogushi	- lockern
Honbu Dojo	- Haupttrainingsraum
Ikiodo	- Gleichzeitige Abwehr und Gegenangriff
Ippon Kumite	- einmaliger Angriff, Abwehr u. Gegenangriff
Ippon – Ashi – Dachi	- Stand auf einem Bein
Jiyu	- Frei
Jiyu Kumite	- freier Kampf
Juji	- Kreuz, kreuzen
Jodan	- oben
Kaiten	- drehen
Kakato	- Ferse
Kake	- greifen, Griff
Kamae	- Kampfstellung
Kara	- leer
Karate	- leere Hand
Kata	- Schulter, Scheinkampf (geg. Imaginäre)
Keage	- Schnappstoß
Kekomie	- gestreckter Stoß
Keske	- Achtung vor dem Gruß
Ki	- innere Kraft
Kihon	- Grundschule
Kime	- äußerster Einsatz mit voller Spannung
Kiba – Dachi	- Reiterstand
Kin Uchi	- Schlag zum Unterleib
Kobayashi – Ryu	- Kleiner – Wald – Stil
Kiai	- Einheit der Energie (Kampfschrei)
Kobushi	- Faust
Kokutsu – Dachi	- Stand mit hinten gebogenem Bein
Konbon wa	- Guten Abend
Koni – chiwa	- Guten Tag
Kosa – Dachi	- Stand mit gekreuzten Beinen
Koshi	- Hüfte
Kotai	- Wechsel, rückwärts (gehen)
Kote	- Handlenk
Kubi	- Hals
Kumite	- Kampf
Kushin	- Gelenke
Kyoshi	- 7. oder 8. Dan (Kyo = Unterricht, Shi = Lehrer)
Kyu	- Schülergrad
Mae	- nach vorne
Maai	- Distanz
Makiwara	- Schlagbrett
Matsubayashi – Ryu	- Pinnwald – Stil
Mawashi	- halbkreisförmig
Mawate	- umdrehen, wenden
Migi	- rechts
Mikasuki	- halbmondförmig
Mokuso	- schweigen und denken

Musubi – Dachi	- Bereitschaftsstellung, Zehen nach außen
Nagashi	- seitlich außweichen
Naname – Heiko – Dachi	- Parallelstand 45° gedreht
Neko – Ashi – Dachi	- Katzen(fuß)stand
Nukite	- Speerhand
Ohayo gozaimasu	- Guten Morgen
Oi – Tsuki	- Sturzstoß mit der vorderen Hand
Onegai – Shimas	- bitte zeige mir den Weg
Osae	- pressen, drücken
Otoshi	- Fallabwehr mit Drehung
Rei	- Gruß
Renshi	- 5. u. 6. Dan (Ren = Übung, Shi = Lehrer)
Renshu	- Übungen
Renzuko	- mehrere, fortlaufende, (doppelt)
Ryote	- beidhändig
Sagurite	- suchende Hand
Seiken	- Faust
Seiza	- korrekt sitzen
Sempei	- Assistenztrainer, der 2 geborene
Sensei	- Trainer, der 1 geborene
Shiai	- Wettkampf
Shiko – Dachi	- eckiger Stand
Shin Kokyu	- tief einatmen
Shitei	- Pflicht
Shizentai – Dachi	- Vorbereitungsstellung
Shomen	- vorne, nach vorne
Shuto	- Handkante
Sore – Made	- das ist alles
Soto	- außen, außerhalb, von außen
Sukunaihayashi – Ryu	- Junger (weniger) – Wald – Stil
Suri Ashi	- Gleitschritt
Tai Sabaki	- ausweichen
Tate	- Senkrechte Faust, aufrecht
Te	- Hand
Tekubi	- Handgelenk
Tobi	- springen, Sprung
Tode, Toti	- China – Hand (alter Name von Karate)
Tsuki	- Fauststoß
Tsuru Ashi – Dachi	- Kranich – Stand (auf einem Bein stehend)
Uchi	- Schlag
Uchi	- innerhalb
Uchinan	- Okinawa (in Hogen)
Uchinancho	- Volk Okinawas
Uchinandi (de)	- Okinawa Hand
Uchinanguchi	- Sprache Okinawas
Ude	- Unterarm
Uke	- Abwehr, (Block)
Undo	- Gymnastik
Uraken	- Rückhand, (Faust)
Ushrio	- hinten, nach hinten

Waza	- Technik
Yame	- Stop!
Yoko	- seitlich, zur Seite
Yoi	- Achtung
Yubisake	- Fingerspitzen
Zen	- Meditation
Zenkutsu – Dach	- Stand mit vorne gebogenem Bein
Zenshin	- Vorwärts