

## RAHMEN-PRÜFUNGSORDNUNG DER STILRICHTUNG JKD SHOTO-HA

### LEGENDE

<i>Das Zeichen</i>	<i>bedeutet</i>
ZD	Zenkutsu-Dachi
KkD	Kokutsu-Dachi
KD	Kiba-Dachi
⇒	vorwärts
⇐	rückwärts
↔	seitwärts
/	nächste Technik ohne Schritt ausführen

### KYU PRÜFUNGEN

#### 9. KYU (WEIß-GELBER GÜRTEL)

##### KIHON

---

- |       |   |                                    |
|-------|---|------------------------------------|
| 1. ZD | ⇒ | Oi-Zuki                            |
| 2. ZD | ⇒ | Gyaku-Zuki                         |
| 3. ZD | ⇒ | Age-Uke                            |
| 4. ZD | ⇒ | Soto-Ude-Uke                       |
| 5. ZD | ⇒ | Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae) |
| 6. ZD | ⇒ | Gedan Barai                        |

##### KATA

---

##### Taikyoku Shodan

Bunkai: Die erste Technik (Gedan Barai) ist in Anwendung zu zeigen

##### KUMITE

---

##### Gohon Kumite

Der Angreifer greift aus Gedan Barai 5x mit Jodan und Chudan Oi-Zuki an.

Der Verteidiger reagiert mit Age-Uke bzw. Soto-Ude-Uke. Der Gegenangriff Gyaku-Zuki wird bis zum Aufstehen stehen gelassen. Der Verteidiger geht beim ersten Angriff links zurück und steht nach dem Gegenangriff vorwärts auf.

Der 5. Angriff und der Gegenangriff müssen mit Kiai ausgeführt werden.

## 8. KYU (GELBER GÜRTEL)

### KIHON

---

- |        |   |                                   |
|--------|---|-----------------------------------|
| 1. ZD  | ⇒ | Oi-Zuki                           |
| 2. ZD  | ⇒ | Gyaku-Zuki                        |
| 3. ZD  | ⇐ | Age-Uke                           |
| 4. ZD  | ⇒ | Soto-Ude-Uke                      |
| 5. ZD  | ⇐ | Uchi-Ude-Uke                      |
| 6. ZD  | ⇒ | Gedan Barai                       |
| 7. KkD | ⇒ | Shuto-Uke                         |
| 8. ZD  | ⇒ | Mae-Geri Jodan (aus Chudan Kamae) |
| 9. KD  | ⇔ | Yoko-Geri Kekomi                  |

### KATA

---

#### Heian Shodan

Bunkai: Der Hammerschlag (Tettsui Uchi) ist in Anwendung zu zeigen

### KUMITE

---

#### Gohon Kumite

## 7. KYU (ORANGENER GÜRTEL)

### KIHON

---

- |        |   |                         |
|--------|---|-------------------------|
| 1. ZD  | ⇒ | Oi-Zuki                 |
| 2. ZD  | ⇒ | Sanbon-Zuki             |
| 3. ZD  | ⇐ | Age-Uke                 |
| 4. ZD  | ⇒ | Soto-Ude-Uke/Gyaku-Zuki |
| 5. ZD  | ⇐ | Uchi-Ude-Uke            |
| 6. KkD | ⇒ | Shuto-Uke               |
| 7. ZD  | ⇒ | Mae-Geri                |
| 8. KD  | ⇔ | Yoko-Geri Keage         |

### KATA

---

#### Heian Nidan

Bunkai: Die ersten drei Techniken sind in Anwendung zu zeigen

### KUMITE

---

#### Sanbon Kumite

Der Angreifer greift aus Gedan Barai 3x mit Jodan und Chudan Oi-Zuki und aus Kamae mit Chudan Mae-Geri an.

Ablauf wie Gohon Kumite

## 6. KYU (GRÜNER GÜRTEL)

### KIHON

---

- |     |     |   |                            |                            |
|-----|-----|---|----------------------------|----------------------------|
| 1.  | ZD  | ⇒ | Oi-Zuki/Gyaku Zuki         |                            |
| 2.  | ZD  | ⇒ | Sanbon-Zuki                |                            |
| 3.  | ZD  | ⇄ | Age-Uke/Gyaku-Zuki         |                            |
| 4.  | ZD  | ⇒ | Soto-Ude-Uke/Gyaku-Zuki    |                            |
| 5.  | ZD  | ⇄ | Uchi-Ude-Uke/Gyaku-Zuki    |                            |
| 6.  | ZD  | ⇒ | Gedan Barai/ Gyaku Zuki    |                            |
| 7.  | KkD | ⇒ | Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Nukite |                            |
| 8.  | ZD  | ⇒ | Mae-Geri                   |                            |
| 9.  | ZD  | ⇒ | Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki    | (Gyaku-Zuki stehen lassen) |
| 10. | KD  | ⇄ | Yoko-Geri Keage            |                            |
| 11. | KD  | ⇄ | Yoko-Geri Kekomi           |                            |

### KATA

---

#### Heian Sandan

**Bunkai:** Die ersten drei Techniken und die Abfolge Nukite/Tettsui-Uchi sind in Anwendung zu zeigen

*Alle bisher gezeigten Kata sollen gekonnt werden*

### KUMITE

---

#### Kihon Ippon Kumite

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri Chudan je 1x rechts und links

Der Angreifer misst den Abstand ab, geht zuerst rechts zurück in links Gedan Barai. Der Verteidiger weicht links **oder** rechts zurück, wehrt mit Age-Uke ab und lässt den Gegenangriff Gyaku-Zuki bis zum Aufstehen stehen. Dann erfolgt der linke Angriff. Chudan wird folgerichtig ausgeführt.

Beim Angriff Mae-Geri rechts weicht der Verteidiger nach rechts 45° zur Seite aus, wehrt mit links Gedan-Barai ab und dreht zum Gyaku-Zuki (rechts) ein. Beim Angriff Mae-Geri links geht der Verteidiger rechts zurück und wehrt mit links Nagashi-Uke ab

## 5. KYU (BLAUER GÜRTEL)

### KIHON

---

- |        |   |  |                              |
|--------|---|--|------------------------------|
| 1. ZD  | ⇒ | Oi-Zuki  |                              |
| 2. ZD  | ⇒ | Sanbon-Zuki  |                              |
| 3. ZD  | ⇐ | Age-Uke/Gyaku-Zuki   |                              |
| 4. ZD  | ⇒ | Soto-Ude-Uke/Yoko EmpiUchi /Gyaku-Zuki                       |                              |
| 5. KkD | ⇐ | Morote-Uchi-Ude-Uke/ ZD Gyaku-Zuki                           |                              |
| 6. KkD | ⇒ | Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Shuto-Uchi Jodan                         |                              |
| 7. ZD  | ⇒ | Mae-Geri/Oi-Zuki   | (Oi-Zuki stehen lassen)      |
| 8. ZD  | ⇒ | Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki                                      | (Gyaku-Zuki zurückschnappen) |
| 9. KD  | ⇔ | Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung) |                              |

### KATA

---

#### Heian Yondan

Bunkai: Die gesamte Kata Heian Yondan soll in der Anwendung beherrscht werden  
**Alle bisher gezeigten Kata sollen gekannt werden**

### KUMITE

---

#### Jiyu Ippon Kumite

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Mawashi Geri rechts und links

Der Angreifer soll aus einem Abstand angreifen, aus dem er den Verteidiger treffen könnte. Er soll seinen Angriff vorbereiten. Nach dem Angriff bleibt er bis zu dem Zeitpunkt, da der Verteidiger *Zanshin* einnimmt, unverändert stehen.

Der Verteidiger darf vor dem Angriff nicht zurückgehen, auch wenn er meint, der Angreifer stünde zu nah. Er soll möglichst zur Seite ausweichen, möglichst wenig mit den Armen abwehren und einen Gegenangriff durchführen, der einer Ippon-Wertung entspricht. Dabei soll der Angreifer grundsätzlich nicht berührt werden.

Beide Partner in *Zanshin Kamae*.

## 4. KYU (BLAUER GÜRTEL)

### KIHON

---

- |    |     |   |  |
|----|-----|---|--|
| 1. | ZD  | ⇒ | Sanbon-Zuki  |
| 2. | ZD  | ⇒ | Mae-Geri Renzuki (Jodan/Chudan)                              |
| 3. | ZD  | ⇐ | Age-Uke/Mae-Geri (hinteres Bein hinten absetzen)/Gyaku-Zuki  |
| 4. | ZD  | ⇒ | Soto-Ude-Uke/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki (in Kamae zurückschn.)   |
| 5. | KkD | ⇐ | Morote-Uchi-Ude-Uke/ ZD Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki               |
| 6. | KkD | ⇒ | Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Haito-Uchi Jodan                         |
| 7. | ZD  | ⇒ | Mae-Geri (mit dem gleichen Bein) Mawashi-Geri                |
| 8. | ZD  | ⇒ | Ushiro-Geri  |
| 9. | KD  | ⇔ | Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung) |

### KATA

---

#### Heian Godan

Bunkai: Die gesamte Kata Heian Godan soll in der Anwendung beherrscht werden  
*Alle bisher gezeigten Kata sollen gekonnt werden*

### KUMITE

---

#### Okuri-Ippon-Kumite

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri jeweils 2-mal

Der Angreifer verharrt nach seinem 1. Angriff etwa 2 Sekunden und setzt dann den 2. Angriff in Richtung des Verteidigers fort.

Der Verteidiger sollte zur Seite ausweichen. Nach dem 2. Angriff erfolgt der Gegenangriff

### 3. KYU (BRAUNER GÜRTEL)

#### KIHON

---

- |     |     |   |  |
|-----|-----|---|--|
| 1.  | ZD  | ⇒ | Oi-Zuki  |
| 2.  | ZD  | ⇒ | Sanbon-Zuki  |
| 3.  | ZD  | ⇐ | Age-Uke/Mae-Geri (hinteres Bein/GedanBarai/ Gyaku-Zuki       |
| 4.  | ZD  | ⇒ | Soto-Ude-Uke/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki (in Kamae zurückschn.)   |
| 5.  | KkD | ⇐ | Morote-Uchi-Ude-Uke/ ZD Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki               |
| 6.  | KkD | ⇒ | Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Haito-Uchi Jodan                         |
| 7.  | ZD  | ⇒ | Mae-Geri/Sanbon-Zuki   |
| 8.  | ZD  | ⇒ | Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki                                      |
| 9.  | ZD  | ⇒ | Ushiro-Geri  |
| 10. | KD  | ⇔ | Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung) |

#### KATA

---

##### Tekki Shodan

Bunkai: Die gesamte Kata Tekki Shodan soll in der Anwendung beherrscht werden

*Alle bisher gezeigten Kata sollen gekannt werden*

#### KUMITE

---

##### Kaeshi Ippon Kumite

Jodan Oi-Zuki, Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri

Beide Partner gehen vorwärts in Chudan Kamae, der Angreifer mit links. Beide Partner sagen ihre Technik an, der 2. Angreifer jeweils eine Stufe weiter, als der Angreifer.

Nach dem 1. Angriff (Kiai!) erfolgt nach etwa 2 Sekunden Pause der Rückangriff (Kiai). Der Gegenangriff (Gyaku-Zuki, Kiai) wird zurückgeschnappt. Beide Partner nehmen *Zanshin Kamae* ein.

Nach den 4 Angriffen des Erstangreifers erfolgen die Angriffe des Partners. Anschließend beginnt der Erstangreifer mit rechts in Chudan Kamae (usw. wie oben)

## 2. Kyu (Brauner Gürtel)

### KIHON

---

- |     |     |   |  |
|-----|-----|---|--|
| 1.  | ZD  | ⇒ | Oi-Zuki  |
| 2.  | ZD  | ⇒ | Sanbon-Zuki  |
| 3.  | ZD  | ⇐ | Age-Uke/Mae-Geri (hinteres Bein/GedanBarai/ Gyaku-Zuki       |
| 4.  | ZD  | ⇒ | Soto-Ude-Uke/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki (in Kamae zurückschn.)   |
| 5.  | KkD | ⇐ | Morote-Uchi-Ude-Uke/ ZD Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki               |
| 6.  | KkD | ⇒ | Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Haito-Uchi Jodan                         |
| 7.  | ZD  | ⇒ | Mae-Geri/Sanbon-Zuki   |
| 8.  | ZD  | ⇒ | Mae-Geri/Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki                             |
| 9.  | ZD  | ⇒ | Ushiro-Geri/Gyaku-Zuki                                       |
| 10. | KD  | ⇔ | Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung) |

### KATA

---

#### **Bassai Dai**

Bunkai: Die gesamte Kata Bassai Dai soll in der Anwendung beherrscht werden

*Alle bisher gezeigten Kata sollen gekannt werden*

### KUMITE

---

**Jiyu Ippon Kumite** wie zum 5. Kyu

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

(Der Angreifer soll nun zur Vorbereitung seines Angriffes auch das Mittel des Antäuschens einsetzen)

#### **Jiyu Kumite**

1 freier Kampf



## 1. KYU (BRAUNER GÜRTEL)

### KIHON

---

- |     |     |   |  |
|-----|-----|---|--|
| 1.  | ZD  | ⇒ | Oi-Zuki  |
| 2.  | ZD  | ⇒ | Sanbon-Zuki  |
| 3.  | ZD  | ⇐ | Age-Uke/Mae-Geri (hinteres Bein/GedanBarai/ Gyaku-Zuki       |
| 4.  | ZD  | ⇒ | Soto-Ude-Uke/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki (in Kamae zurückschn.)   |
| 5.  | KkD | ⇐ | Uchi-Ude-Uke/ ZD Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki                      |
| 6.  | KkD | ⇒ | Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Haito-Uchi Jodan                         |
| 7.  | ZD  | ⇒ | Mae-Geri/Sanbon-Zuki   |
| 8.  | ZD  | ⇒ | Mae-Geri/Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki                             |
| 9.  | ZD  | ⇒ | Ushiro-Geri/Gyaku-Zuki                                       |
| 10. | KD  | ⇔ | Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung) |

### KATA

---

**Sentei Kata**                    aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu **nicht Bassai Dai**

**Shitei Kata**                    Heian 1-5 und Tekki 1

**Bunkai:**                        Die Tokui Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

*Alle bisher gezeigten Kata sollen gekonnt werden*

### KUMITE

---

**Jiyu Ippon Kumite**                    wie zum 2. Kyu

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Mawashi Geri, Ushiro-Geri rechts und links

**Jiyu Kumite**

1-2 freie Kämpfe

## DAN PRÜFUNGEN

Mit der Prüfung zum 1. Dan wird die technische Entwicklung des Karateka abgeschlossen.

In seiner Shodan Prüfung soll er nachweisen, dass er alle wichtigen Shotokan Techniken gelernt und ausreichend verinnerlicht hat. Er beherrscht ein Kataprogramm, das durch intensive Beschäftigung mit den Grundelementen des Karate-Dô angeeignet wurde. Er zeigt im Kampf, dass er das Wesen des Ippon Karate, des „Kämpfens um einen Punkt“ verstanden hat und sicher anwenden kann.

Seine weitere Entwicklung zum 2. Dan und höheren Dangraden bezieht sich vor allem auf die geistigen Aspekte des Karate-Dô. Dies drückt sich in der *Prüfung* vor allem im Kampf in einer größeren Souveränität gegenüber den niedriger graduierten Gegnern aus. Im *Training* zeigt sich seine gewachsene Meisterschaft in der Fähigkeit, andere an den fortgeschrittenen Weg des Karate-Dô heranzuführen.

Die Prüfungsanteile zielen vermehrt darauf ab, dass der höhere Danprüfling seine Meisterschaft in der Bewältigung der komplexen Aufgabe „Kata“ und einer souveränen Kampfführung zeigt.

### 1. DAN (SCHWARZER GÜRTEL)

#### KIHON

- |         |   |  |
|---------|---|--|
| 1. ZD   | ⇒ | Oi-Zuki  |
| 2. ZD   | ⇒ | Sanbon-Zuki  |
| 3. ZD   | ⇐ | Age-Uke/Mae-Geri (hinteres Bein/GedanBarai/ Gyaku-Zuki       |
| 4. ZD   | ⇒ | Soto-Ude-Uke/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki (in Kamae zurückschn.)   |
| 5. KoD  | ⇐ | Morote-Uchi-Ude-Uke/ ZD Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki               |
| 6. KoD  | ⇒ | Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Haito-Uchi Jodan                         |
| 7. ZD   | ⇒ | Mae-Geri/Sanbon-Zuki   |
| 8. ZD   | ⇒ | Mae-Geri/Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki                             |
| 9. ZD   | ⇒ | Ushiro-Geri/Gyaku-Zuki                                       |
| 10. KiD | ⇔ | Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung) |

#### KATA

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Sentei Kata</b> | frei, <b>eine bisher nicht gezeigte Kata</b>            |
| <b>Shitei Kata</b> | Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu             |
| Bunkai:            | Die Sentei Kata soll in der Anwendung beherrscht werden |

*Die Kata Heian 1-5 und Tekki 1 müssen gekonnt werden.*

#### KUMITE

- |  |                |
|--|----------------|
| <b>Jiyu Ippon Kumite</b>   | wie zum 1. Kyu |
| Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links |                |
| <b>Jiyu Kumite</b>   |                |
| 1-3 freie Kämpfe   |                |

## 2. DAN (SCHWARZER GÜRTEL)

KIHON

---

**4 Kombinationen** nach Vorschlag des Prüflings

**min. 4 Kombinationen** nach Vorgabe der Prüfer

KATA

---

**Sentei Kata**                      frei                      **eine bisher nicht gezeigte Kata**

**Shitei Kata**                      Bassai Sho, Meikyo, Tekki Nidan  
 Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Bunkai:                              Die Sentei Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

KUMITE

---

**Jiyu Ippon Kumite**                      wie zum 1. Dan

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

**Jiyu Kumite**

1-3 freie Kämpfe

## 3. DAN (SCHWARZER GÜRTEL)

KIHON

---

**4 Kombinationen** nach Vorschlag des Prüflings

**min. 4 Kombinationen** nach Vorgabe der Prüfer

KATA

---

**Sentei Kata**                      frei                      **eine bisher nicht gezeigte Kata**

**Shitei Kata**                      Kanku Sho, Sochin, Chinte, **Tekki Sandan**  
 Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Bunkai:                              Die Sentei Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

KUMITE

---

**Jiyu Ippon Kumite**                      wie zum 2. Dan

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

**Jiyu Kumite**

1-3 freie Kämpfe

## 4. Dan (schwarzer Gürtel)

KIHON

---

**4 Kombinationen** nach Vorschlag des Prüflings

**min. 4 Kombinationen** nach Vorgabe der Prüfer

KATA

---

**Sentei Kata** frei **eine bisher nicht gezeigte Kata**

**Shitei Kata** Gojushiho Sho, Nijushiho, Gankaku, Jitte  
Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

**Bunkai:** Die Sentei Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

KUMITE

---

**Jiyu Ippon Kumite** wie zum 2. Dan

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

**Jiyu Kumite**

1-3 freie Kämpfe