

Kurzübersicht – Prüfungsprogramm (Stand: 2006)

Technik	Gelbgurt	Orangegurt	Grüngurt	Violett 5.Kyu	Violett 4.Kyu
Oi Zuki	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung in Zk mit Gedan-Barai,	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
Sanbon Zuki				vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan), Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
Age Uke	vorwärts in Zk mit Age-Uke, Wendung in Zk mit Gedan-Barai,	Vorwärts in Zk mit Age-Uke, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	vorwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	vorwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki,	rückwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki,
SotoUke / Uchi Uke	vorwärts in Zk mit Soto-Uke, Wendung in Zk mit Gedan-Barai,	vorwärts in Zk mit Soto-Uke, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	vorwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	rückwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken	vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
Soto Uke / Uchi Uke	vorwärts in Zk mit Uchi-Uke, Wendung in Kk mit Shuto-Uke,	vorwärts in Zk mit Uchi-Uke, Wendung mit Shuto-Uke in Kk,	vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung mit Shuto-Uke in Kk,	vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/ Jodan-Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki	rückwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
Shuto Uke	Aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke, Wendung in Zk mit beidarmigem Gedan-Barai,	aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke, Wendung mit beidarmigem Gedan-Barai in Zk,	Aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	rückwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk,	vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk, Wendung Gedan Barai in Zk
Mae Geri Jodan	Aus Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae, vorwärts in Zk mit Chudan-Mae-Geri, Wendung in Kb mit Gedan-Barai,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
Mae Geri Chudan			Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Chudan-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb		
Mawashi Geri				Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
Ren Geri					
Ushiro Geri					
Yoko Geri Keage	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
Yoko Geri Kekomi		Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,
Stand-Übung					

Technik	Braun 3.Kyu	Braun 2.Kyu	Braun 1.Kyu	Shodan	Nidan
Oi Zuki	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,			alle Übungen aus KAMAE:
Sanbon Zuki	vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),	vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),	vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),	vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),	Aus Chudan-Kamae links, im Stand: Jodan-Kizami-Zuki/ vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
Age Uke	rückwärts in Zk mit AgeUke/Gyaku-Zuki,	rückwärts in Zk mit AgeUke/Gyaku-Zuki,	vorwärts in Zk mit Jodan-Age-Uke/Mae-Geri/Gyaku-Zuki,	rückwärts in Zk mit Jodan-Age-Uke/Mae-Geri/Gyaku-Zuki,	
SotoUke / Uchi Uke	vorwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken,	vorwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken,	rückwärts in Zk mit Soto-Uke/in Kb mit Yoko-Empi/Tate-Uraken/ in Zk Gyaku-Zuki	vorwärts in Zk mit Soto-Uke/in Kb mit Yoko-Empi/Tate-Uraken/ in Zk Gyaku-Zuki	Aus Chudan-Kamae rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Mae-Geri/ hinten absetzen mit Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
Soto Uke / Uchi Uke	rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Zuki,	rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/ Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki,	vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	
Shuto Uke	vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk, Wendung mit Gedan-Barai in Zk (Übung NICHT in Fr.-ordnung enthalten!???)	Aus Gedan-Kamae vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/in Zk Nukite, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/in Zk Nukite, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, ein Schritt zurück in Zk mit Age-Uke/ vorwärts in Kb mit Mawashi-Geri/Tate-Uraken/vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung Gedan-Barai in Zk
Mae Geri Jodan	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri/Kizami-Zuki/ in Zk Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	
Mae Geri Chudan					
Mawashi Geri	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	
Ren Geri	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Chudan-Mae-Geri/ Zwischenschritt/ Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Chudan-Mae-Geri/ Zwischenschritt/ Mawashi-Geri), Wendung Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Gen (Chudan-Mae-Geri/mit gleichem Bein Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Mawashi-Geri/ mit gleichem Bein Yoko-Geri-Kekomi), Wendung mit Gedan-Barai in Zk	
Ushiro Geri		Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	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
Yoko Geri Keage	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage/ Drehung und mit hinterem Bein in Kb Yoko-Geri-Kekomi,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage/ Drehung und mit hinterem Bein in Kb Yoko-Geri-Kekomi,
Yoko Geri Kekomi	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri / Zwischenschritt / Yoko-Geri-Kekomi,		
Stand-Übung		Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts 3x) Aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne/ mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite, nach hinten absetzen in Kamae	Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts 3x) Aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne / mit gleichem Bein Ushiro-Geri nach hinten, nach hinten absetzen in Kamae,	Sonoba-Geri: (3x 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, nach hinten absetzen in Kamae,	Sonoba-Geri: Aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne /mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite,mit gleichem Bein Ushiro-Geri nach hinten,gleiches Bein Mawashi Geri nach vorne, nach hinten absetzen in Kamae,

Übersicht Prüfungsprogramm KUMITE

G
e
i
b
g
r
t

Gohon-Kumite

ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x Chudan-Oi-Zuki

ABWEHR (UKE):

- a) aus SHIZENTAI: 5 x fortlaufend Age-Uke, danach Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - b) aus SHIZENTAI: 5 x fortlaufend Soto-Uke, danach Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- Der Angreifer beginnt aus Zk, erster Angriff rechts und greift 5 x fortlaufend an.
Der Verteidiger steht in Hachiji-Dachi und beginnt rechts zurück mit der Blocktechnik links und 5 x fortlaufender Abwehr.
Anschließend Gegenangriff mit Kiai.
Danach zieht der Verteidiger den hinteren Fuß nach vorne in Ausgangsstellung.

Erste Erfahrungen im Erwerb stabiler, zielgenauer Angriffs- und Blocktechniken. Anpassen an Vorgaben im Rhythmus und im Timing. Erwerb erster Distanzerfahrungen für Angriff und Konter.

O
r
a
n
g
e
g
u
r
t

Gohon-Kumite

ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x Chudan-Oi-Zuki

ABWEHR (UKE):

- a) aus SHIZENTAI: rechts zurück und 5 x Age-Uke, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - b) aus SHIZENTAI: links zurück und 5 x Soto-Uke, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- Ausführung des Gohon-Kumite sonst wie zum 8. Kyu!

Erfahren unterschiedlicher Distanzentwicklung im Zusammenhang mit der Schrittführung.

G
r
ü
n
d
e
r
t

Kihon-Ippon Kumite

ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-kekomi

ABWEHR (UKE): jeweils 1 x Sabaki rechts und 1 x 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

Einüben der grundlegenden Ausweichmanöver und zur Situation passender Kontertechniken. Erfahren unterschiedlicher Distanzen/Reichweiten bei Angriffstechniken.

V
i
o
l
e
t
t
5
K
y
u

Kihon-Ippon Kumite

ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-kekomi

ABWEHR (UKE): jeweils 1 x Sabaki rechts und 1 x 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

Erwerb und Festigung der grundlegenden Ausweichvariationen und dabei entsprechend günstiger Kontertechniken.

Kihon-Ippon Kumite**ANGRIFF (KOGEKI):**

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-kekomi

ABWEHR (UKE):

Sabaki frei, Blocktechniken frei,

Seite 1 von 2

Ausweichbewegungen
frei, Variationen im
Gegenangriff gefordert.

(c) Deutscher JKA-...

Gegenangriffe frei - jedoch bei jeder Angriffsstufe 2 x unterschiedlich

Kihon-Ippon Kumite**ANGRIFF (KOGEKI):**

- a) aus GEDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: Chudan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: Chudan-Yoko-Geri-kekomi

ABWEHR (UKE):

Sabaki frei,

Gegenangriffe frei - jedoch bei jeder Angriffsstufe 2 x unterschiedlich,

Nur noch EINE Chance
pro Technik für den
Angreifer.
Variationen im
Gegenangriff werden
weiterhin gefordert.

Jiyu-Ippon-Kumite

ANGRIFF (KOGEKI) aus Chudan-Kamae frei abwechselnd links oder rechts:

- a) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki
- b) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-kekomi
- e) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri

ABWEHR (UKE):

a)-e) aus CHUDAN-KAMAE: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza (Tsuki, Uchi oder Keri) wieder Kamae mit Zanshin

Beide Seiten stehen sich 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 (Faust-, Stoß-, Schlag-, Fußtechnik) ausführen.

Auslagewechsel durch
den Angreifer wird
vorbereitet.

Jiyu-Ippon-Kumite

ANGRIFF (KOGEKI) aus Chudan-Kamae, mindestens 2 x die Ausgangslage wechseln:

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

ABWEHR (UKE):

a)-g) aus CHUDAN-KAMAE: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza wieder Kamae mit Zanshin

Auslagewechsel durch
den Angreifer ist mind.
2x vorgeschrieben.
Zahl der
Angriffstechniken wird
erhöht.

Jiyu-Ippon-Kumite

ANGRIFF (KOGEKI) aus Chudan-Kamae, ein Wechsel der Ausgangslage ist möglich:

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

ABWEHR (UKE):

a)-g) aus CHUDAN-KAMAE: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza wieder Kamae mit Zanshin

Auslage kann jetzt für
jede Aktion vom
Angreifer gewechselt
werden.



Grad	Prüfungs-Kata	○ Alter (nur bei Danprüfungen) ● Wartezeit zur letzten Prüfung
Gelb	Heian Shodan	● 3 Monate Kinder bis 10: 6 Monate Kinder 11-14: 5 Monate
Orange	Heian Nidan	● 3 Monate
Grün	Heian Sandan	● 3 Monate
Violett 5.Kyu	Heian Yondan	● 4 Monate
Violett 4.Kyu	Heian Godan	● 4 Monate
Braun 3.Kyu	Tekki Shodan	● 4 Monate
Braun 2.Kyu	Sentei Kata: Bassai Dai - Jion - Kanku Dai - Enpi - Hangetsu	● 4 Monate
Braun 1.Kyu	Sentei Kata: Bassai Dai - Jion - Kanku Dai - Enpi - Hangetsu gleiche Kata wie 2.Kyu möglich	● 4 Monate
Shodan	Sentei Kata: Bassai Dai - Jion - Kanku Dai - Enpi - Hangetsu Nach Wahl des Prüfers: Heian I-V, Tekki I	○ mindest. 16 Jahre ● 1 Jahr (8 Jahre Karate)