



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

**2022 überarbeitet von Gabriele Freyberg, 4. Dan Shotokan Karate Do
in Absprache mit Renshi Jörg Knust**



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

Gichin Funakoshis Dojokun (Shoto- Nijukun)

1. Karate beginnt und endet mit Respekt.
2. Karate kennt keinen Angriff.
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Erkenne zuerst Dich, dann andere.
5. Intuition ist wichtiger als Technik.
6. Lerne, den Geist zu kontrollieren und befreie ihn erst danach.
7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.
8. Karate ist nicht nur im Dojo.
9. Karate zu üben, heißt ein Leben lang zu arbeiten.
10. Verbinde alltägliches Leben mit Karate, dann findest Du MYO.
11. Wahres Karate ist wie heißes Wasser, heizt Du es nicht, kühlt es ab.
12. Denke nicht ans Gewinnen, sondern daran, nicht zu verlieren.
13. Verändere ständig Deine Verteidigung gegenüber dem Feind.
14. Kampf ist Fähigkeit von Achtsamkeit, KEYO – unbewacht, JITSU – bewacht.
15. Stelle Dir Hand und Fuß als Schwerter vor.
16. Wenn Du den Ort des Zuhauses verlässt, machst Du Dir zahlreiche Feinde.
17. Anfänger müssen alle Haltungen ohne eigenes Urteil annehmen, um danach einen natürlichen Zustand des Verstehens zu erlangen.
18. Die Kata muss ohne Veränderung korrekt ausgeführt werden, im Kampf gilt das Gegenteil.
19. Spannung – Entspannung, schnell – langsam, hart – weich, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. Erinnere Dich und denke immer an KUFU – Lebe diese Vorschrift täglich.



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

Prüfungen

Eine Prüferberechtigung wird durch die DKKF auf Antrag zuerkannt.
In der Regel dürfte eine Prüferberechtigung inkl. Stempel pro Dojo als ausreichend betrachtet werden.

Prüfungsunterlagen sind mit dem DKKF – Stempel zu versehen.

Prüfer mit dem 1. Dan dürfen bis einschließlich zum 5. Kyu prüfen,

Prüfer mit dem 2. Dan bis einschließlich zum 1. Kyu.

Dan- Prüfungen sind bei der DKKF zu beantragen.

Die Kommission besteht in der Regel aus 3 Prüfern.

Der Sensei des Prüflings ist immer in die Prüfungskommission aufzunehmen.

Jede Prüfung wird nur durch einen einstimmigen Beschluss der Prüfer als bestanden oder nicht bestanden gewertet.

Alle Prüfungen, insbesondere aber die Dan- Prüfungen, werden zeremoniell vollzogen. Dies ist ein wichtiger Bestandteil des traditionellen Karate. Shin oder Zanshin des Prüflings, sowie sein Tokon spielen eine wesentliche Rolle.

Umfangreiches Theorie- Wissen ist ein vollwertiger Prüfungsbestandteil.

Theoriebögen für Kyu- Grade werden vom jeweiligen Dojo erstellt.

Der Theoriebestandteil einer Prüfung kann zur Entscheidungsfindung bei unklarer praktischer Leistung dienen, diese aber nicht ersetzen.

Lehrgangsbesuche können summiert werden, wenn der zeitliche Faktor nicht stimmt.

Das Alter des Prüflings findet hinreichend Berücksichtigung.



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

Gürtelgrade

Es wird im 9 Kyu- System geprüft um eine Vergleichbarkeit mit Schülern anderer Verbände und eine gegenseitige Anerkennung der Graduierung zu ermöglichen. Der 9. Kyu kann übersprungen werden.

Grad	Gürtel	Trainingszeit	Trainingszeit insgesamt mindestens
9. Kyu	Weiß, roter Streifen	3 Monate	3 Monate
8. Kyu	Gelb	6 Monate	6 Monate
7. Kyu	Orange	6 Monate	12 Monate
6. Kyu	Grün	6 Monate	18 Monate
5. Kyu Oberstufe	Blau, brauner Streifen I	6 Monate	2 Jahre
4. Kyu	Blau, braune Streifen II	6 Monate	2 Jahre 6 Monate
3. Kyu	Braun, schwarzer Streifen I	6 Monate	3 Jahre
2. Kyu	Braun, schwarze Streifen II	6 Monate	3 Jahre 6 Monate
1. Kyu	Braun, schwarze Streifen III	6 Monate	4 Jahre
1. Dan	Schwarz	9 Monate nach der letzten Prüfung	
2. Dan	Schwarz	2 Jahre	
3. Dan	Schwarz	2 Jahre	
4. Dan	Schwarz	2 Jahre	
5. Dan	Schwarz	2 Jahre	



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

Trainingsformen

Kihon	Grundschule, Wurzel der Kraft Wendungen immer mit Gedan Barai. Nur bei bestimmten Bahnen mit Shuto Uke oder im Kiba Dachi
Kumite	Zusammenarbeitende Hände, Partnerarbeit, Kampf
Kata	Vorgeschriebener Technikablauf, Atmung, traditionelle Form
Gohon Kumite	5 Schritt Partnerübung, Grundschule, nach der 5. Technik Konter
Sanbon Kumite	3 Schritt Partnerübung, Grundschule, nach der 3. Technik Konter. Variation: 1. Technik vorgeschrieben, 2 + 3 frei
Kihon Ippon Kumite	Angriff aus ZK, Gedan Barai: Je 2 Angriffe nur rechts Oi Tsuki Jodan, Oi Tsuki Chudan, Mae Geri Chudan Abwehr aus Shizentai: 45° 1x mit dem linken Fuß und 1x mit dem rechten zurück. Bei Mae Geri 1x Kiba Dachi und 1x Gedan Barai nach hinten.
Jiyu Ippon Kumite	Lockere Kampfhaltung Chudan Kamae. Je 2 Angriffe Oi Tsuki Jodan, Oi Tsuki Chudan, sowie Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri. Links und rechts! Bewegungslehre, Hebel, Feger, Doppelschritt- Drehung etc. $\frac{3}{4}$ der Verteidigungsbewegung geht auf die Außenseite des Gegners.



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

Trainingsformen

Randori	Lockerer Freikampf, Erlerntes ausprobieren, Partner Lücken anbieten. Wörtlich: Das Chaos nehmen
Jiyu Kumite	Freier Kampf auf 2 Punkte. Bei Treffer stoppen und per Verbeugung bedanken. Ohne Kampfrichter!
Happo Kumite	Kampfübung in alle Richtungen, gegen mehrere Gegner. Angreifer stehen im Kreis. Angriffe Oi Tsuki Jodan, Oi Tsuki Chudan und Mae Geri werden „Jodan, Chudan, Mae Geri“ angesagt. Die Zeit zwischen Angriff/ Gegenangriff und dem nächsten Angriff soll möglichst kurz sein. Verteidiger- Kamae hängt von Graduierung ab. Training für Schritt- und Körperbewegung, sowie Schulung für instinktive Reaktion, Raumaufteilung.
Okuri Ippon Kumite	Übung mit 2 aufeinanderfolgenden Angriffen. Der 1. wird angesagt, der 2. ergibt sich aus Situation und Distanz, erfolgt direkt.
Goshin Kumite	Selbstverteidigung: TTZ- mental vorbereiten. Beim Konter am Kopf vorbei schlagen oder treten, Andeutung für finale Technik. Hieraus entsprang der Bruchtest (Rüstung zerstören)
Shiai	Wettkampf
Ippon Kumite	Traditioneller Kampf beim Shiai auf 2x ½ Punkt (Waza'ari) oder 1 Punkt (Ippon)



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

Kata

Hauptsächlich gelehrt Kata, keine Unterteilung in Haupt- und Nebenkata.

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Jondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Bassai Dai
Jion
Empi
Kanku Dai
Hangetsu
Tekki Nidan
Jitte
Gangaku
Sochin
Nijushiho
Chinte
Tekki Sandan
Bassai Sho
Kanku Sho
Ji'in
Meikyo
Unsu
Wankan



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

Wettkampf – die wichtigsten Punkte

Der Wettkampf umfasst das traditionelle Ippon Kumite, sowie die Kata- Disziplin. Sowohl die Synchronkata, als auch das Mannschaftskumite mit 3 oder 5 Karateka sind einzubeziehen.

Auf die Wettkampf- Etikette ist zu achten.

Die Kampffläche ist 8 x 8 m groß. Die Kampfzeit im Kumite beträgt 2 – 3 Minuten.

Zum Wettkampf sind Budo- Pass und Personalausweis mitzubringen.

Die Karate Gi sind traditionell weiß, die Kleidung muss beanstandungsfrei sein (gewaschen, gebügelt, heile) und darf lediglich 2 Aufnäher haben: Auf der linken Brustseite das Dojo, auf dem linken Oberarm der Verband, bzw. Stil.

Im Kumite sind traditionelle Faustschützer und Unterleibschutz Pflicht. Würfe, die den sicheren Fall nicht beeinträchtigen und Fußfeger sind zugelassen. Der Kampf wird erst 2 sec später unterbrochen. Gekämpft wird mit minimalen Abständen oder Berührungen. Ippon- Techniken sind kraftvoll in korrekter Ausführung, Distanz und Haltung im Zanshin. Zu starker Kontakt oder das Vortäuschen von Verletzungen ist unbedingt zu ahnden.

Auf das gesonderte Wettkampf- Regelwerk wird verwiesen.

Kampfrichter

Nach Absolvieren von Kampfrichter- Lehrgängen des Verbandes erhalten die Budoka ihre Lizenzen von den Lehrgangsreferenten, die ihrerseits über eine B oder A Lizenz verfügen müssen. Die Lehrgangsteilnehmer sollten baldmöglichst entsprechend ihrer Stufe praktisch eingesetzt werden.

Die Kampfrichterkleidung bei Karate- Wettkämpfen ist: Schwarze oder weiße Schuhe, passende Strümpfe, schwarze Hose, weißes Hemd.

Im Wettkampf sollen zum Einsatz kommen:
HKR, SKR, KI, WG, ZN, WTB, LF



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

9. Kyu Weißer Gürtel mit rotem Balken

Grundzüge erkennbar

Kihon

5 x vor ZK	Gedan Barai
5 x vor ZK	Oi Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Oi Tsuki Jodan
5 x vor ZK	Gyaku Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Age Uke
5 x vor ZK	Soto Ude Uke
5 x vor ZK Gedan Kamae	Mae Geri
3 x li+ re KI	Mit seidl. Kampfhaltung

Theorie



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

8. Kyu Gelber Gürtel

Grundstellungen gut erkennbar. Reine Grobform der Techniken, aufrechte Haltung, noch nicht volle Geschwindigkeit und Krafteinsatz.

Kihon

5 x vor ZK	Oi Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Sanbon Tsuki
5 x rück ZK	Age Uke
5 x vor ZK	Uchi Ude Uke
5 x rück ZK	Soto Ude Uke
5 x vor Ko	Shuto Uke

Aus Gedan Kamae

5 x vor ZK	Mae Geri Jodan
5 x vor ZK	Mae Geri Chudan
3 x re + 3 x li KI	Yoko Geri Kekomi Chudan

Kumite

Gohon Kumite

5 x Oi Tsuki Jodan	Zuerst re zurück, mit li abwehren
5 x Oi Tsuki Chudan	Zuerst li zurück, mit re abwehren

Kata

Heian Shodan

Theorie



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

7. Kyu Orangener Gürtel

Grundstellungen sauberer. Techniken Grobform und deutliche Atmung, etwas kraftvoller.

Kihon

5 x vor ZK	Oi Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Sanbon Tsuki
5 x rück ZK	Age Uke/ Gyaku Tsuki
5 x vor ZK	Soto Ude Uke/ Gyaku Tsuki
5 x rück ZK	Uchi Ude Uke/ Gyaku Tsuki
5 x vor Ko	Shuto Uke/ umsetzen ZK Nukite

Aus Gedan Kamae

5 x vor ZK	Mae Geri Jodan
5 x vor ZK	Mae Geri Chudan

Aus Chudan Kamae

3 x re + 3 x li KI	Yoko Geri Keage Jodan
3 x re + 3 x li KI	Yoko Geri Kekomi Chudan

Kumite

Kihon Ippon Kumite, je 2 Angriffe nur rechts, Abwehr aus Shizentai

Oi Tsuki Jodan	Age Uke/ Gyaku Tsuki 1 x re, 1 x li
Oi Tsuki Chudan	Soto Ude Uke/ Gyaku Tsuki 1 x re, 1 x li
Mae Geri	45° nach re, mit li Gedan Barai/ Gyaku Tsuki
Mae Geri	Gerade re rück, mit li Nagashi Uke

Kata

Heian Nidan

Theorie



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

6. Kyu Grüner Gürtel

Grundstellungen sauberer. Techniken Grobform und deutliche Atmung, etwas kraftvoller, Standlinie.

Kihon

5 x vor ZK	Oi Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Sanbon Tsuki
5 x rück ZK	Age Uke/ Gyaku Tsuki
5 x vor ZK	Soto Ude Uke/ Ki Yoko Empi/ KI Tate Uraken Uchi
5 x rück KO	Morote Uchi Ude Uke/ ZK Gyaku Tsuki
5 x vor KO	Shuto Uke/ Kizami Mae Geri Jodan/ ZK Nukite

Aus Chudan Kamae

5 x vor ZK	Mae Geri Jodan
5 x vor ZK	Mawashi Geri Jodan
3 x vor ZK	Mawashi Geri als Ren Geri Chudan/ Jodan
4 x vor ZK	Ushiro Geri
3 x re + 3 x li KI	Yoko Geri Keage Jodan
3 x re + 3 x li KI	Yoko Geri Kekomi Jodan

Kumite

Kihon Ippon Kumite, je 1 Angriff nur rechts, Abwehr aus Shizentai

Oi Tsuki Jodan	Age Uke/ Gyaku Tsuki 1 x li
Oi Tsuki Chudan	Soto Ude Uke/ Gyaku Tsuki 1 x re
Mae Geri	45° nach re, mit li Gedan Barai rückwärts
Yoko Geri Kekomi Chudan	Nach li ausweichen

Jiyu Ippon Kumite

Jeder Angriff 1x, der Angreifer wählt die Seite frei.

Oi Tsuki Jodan, Oi Tsuki Chudan, Mae Geri Chudan, Yoko Geri Kekomi Chudan

Kata

Heian Sandan, Heian Jondan

Theorie



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

5. Kyu Blauer Gürtel –

Grundstellungen mit korrekter Fußhaltung, Gewichtsverteilung und Spannung. Techniken mit Kime. Kiai in Kihon und Kata bewusst einsetzen. Tiefer Stand. 1 Lehrgang vor dieser Prüfung.

Kihon

5 x vor ZK	Oi Tsuki Chudan
5 x rück ZK	Age Uke/ hinteres Bein Mae Geri Chudan, hinten absetzen/ Gyaku Tsuki
5 x vor KO	Morote Uchi Ude Uke/ ZK Age Uke/ Gyaku Tsuki
5 x rück ZK	Soto Ude Uke/ Ki Yoko Empi/ ZK Gyaku Tsuki

Aus Chudan Kamae

5 x vor ZK	Mae Geri Jodan/ Oi Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Mawashi Geri Jodan/ Gyaku Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Ushiro Geri Chudan
3 x re + 3 x li KI	Yoko Geri Keage Jodan
3 x vor ZK	Ren Geri: Yoko Geri Kekomi Chudan/ Mawashi-Geri Jodan
5x vor ZK	Ashi Barai

Kumite

Jiyu Ippon Kumite, je 2x, Angriff nach Wahl des Angreifers, Verteidigung aus Chudan Kamae

Oi Tsuki Jodan	Bewegungslehre, Hebel, Feger, Doppelschritt-Drehung etc. ¾ der Verteidigungsbewegung geht auf die Außenseite des Gegners
Oi Tsuki Chudan	
Mae Geri Chudan	
Yoko Geri Kekomi Chudan	
Ushiro Geri Chudan	

Randori

1 Kampf

Kata

Heian Godan

Theorie



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

4. Kyu Blauer Gürtel =

Grundstellungen mit korrekter Fußhaltung, Gewichtsverteilung und Spannung. Techniken mit Kime und deutlichem Hüfteinsatz. Kiai in Kihon und Kata bewusst und sicher einsetzen. Deutlich tiefer Stand.

Kihon

5 x vor ZK	Oi Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Sanbon Tsuki
5 x rück ZK	Age Uke/ hinteres Bein Mae Geri Chudan, hinten abgesetzt/ Gyaku Tsuki
5x vor KO	Uchi Ude Uke/ ZK Kizami Tsuki/ Gyaku Tsuki
5 x vor ZK	Soto Ude Uke/ Ki Yoko Empi/Ki Tate Uraken Uchi/ ZK Gyaku Tsuki

Aus Chudan Kamae

5 x vor ZK	Mae Geri/ Ren Tsuki Jodan, Chudan
5 x vor ZK	Ushiro Geri
5 x vor ZK	Mawashi Geri/ Uraken Uchi
5x vor ZK	Ashi Barai/ Mawashi Geri Chudan
3 x re + 3 x li KI	Yoko Geri Keage/ hinteres Bein Yoko Geri Kekomi
3 x vor ZK	Mae Geri Kekomi/ Mawashi-Geri

Kumite

Jiyu Ippon Kumite, je 2x, Angriff nach Wahl des Angreifers, Verteidigung aus Chudan Kamae

Oi Tsuki Jodan	Bewegungslehre, Hebel, Feger, Doppelschritt-Drehung etc. $\frac{3}{4}$ der Verteidigungsbewegung geht auf die Außenseite des Gegners
Oi Tsuki Chudan	
Mae Geri Chudan	
Yoko Geri Kekomi Chudan	
Mawashi Geri Gedan	
Ushiro Geri Chudan	



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

4. Kyu Blauer Gürtel = (Fortsetzung)

Randori

1 Kampf

Kata

Tekki Shodan

1 Kata nach Wahl des Prüfers

Theorie



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

3. Kyu Brauner Gürtel -

Grundstellungen mit noch festerer, exakter, sauberer Stellung der Füße, Gewichtsverteilung und Spannung in den Beinen. Sicherer Ausführung der Techniken, mit Schnelligkeit und Kraft (Kime). Hüfteinsatz und Atmung muss stimmen. 1 Lehrgang vor dieser Prüfung.

Kihon

5 x vor ZK	Gyaku Tsuki
5 x vor ZK	Age Uke/ hinteres Bein Mae Geri Jodan, hinten abgesetzt/ Gyaku Tsuki
5 x rück ZK	Soto Ude Uke/ Ki Yoko Empi/Ki Tate Uraken Uchi/ ZK Gyaku Tsuki
5 x vor KO	Morote Uchi Uke/ ZK Kizami Tsuki/ Gyaku Tsuki
5 x rück KO	Shuto Uke/ Kizami Yoko Geri Kekomi/ ZK Nukite

Aus Chudan Kamae

5 x vor ZK	Mae Geri Chudan/ Oi Tsuki Jodan
5 x vor ZK	Mawashi Geri Jodan/ mit dem gleichen Bein ohne abzusetzen Yoko Geri Kekomi Chudan
5 x vor ZK	Ushiro Geri Chudan
5 x vor ZK	Yoko Geri Kekomi/ Gyaku Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Ashi Barai/ Gyaku Tsuki

Kumite

Jiyu Ippon Kumite, je 2x, Angriff nach Wahl des Angreifers, Verteidigung aus Chudan Kamae

Oi Tsuki Jodan	Bewegungslehre, Hebel, Feger, Doppelschritt-Drehung etc. $\frac{3}{4}$ der Verteidigungsbewegung geht auf die Außenseite des Gegners
Oi Tsuki Chudan	
Mae Geri Chudan	
Yoko Geri Kekomi Chudan	
Mawashi Geri Chudan	
Ushiro Geri Chudan	

Jiyu Kumite

1 Kampf



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

3. Kyu Brauner Gürtel – (Fortsetzung)

Goshin Kumite

Karate- Selbstverteidigung mit Partner, 6 Angriffe

Kata

Bassai Dai

Bunkai kann geprüft werden

Theorie



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

2. Kyu Brauner Gürtel =

Grundstellungen mit noch festerer, exakter, sauberer Stellung der Füße, Gewichtsverteilung und Spannung in den Beinen. Sicherer Ausführung der Techniken (Feinform), mit gesteigerter Schnelligkeit und Kraft (Kime). Hüfteinsatz und Atmung muss stimmen. Keine Etikettefehler mehr. 1 Lehrgang vor dieser Prüfung.

Kihon

5 x vor ZK	Kizami Tsuki Jodan
5 x vor ZK	Age Uke/ hinteres Bein Mae Geri Jodan, hinten abgesetzt/ Gyaku Tsuki
5 x rück ZK	Soto Ude Uke/ Ki Yoko Empi/Ki Tate Uraken Uchi/ ZK Gyaku Tsuki
5 x vor KO	Morote Uchi Ude Uke/ ZK Kizami Tsuki/ Gyaku Tsuki
5 x rück KO	Shuto Uke/ Kizami Yoko Geri Kekomi/ ZK Nukite

Aus Chudan Kamae

5 x vor ZK	Mae Geri Chudan/ Kizami Tsuki Jodan
5 x vor ZK	Mawashi Geri Jodan/ mit dem gleichen Bein ohne abzusetzen Yoko Geri Kekomi Chudan
5 x vor ZK	Ushiro Geri Chudan
5 x vor ZK	Yoko Geri Kekomi/ Gyaku Tsuki Chudan
5 x vor ZK	Ashi Barai/ Uraken/ Gyaku Tsuki

Kumite

Jiyu Ippon Kumite, je 2x, Angriff nach Wahl des Angreifers, Verteidigung aus Chudan Kamae

Oi Tsuki Jodan	Bewegungslehre, Hebel, Feger, Doppelschritt-Drehung etc. $\frac{3}{4}$ der Verteidigungsbewegung geht auf die Außenseite des Gegners
Oi Tsuki Chudan	
Mae Geri Chudan	
Yoko Geri Kekomi Chudan	
Mawashi Geri Jodan	
Ushiro Geri Chudan	

Jiyu Kumite

1 Kampf



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

2. Kyu Brauner Gürtel = (Fortsetzung)

Goshin Kumite

Karate- Selbstverteidigung mit Partner, 8 Angriffe

Kata

Jion

Bunkai kann geprüft werden

Theorie



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

1. Kyu Brauner Gürtel 三

Grundstellungen mit noch festerer, exakter, sauberer Stellung der Füße, Gewichtsverteilung und Spannung in den Beinen. Sichere Ausführung der Techniken (Feinform), mit größerer Schnelligkeit und Kraft (Kime). Hüfteinsatz und Atmung muss stimmen. Meisterschüler, in Ausdruck Anwärter auf den 1. Dan. Grundzüge des traditionellen Karates in Theorie verstanden und fähig, dies weiterzugeben. 1 Lehrgang vor dieser Prüfung.

Kihon

5 x vor ZK	Oi Tsuki Jodan/ Wendung mit Gedan Barai
5 x vor ZK	Sanbon Tsuki/ Wendung mit Gedan Barai
5 x vor ZK	Age Uke/ gleicher Arm Gedan Barai/ Gyaku Uchi Ude Uke/ hinteres Bein Mae Geri, hinten abgesetzt/ Gyaku Tsuki
5 x rück ZK	Soto Ude Uke/ Ki Yoko Empi/KI Tate Uraken Uchi/ ZK Gyaku Haito Uchi Jodan
5 x vor KO	Morote Uchi Ude Uke/ ZK Kizami Tsuki/ Yama Tsuki
5 x rück KO	Shuto Uke/ Kizami Yoko Geri Kekomi/ ZK Gyaku Mawashi Empi Jodan

Aus Chudan Kamae

3 x vor ZK	Mae Geri/ Kizami Mawashi Geri/ Ushiro Geri
5 x vor ZK	Yoko Geri Kekomi/ Gyaku Tsuki
5 x vor ZK	Ashi Barai/ Ushiro Geri/ Gyaku Tsuki

Kumite

Jiyu Ippon Kumite, je 2x, Angriff nach Wahl des Angreifers, Verteidigung aus Chudan Kamae

Oi Tsuki Jodan	Bewegungslehre, Hebel, Feger, Doppelschritt-Drehung etc. $\frac{3}{4}$ der Verteidigungsbewegung geht auf die Außenseite des Gegners
Chudan Oi Tsuki	
Mae Geri Chudan	
Yoko Geri Kekomi Chudan	
Mawashi Geri Jodan	
Ushiro Geri Chudan	



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

1. Kyu Brauner Gürtel ≡ (Fortsetzung)

Jiyu Kumite

1 Kampf

Happo Kumite

Goshin Kumite

Karate- Selbstverteidigung mit Partner, 10 Angriffe

Kata

Empi

1 Kata nach Wahl des Prüfers

Bunkai kann geprüft werden

Theorie

Spezielle Unterweisungen



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

1. Dan Schwarzer Gürtel

Auf dieser Basis wird erst eine Fortentwicklung und Spezifizierung erfolgen. Intellektuelle, physische und charakterliche Eignung. Der 1. Dan nimmt eine große Gewichtung im traditionellen Shotokan ein, da er unabweisbar als Meisterprüfung gilt und den höchsten und schwierigsten Prüfungsstellenwert einnimmt. Ab Bestehen dieser Meisterprüfung beginnt der Weg des Karate Do erst.

Zeremonie und Etikette- Formen und Erklärungen werden vorausgesetzt. Dan-Vorbereitungslehrgänge, sowie Kampfrichter- Lehrgänge mit Abschluss der SKR-Lizenz, sind besucht worden. Kalligraphie, Kunst, freie Rede, Philosophie, Anatomie, 1. Hilfe, Befähigung zum Unterricht müssen vorhanden sein. Spezialunterweisungen sind erfolgt. Eine Dan- Prüfung vor dem 19. Lebensjahr ist zu vermeiden.

Mindestens 6 Wochen vor Prüfungstermin (Poststempel) sind einzureichen:

- Anmeldeformular
- Schriftliche Arbeit über das Karate Do/ mind. 4 Seiten, gebunden, 4-fach
- Nachweise der obigen Anforderungen
- Lehrgänge, mind. 10 Stunden innerhalb der letzten 12 Monate

Kihon

5 x vor ZK	Sanbon Tsuki
5 x rück ZK	Age Uke/ Gyaku Tsuki/ Uchi Ude Uke/ gleicher Arm Kizami Tsuki
5 x vor ZK	Uchi Ude Uke/ Kizami Tsuki/ Gyaku Tsuki
5 x rück KO	Shuto Uke/ Kizami Mae Geri/ ZK Gyaku Tsuki/ Soto Ude Uke
5 x vor ZK	Rengeri (gleiches Bein ohne abzusetzen, 2 Höhen) Keage, Kekomi, Fumikomi
5 x rück ZK	Kizami Mawashi Ren Geri (gleiches Bein ohne abzusetzen, 2 Höhen)
5 x vor ZK	Ashi Barai/ Yoko Geri Kekomi/ Tate Uraken/ Gyaku Tsuki
5x rück ZK	Mawashi Geri, Yoko Ren Geri (gleiches Bein ohne abzusetzen, 2 Höhen)/ Gyaku Tate Tsuki
5 x vor ZK	Nakadaka Ippon Ken (beidseitig/ Hangetsu)/ Uchi Ude Uke (beidseitig)/ Shuto Uchi (beidseitig/ Hangetsu)
5 x rück ZK	Age Empi/ Hiza Geri (hinteres Bein)/ KI Empi nach hinten/ Uraken nach hinten/ Chudan Kamae nach vorn



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

1. Dan Schwarzer Gürtel (Fortsetzung)

Kombinationen

1) Je 2x li/ re	Mit Vor- und Rückwärtsstellungen, verschiedene Stände
2) Je 2x li/ re	Mit Vor- und Rückwärtsstellungen, verschiedene Stände
3) 1 x nach Wahl des Prüfers	

Kumite

Jiyu Ippon Kumite, je 2x, Angriff nach Wahl des Angreifers, Verteidigung aus Chudan Kamae

Jodan Oi Tsuki	Bewegungslehre, Hebel, Feger, Doppelschritt-Drehung etc. $\frac{3}{4}$ der Verteidigungsbewegung geht auf die Außenseite des Gegners
Chudan Oi Tsuki	
Mae Geri	
Yoko Geri Kekomi	
Mawashi Geri	
Ushiro Geri	
Ashi Barai	

Jiyu Kumite

2 Kämpfe, min. einer gegen einen Dan- Träger

Happo Kumite

Goshin Kumite

Karate- Selbstverteidigung mit Partner, gegen Angriffe ohne und mit Waffen

Kata

Hangetsu

Kankudai

2 Kata nach Wahl des Prüfers

Bunkai wird geprüft

Theorie



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

2. Dan Schwarzer Gürtel

Schriftliche Arbeit

Kombinationen

1. Je 2x li/ re	Mit Vor- und Rückwärtsstellungen, verschiedene Stände
2. Je 2x li/ re	Mit Vor- und Rückwärtsstellungen, verschiedene Stände
3. 1 x nach Wahl des Prüfers	

Sprungtechniken

2 aus dem Laufen
5 aus dem Stand

Stand

Im Stand auf einem Bein links und rechts:
Ashi Barai, Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Mawashi Geri

Happo Kumite

Goshin Kumite

Karate- Selbstverteidigung mit Partner, gegen Angriffe ohne und mit Waffen
im Kreis

Jiyu Kumite

1 Kampf gegen einen Dan- Träger

Kata

2 Kata nach Wahl des Prüflings über denen des 1. Dan
1 Kata aus einer Dreierernennung des Prüfers bis 1. Dan
1 Bunkai

Theorie

1. Hilfe

Nachweis über einen Lehrgang als Referent
Kampfrichterzulassung als HKR

Demonstration

Kontrolle von Tritten und Schlägen am stehenden Partner

Ansätze der **Fallschule** ohne Matte



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

3. Dan Schwarzer Gürtel

Schriftliche Arbeit

Kombinationen

3 Kombinationen nach Wahl des Prüflings

Nachweis über 3 Lehrgänge als Referent, davon 1 Bundeslehrgang

Goshin Kumite

Karate- Selbstverteidigung mit Partner, gegen Angriffe ohne und mit Waffen

Kata

1 Kata nach Wahl des Prüflings aus dem 1. Dan Programm

1 Kata nach Wahl des Prüflings aus dem 2. Dan Programm

1 Kata nach Wahl des Prüflings aus dem 3. Dan Programm, über diese Kata ein mündliches Referat, sowie Erläuterung verschiedener Bunkaiformen.

Theorie

1. Hilfe

Demonstration

Kontrolle von Tritten und Schlägen am stehenden Partner

Lehrprobe

Für Kyu- Grade über eine Mindestdauer von 20 Minuten

Nachweis

An 1 Lehrgang einer anderen Stilrichtung teilgenommen

Fallschule



Prüfungsordnung Shotokan Karate Do

4. Dan Schwarzer Gürtel

Die Beschäftigung mit der Bezeichnung „ungebräuchlicheren“ Karate Techniken durch Übersetzung der Kihon mit anschließender kurzer Kihon Demonstration:

3 x vor ZK	Kakuto Uke, Gyaku Hiraken
3 x rück Neko Ashi Dachi	Teisho Awase Uke, ZK Hasami Tsuki
3 x vor ZK	Katate Tsukami mit Kumade
3 x rück ZK	Ashibo Kake Uke vorderes Bein, hinten absetzen, Shotei Tsuki Jodan
3 x vor ZK	Sukui Uke, Gyaku Ippon Nukite im Suri Ashi (Gleitschritt)
3 x rück KO	Kakuto Uke, gleicher Arm Washide
3 x vor Neko Ashi Dachi	Keito
3 x rück ZK	Nakadaka Ken, Nihon Nukite Gyaku Jodan, Ippon Ken

Nur das geistige Beschäftigen wird abgefragt und weniger die Leistung. Nachträgliches Abfragen o.g. Techniken einzeln möglich.

Kata

1 Kata nach Wahl des Prüflings, gezeigt in einer Entspannungsform (langsam, erholsam, das Gegenteil dessen, was man im Shotokan vermutet). Kann dokumentiert werden (eigene Geschichte).

Diskussion/ Gedankenaustausch

5. Dan

Entspricht dem Grundgedanken von Funakoshi Sensei, sowie zweimalig ausgeübter Praxis durch ihn, nur durch Verleihung. Diese ist von Karatekas zu stützen.

Titel

Werden vom Verband vergeben. Dojotitel vergibt der Sensei.