



Legende zu Grundschule und Kumite

=> bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen

<= bedeutet Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen

Û bedeutet Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen

/ bedeutet nächste Technik ohne Schritt

v bedeutet nächste Technik mit Schritt vorwärts

r bedeutet nächste Technik mit Schritt rückwärts

Abkürzungen der Stellungen:

ZK = Zenkutsu-Dachi

KK = Kokutsu-Dachi

KB = Kiba-Dachi

NA = Neko-Ashi-Dachi

SD = Sochin-Dachi

YA / SA = Yori-Ashi / Suri-Ashi

Altersklassen:

U7 = unter 7 Jahre

Ab7 = ab 7 Jahre



Prüfungsprogramm für den 9. Kyu

Weiß	Gelb
------	------

Kihon

- => ZK Oi-Zuki Jodan
- <= ZK Age-Uke
- => ZK Oi-Zuki Chudan
- <= ZK Soto-Ude-Uke
- => ZK Mae-Geri
- <= ZK Gedan-Barai

Kata

Ab7: Taikyoku Shodan



Prüfungsprogramm für den 8. Kyu

Gelb

Kihon

- => ZK Oi-Zuki Jodan (Wendung mit Gedan-Barai)
- => ZK Age-Uke (Wendung mit Gedan-Barai)
- => ZK Gyaku-Zuki
- <= ZK Soto-Uke
- => ZK Mae-Geri
- <= ZK Gedan-Barai
- => KK Shuto-Uke
- <=ZK Uchi-Uke

Kata

Ab7: Heian Shodan

Kumite

Gohon Kumite

Angriff (KOGEDI):

- Oi-Zuki Jodan
- Oi-Zuki Chudan

Abwehr (UKE):

- Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
- Chudan-Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki



Prüfungsprogramm für den 7. Kyu

Orange

Kihon (U7: nur Einzeltechnik)

- => ZK Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
- <= ZK Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
- => ZK Mae-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) / Oi-Zuki Jodan
- <= ZK Soto-Uke / Gyaku-Zuki
- => ZK Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae)
- <= ZK Uchi-Uke
- => KK Shuto-Uke (Wendung)
- => KB Yoko-Geri Keage (Beistellschritt)

Kata

Ab7: Heian Nidan

Kumite

Kihon Sanbon Kumite

Angriff (KOGEKI):

- Oi-Zuki Jodan
- Oi-Zuki Chudan
- Mae-Geri

Abwehr (UKE):

- Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
- Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/Gyaku-Zuki

Prüfungsprogramm für den 6. Kyu

Grün

Kihon (U7: nur Einzeltechnik)

- => ZK Sanbon-Tsuki
- <= KK Shuto-Uke / Gyaku-Nukite
- => ZK Mae-Geri / Gyaku-Zuki (Zuki stehen lassen)
- <= ZK Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen)
- => ZK Uraken Jodan / Gyaku-Zuki (Wendung)
- => ZK Mawashi-Geri Chudan (Wendung)
- => KB Yoko-Geri Kekomi Chudan (Beistellschritt) (Wendung)
- => KB Yoko-Geri Keage Jodan (Beistellschritt)

Kata

Heian Sandan

U7: Taikyoku Shodan

Kumite

Kihon Ippon Kumite

Angriff (KOGEKI):

- Oi-Zuki Jodan
- Oi-Zuki Chudan
- Mae-Geri
- Mawashi-Geri

Abwehr (UKE):

- Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
- Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/Gyaku-Zuki
- Uchi-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki



Prüfungsprogramm für den 5. Kyu

Blau

Kihon (U7: nur Einzeltechnik)

- => ZK Ren-Tsuki (Jodan/Chudan)
- <= ZK Soto-Uke / Gyaku-Haito
- => ZK Mae-Geri / Ren-Geri (aus Kamae)
- <= KK Shuto-Uke / ZK Gyaku-Nukite
- => ZK Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki (Wendung)
- => ZK Mae-Geri / Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
- => ZK Yoko-Geri Keage / Yoko-Geri Kekomi (Wendung)
- => ZK Ushiro-Geri (Ab7)

Kata

Heian Yondan

U7: Heian Shodan

Kumite

Kaeshi Kumite

Angriff (KOGEKI):

- Oi-Zuki Jodan
- Oi-Zuki Chudan
- Mae-Geri

Abwehr (UKE):

- Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
- Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/Gyaku-Zuki

Prüfungsprogramm für den 4. Kyu

Lila

Kihon

=> ZK Oi-Zuki Jodan r Gedan-Barai v Oi-Zuki Chudan

<= ZK Age-Uke / Mae-Geri / Gyaku-Zuki

=> ZK Soto-Uke / KB Yoko-Empi / Uraken / ZK Gyaku-Zuki

<= ZK Uchi-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki

=> ZK Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki

<= KK Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / ZK Gyaku-Nukite

=> ZK Mae-Ashi-Geri / Mawashi-Geri (Wendung)

=> KB Yoko-Geri Keage (Beistellschritt) / Yoko-Geri Kekomi (Beistellschritt)

Kata

Ab 7 Jahre: Heian Godan

U7: Heian Shodan / Heian Nidan

Kumite

Kihon Ippon Kumite

Angriff (KOGEKI):

- Oi-Zuki Jodan
- Oi-Zuki Chudan
- Mae-Geri
- Yoko-Geri-kekomi

Abwehr (UKE):

Sabaki frei, Blocktechniken frei,

Gegenangriffe frei - jedoch bei jeder Angriffsstufe 2 x unterschiedlich

Prüfungsprogramm für den 3. Kyu

Braun 3

Kihon

=> ZK Oi-Zuki Jodan / <= ZK Gedan-Barai / => ZK Oi-Zuki Chudan

<= ZK Age-Uke / Mae-Geri / Gyaku-Zuki

=> ZK Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki (Wendung)

=> ZK Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)

=> KB Yoko-Geri Keage / => KB Yoko-Geri Kekomi

<= KK Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / ZK Gyaku-Nukite

=> ZK Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)

=> ZK Ashi-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)

Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts)

aus Z und Chudan-Kamae:

Mae-Geri nach vorne / mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite,
nach hinten absetzen in Chudan-Kamae

Kata

Tekki Shodan

Kumite

Jiyu-Ippon Kumite

Angriff (KOGEKI):

- Oi-Zuki Jodan
- Oi-Zuki Chudan
- Mae-Geri
- Yoko-Geri-kekomi

Abwehr (UKE):

Sabaki frei, Blocktechniken frei,

Gegenangriffe frei - jedoch bei jeder Angriffsstufe 2 x unterschiedlich

Prüfungsprogramm für den 2. Kyu

Braun 2

Kihon

=> ZK Oi-Zuki / <= ZK Gedan-Barai / => ZK Ren-Tsuki

<= KK Shuto-Uke / ZK Gyaku Haito

=> ZK Soto-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki (Wendung)

=> ZK Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri (Wendung)

=> ZK Ushiro Geri / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (Wendung)

=> ZK Ushiro Ura Mawashi Geri (Wendung)

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

Kata

Tekki Nidan

Kumite

Jiyu-Ippon Kumite

Angriff (KOGEKI):

- Oi-Zuki Jodan
- Oi-Zuki Chudan
- Mae-Geri
- Yoko-Geri-kekomi
- 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

Prüfungsprogramm für den 1. Kyu

Braun 1

Kihon

=> ZK Sanbon-Zuki

<= KK Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite

=> ZK Soto-Uke / KB Yoko-Empi / Uraken / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)

=> ZK Ashi-Barai / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)

=> ZK Ren-Geri (Kizami Mae-Geri/Mawashi-Geri) (Wendung)

=> ZK Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)

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 hinten absetzen in Chudan-Kamae

Kata

Wahl aus: Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Kumite

Jiyu-Ippon Kumite

Angriff (KOGEKI):

- Oi-Zuki Jodan
- Oi-Zuki Chudan
- Mae-Geri
- Mawashi-Geri
- Yoko-Geri-kekomi
- Ushiro-Geri

Abwehr (UKE):

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

Prüfungsprogramm für den (7-8 Jahre)



1. => ZK Ren-Tsuki
2. <= ZK Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Tsuki
3. => ZK Soto-Ude-Uke, KB Yoko-Empi, Uraken (Wendung)
4. => ZK Mae-Ashi Geri, Mawashi-Geri
5. => ZK Ushiro-Geri (Wendung)
6. => ZK Ushiro- Uramawashi Geri

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

Prüfungsprogramm für den (9-10 Jahre)



1. => ZK Oi-Tsuki-Jodan, <= ZK Gedan-Barai, => ZK Oi-TsukiChudan
2. <= ZK Age-Uke, Mae-Geri, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki
3. => ZK Soto-Ude-Uke, KB Yoko-Empi, Uraken, ZK Gyaku-Tsuki
4. => ZK Mae Geri (gleiches Bein), Mawashi Geri (Wendung)
5. => ZK Ushiro Geri (Wendung)
6. => ZK Ushiro- Uramawashi Geri

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

Prüfungsprogramm für den (11-12 Jahre)



1. => ZK Oi-Tsuki, <= Gedan-Barai, => Ren-Tsuki
2. <= KK Uchi Ude Uke, ZK Kizami Tsuki, Gyaku Tsuki
3. => ZK Mae-Mawashi-Geri, Uramawashi-Geri
4. <= KK Shuto-Uke, ZK Gyaku-Shuto Uchi (von außen)
5. => ZK Ushiro Geri, Gyaku Tsuki (Wendung)
6. => ZK Ushiro- Uramawashi Geri

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

Prüfungsprogramm für den (13-14 Jahre)



1. => ZK Kizami Tsuki, Ren Tsuki
2. <= KK Shuto Uke, ZK Gyaku Shuto (von außen), Mae Geri
3. => ZK Soto Uke, KB Yoko Empi, Uraken, ZK Gyaku Tsuki (Wendung)
4. => ZK Mae Mawashi Geri, Ura Mawashi Geri, Uraken, Gyaku

Tsuki

5. => ZK Ushiro Geri, Gyaku Tsuki (Wendung)

6. => ZK Ushiro- Uramawashi Geri

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

Prüfungsprogramm für 1. Dan

1. => ZK Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
2. <= ZK Age-Uke/Mae-Geri/hinten absetzen mit Gyaku-Zuki in Zk
3. => ZK Soto Uke, KB Yoko Empi, Uraken, ZK Gyaku Tsuki
4. <= ZK Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki
5. => KK Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/ Nukite in Zk (Wendung)
6. => ZK Mae-Geri/Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki
7. => ZK Mawashi-Geri (Wendung)
8. => ZK Mawashi-Geri/mit gleichem Bein Yoko-Geri-Kekomi (Wendung)
9. => ZK Ushiro-Geri (Wendung)
10. => Kb 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

KATA: 1. Eine vom Prüfling ausgewählte Kata aus 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