

IBF Deutschland e.V.



PRÜFUNGSORDNUNG SHOTOKAN KARATE DO für Kyu- u. Danprüfungen

Stand November 2022

1) Gliederung und Inhalte dieser PRÜFUNGSORDNUNG:

Diese Prüfungsordnung ist in drei Schüler-Stufen (Kyu-Grade) sowie den daran anschließenden Bereich der Meister-Grade (Dan) gegliedert. Grundsätzlich werden die Anforderungen an die Prüflinge mit steigender Graduierung angehoben. Nachstehend werden Schwerpunkte aufgezeigt, welche innerhalb der jeweiligen Prüfung in einem besonderen Fokus stehen.

Unterstufe : zum 9., 8., 7. Kyu

Mittelstufe : zum 6., 5., 4. Kyu

Oberstufe : zum 3., 2., 1. Kyu u. Dan-Grade

1.1) Unterstufe: (zum 9., 8., 7. KYU)

KIHON: zum 9. Kyu:

Grundzüge der Techniken sind erkennbar

zum 8. Kyu:

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

zum 7. Kyu:

Grundstellungen sauberer. Techniken in Grobform mit deutlicher Atmung, etwas kraftvoller

KUMITE: zum 9. Kyu: Kihon-Ippon Kumite

Grundzüge sind erkennbar

zum 8. Kyu: Gohon-Kumite

Ablauf (An-/Abgrüßen, Ansagen und Durchführungen von Techniken etc.) ist in Grundzügen gut erkennbar.

zum 7. Kyu: Gohon-Kumite

Ablauf (An-/Abgrüßen, Ansagen und Durchführungen von Techniken etc.) wird bestmöglich umgesetzt. Angriff (Kogeki) und Abwehr (Uke) erfolgen in Grobform mit deutlicher Atmung und etwas kraftvoller.

KATA: zum 9. Kyu: Taikyoku Shodan

zum 8. Kyu: Heian Shodan

besondere Schwerpunkte: korrekte Zenkutsu - und Kokutsu-Dachi-Stellung, Renoji-Dachi-Stellung, Tetsui-Uchi

zum 7. Kyu: Heian Nidan

besondere Schwerpunkte: korrekte Kokutsu-Dachi-Stellung, Shuto-Uke, Yoko - Geri und Uraken - Uchi müssen synchron ausgeführt werden

1.2) Mittelstufe: (zum 6., 5., 4. KYU)

KIHON: zum 6. Kyu:

Grundstellungen sauberer. Techniken in Grobform mit deutlicher Atmung, etwas kraftvoller, Standlinie

zum 5. Kyu:

Grundstellungen mit korrekter Fußhaltung, Gewichtsverteilung und Spannung. Techniken mit Kime. Kiai in Kihon (und Kata) bewusst einsetzen. Tiefer Stand.

zum 4. Kyu:

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

KUMITE: zum 6. Kyu: Kihon-Ippon Kumite

Deutliche Steigerung in Form und Dynamik gegenüber der „Unterstufe“. Techniken, Stellungen, Atmung sowie Hüfteinsatz werden im Ansatz in Feinform umgesetzt. Distanz zwischen Angreifer und Verteidiger wird verringert.

zum 5. Kyu: Kihon-Ippon Kumite + Randori

Die Umsetzung des Kumite erfolgt in verbesserter Feinform. Distanzen sind deutlich verringert, Angriffe und Verteidigungen sind in Kraft und Dynamik gesteigert.

zum 4. Kyu: Kihon-Ippon Kumite + Randori

Nach vorheriger Ansage des Prüfers ist der gesamte Kumite-Ablauf eigenständig von Angreifer und Verteidiger umzusetzen. Zum Ende der „Mittelstufe“ sind nun alle Techniken sowie Stellungen in gesteigerter Feinform durchzuführen. Die Distanzen zwischen Angriffs-, Abwehr-, sowie Kontertechnik sind so zu reduzieren, dass die Effektivität der jeweiligen Technik eindeutig zu erkennen ist.

KATA: zum 6. Kyu: Heian Sandan

zum 5. Kyu: Heian Yondan

zum 4. Kyu: Heian Godan

1.3) Oberstufe: (zum 3., 2., 1. KYU und DAN-Grade)

KIHON: zum 3. Kyu:

Grundstellung noch fester, exakte, saubere Stellung der Füße, Spannung in den Beinen und korrekte Gewichtsverteilung. Sichere Ausführung (Feinform) der Techniken. Gesteigerte Schnelligkeit und Kraft (Kime). Stimmigkeit von Hüfteinsatz und Atmung.

zum 2. Kyu:

Grundstellung noch fester, exakte, saubere Stellung der Füße, Spannung in den Beinen und korrekte Gewichtsverteilung. Sichere Ausführung (Feinform) der Techniken. Gesteigerte Schnelligkeit und Kraft (Kime). Stimmigkeit von Hüfteinsatz und Atmung. Fehlerfreie Etikette!

zum 1. Kyu:

Grundstellung maximal fest, exakt, saubere Stellung der Füße, Spannung in den Beinen und korrekte Gewichtsverteilung. Sichere Ausführung (Feinform) der Techniken. Gesteigerte Schnelligkeit und Kraft (Kime). Stimmigkeit von Hüfteinsatz und Atmung. Fehlerfreie Etikette!

zu Dan-Graden:

Sämtliche Stellungen maximal stabil, exakt und sauber. Technikausführungen in „Feinstform“, Explosivität, bestmöglicher Einsatz von Kraft (Kime), Atmung, Hüfte und „Kiai“. Fehlerfreie Etikette und vorbildliches Gesamtprofil.

KUMITE: zum 3. Kyu: Kihon-Ippon Kumite + Jiyu-Kumite + Goshin-Kumite

Kihon-Ippon Kumite: Nach vorheriger Ansage des Prüfers ist der gesamte Kumite-Ablauf eigenständig von Angreifer und Verteidiger umzusetzen. Die Durchführung des Kumite hat nun vollständig in solider Feinform zu erfolgen. Weiter muss die Effektivität jeder gezeigten Technik eindeutig erkennbar bleiben. Darüber hinaus wird gesteigerter Wert auf Haltung und Etikette gelegt.

Goshin-Kumite: „Karatemäßige“ Selbstverteidigung mit Partner.

zum 2. Kyu: Jiyu-Ippon Kumite + Jiyu-Kumite + Goshin-Kumite

Kihon-Ippon Kumite: Für Angreifer und Verteidiger stehen innerhalb dieses Kumite zunehmend die korrekte Distanz zum Gegner, als auch das richtige Timing für die Durchführung einer Technik im Fokus. Zudem gilt es für den Verteidiger Nervenstärke zu bewahren und nicht bereits vor dem Angriff des Gegners die eigene Position zu verlassen.

Im Hinblick auf die Qualitäten von Techniken, Stellungen sowie der Haltung und Etikette gilt, dass diese der „Oberstufe“ angemessen zu sein haben.

Goshin-Kumite: „Karatemäßige“ Selbstverteidigung mit Partner.

zum 1. Kyu: Jiyu-Ippon Kumite + Jiyu-Kumite + Goshin-Kumite

Kihon-Ippon Kumite: Die korrekte Distanz zum Gegner, das richtige Timing und die explosionsartigen Aufführungen von Angriff und Konter werden vorausgesetzt! Zudem gilt es in dieser letzten „Kyu-Prüfung“ alle Prüfungsinhalte bestmöglich umzusetzen (d.h. Atmung, Hüfteinsatz, Kiai, Haltung, Etikette etc.)

Goshin-Kumite: „Karatemäßige“ Selbstverteidigung mit Partner.

zu Dan-Graden: Jiyu-Kumite (ggf. Jiyu-Ippon Kumite) + Goshin Kumite + Happa-Kumite

Der Prüfling führt jede Technik mit einem Maximum an Kraft, Dynamic und Zielgenauigkeit aus. Die Distanz zum Gegner wird auf ein absolutes Minimum reduziert. Angreifer sowie Verteidiger müssen jederzeit und uneingeschränkt Kontrolle über Ihre Techniken besitzen! Alle Kumite-Inhalte früherer Prüfungen sind in gesteigerter Form zu präsentieren. Fehler in Etikette und Haltung dürfen nicht vorliegen!

PRÜFUNGSORDNUNG IBF-SHOTOKAN KARATE DO, Stand November 2022

KATA: zum 3. Kyu: Tekki Shodan

besondere Schwerpunkte: korrekte Kiba-Dachi-Stellung

zum 2. Kyu: Bassai Dai oder Jion

zum 1. Kyu: Kanku Dai oder Enpi

zum 1. Dan: a) Eine vom Prüfling frei zu wählende Kata aus:

Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu

b) Zwei vom Prüfer vorgegebene Katas aus:

Heian 1-5 oder Tekki Shodan

zum 2. Dan: a) Eine vom Prüfling frei zu wählende Kata aus:

Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Jitte, Tekki Nidan

b) Eine vom Prüfer vorgegebene Kata aus:

Heian 1-5, Tekki Shodan,

Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu

zum 3. Dan: a) Eine vom Prüfling frei zu wählende Kata aus:

Gangaku, Chinte, Nijushiho, Sochin, Tekki Sandan

b) Eine vom Prüfer vorgegebene Kata aus:

Heian 1-5, Tekki Shodan, Tekki Nidan,

Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu,

Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Jitte, Tekki Nidan

zum 4. Dan: a) Eine vom Prüfling frei zu wählende Kata aus:

Wankan, Ji'in, Gojushiho Dai, Gojushiho Sho, Unsu

b) Eine vom Prüfling frei zu wählende Kata aus:

Heian 1-5, Tekki Shodan,

Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu,

Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Jitte, Tekki Nidan

Gangaku, Chinte, Nijushiho, Sochin, Tekki Sandan

c) Eine vom Prüfer vorgegebene Kata aus:

Heian 1-5, Tekki Shodan, Tekki Nidan,

Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu,

Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Jitte, Tekki Nidan

1.4) Höhere Dan-Grade

KIHON: Absolute Verinnerlichung von Theorie und Praxis. Vorbildliche Ausführungen jeglicher Techniken (dem Alter entsprechend).

KUMITE: Korrekte Umsetzung aller Kumite-Formen ist gegeben.
(Gohon-Kumite, Kihon-Ippon-Kumite, Kaeshi-Ippon-Kumite, Jiyu-Ippon-Kumite, Happo-Kumite, Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite und Jiyu-Kumite)

KATA: Das Beherrschen sämtlicher Katas (dieser Stilrichtung) wird vorausgesetzt. Bunkai wird umfassend beherrscht.

2) WEITERE INHALTE DER PRÜFUNGSORDNUNG:

Die jeweils erforderlichen „Theoretischen Kenntnisse“ zu den jeweiligen Kyu- und Dan-Graden sind dem jeweiligen Prüfungsprogramm zu entnehmen.

3) HINWEISE ZU AUSFÜHRUNGEN INNERHALB DER PRÜFUNGSPROGRAMME:

3.1 Stellungen

Innerhalb der Prüfungsprogramme existieren Abkürzen für Stellungen. Diese sind nachstehend aufgeführt:

ZK = Zenkutsu-Dachi
KB = Kiba-Dachi
KK = Kokutsu-Dachi

3.2 Angriffsstufen

Für die Auswahl der Angriffsstufen (gedan, chūdan, jōdan) gilt:

Fauststöße werden ausschließlich chūdan ausgeführt, sofern keine anderslautende Ausführung angegeben ist.

Mit Ausnahme von Ushiro Geri und Yoko Geri Kekomi (beide werden chūdan getreten) sind alle sonstigen Tritte jōdan auszuführen.

9. Kyu (Weißgurt)

Kihon

1. 5 x vor ZK Gedan Barai (Wendung)
2. 5 x vor ZK Oi-Tsuki Chudan (Wendung)
3. 5 x vor ZK Oi-Tsuki Jodan (Wendung)
4. 5 x vor ZK Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung)
5. 5 x vor ZK Age-Uke (Wendung)
6. 5 x vor ZK Soto-Ude-Uke (Wendung)
7. 5 x vor ZK Gedan Kamae, Mae-Geri Chudan (Wendung)
8. 3 x vor KB seitliche Kampfhaltung übersetzen (in beide Richtungen)

Kumite – Kihon-Ippon

Angriff: 2 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae-Stellung links vor)

Abwehr: 2 x Age-Uke – dann Konter Gyaku-Tsuki

Angriff: 2 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamea-Stellung links vor)

Abwehr: 2 x Soto-Ude-Uke – dann Konter Gyaku-Tsuki

Theorie

BEGRIFFE:

- Musubi-Dachi = Grundstellung (z.B zum Anrüssen / Fersen zusammen, Füße leicht nach außen)
- Seiza = "Fersensitz" Absitzen
- Mokuso = "ruhiges Denken" / Meditationsphase Augen schließen
- Mokuso Yame = Beenden der Meditationsphase Augen öffnen
- Shomen ni rei = nach vorn gerichtete Verbeugung (zum Shomen)
- Sensei ni rei = nach vorn gerichtete Verbeugung (zum Meister/Trainer)
- Kiritsu = Aufstehen
- OSS = Grußwort, Bestätigung

GESCHICHTE/WISSEN:

- Aus welchem Land stammt das moderne Shotokan-Karate = JAPAN
- Wer ist der Begründer des Shotokan- Karate-Do = Funakoshi Gichin (Name/Vorname)
- Wann wurde das moderne Karate erstmals in der Öffentlichkeit vorgeführt = 1922 (Tokyo)

8. Kyu (Gelbgurt)

Kihon

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke |
| 3. 5 x vor ZK | Uchi-Ude-Uke |
| 4. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke |
| 5. 5 x vor ZK | Sanbon-Tsuki (Wendung in KK) |
| 6. 5 x vor KK | Shuto-Uke (Wendung in ZK) |
| 7. 5 x vor ZK | Mae-Geri Jodan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan (Wendung in KB) |
| 9. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Wendung) |
| 10. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Wendung) |

Kumite – Gohon

Angriff: 5 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae-Stellung links vor)
Abwehr: 5 x Age-Uke – dann Konter Gyaku-Tsuki

Angriff: 5 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae-Stellung links vor)
Abwehr: 5 x Soto-Ude-Uke – dann Konter Gyaku-Tsuki

Kata

Heian Shodan

Theorie

BEGRIFFE

- Kihon-Ippon-Kumite = Grundschulmässiger Einschrittkampf
- Gohon-Kumite = Fünfschrittkampf
- Jodan = Kopfbereich
- Chudan = Bauch-/Rumpfbereich
- Gedan = Tiefbereich (unterhalb der Gürtellinie)
- Kata = Eine Folge von Techniken, welche einen Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner darstellt

GESCHICHTE/WISSEN:

- Was heißt bzw. bedeutet Karate-Do = Kara(Leere)Te(Hand)Do(Weg) / gemeint ist waffenlos zu kämpfen, wobei das "Do" darauf verweist, dass es nicht nur auf die kurzfristige Fertigkeiten sondern ebenfalls auf die Vervollkommnung des Geistes ankommt
- Kohei = Anfänger, Schüler
- Sempai = Fortgeschrittener, Schüler (in unserem Dojo auch Pate, welcher sich einem Kohei annimmt)
- Sensei = Lehrer/Meister

7. Kyu (Orangegurt)

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 5. 5 x vor ZK | Sanbon-Tsuki (Wendung in KK) |
| 6. 5 x vor KK | Shuto-Uke / umsetzen ZK Nukite (Wendung in ZK) |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| 7. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Mae-Geri Jodan (Wendung in KB) |
| 9. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 10. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (Wendung) |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Wendung) |
| 12. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Wendung) |

Kumite – Gohon

Angriff: 5 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae-Stellung links vor)

Abwehr: 5 x Age-Uke – dann Konter Gyaku-Tsuki

Angriff: 5 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae-Stellung links vor)

Abwehr: 5 x Soto-Ude-Uke – dann Konter Gyaku-Tsuki

Kata

Heian Nidan

PRÜFUNGSORDNUNG IBF-SHOTOKAN KARATE DO, Stand November 2022

Theorie

BEGRIFFE

- Shizentai = Grundstellung (Schulterbreit + Arme gestreckt)
- Kia = Kampfschrei (Ausdruck maximaler Kraft)
- Hamni = halber Körper (gemeint ist, den Körper abzdrehen (den halben Körper sehen))
- Chudan-Kamae = "freie Kampfhaltung - Mittlere Stufe"
- Gedan- Kamae = "tiefe Kampfhaltung" (meist mit "Gedan-Barai")
- Shuto-Kamae = Kampfhaltung mit offenen Händen/Handkanten
- Hiki-Te = zurückziehen der Hand (Gegenbewegung)

GESCHICHTE/WISSEN

- Karateregeln Funakoshis 1-5

1. Karate Do beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.
5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.

- aus welchem Land (außer Japan) kamen die Ursprünge der "Vorstufen" des Shotokan Karate = aus China

- welche Insel/Region gilt als "Heimat" des Shotokan Karate = Okinawa

6. Kyu (Grüngurt)

Kihon

- | | |
|------------------|---|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi |
| 5. 5 x vor ZK | Sanbon-Tsuki (Wendung in KK) |
| 6. 5 x vor KK | Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri Jodan / ZK Nukite (Wendung in ZK) |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|--|
| 7. 5 x vor ZK | Mae-Geri Jodan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Mawashi-Geri Jodan (Wendung) |
| 9. 3 x vor ZK | Mawashi-(Geri)Rengeri Chudan (Zwischenschritt) (Wendung) |
| 10. 4 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (in beide Richtungen) |
| 12. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (in beide Richtungen) |

Kumite – Kihon-Ippon

- | | |
|-----------------|--|
| <u>Angriff:</u> | 2 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae links vor) |
| | 2 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamea links vor) |
| | 2 x Mae-Geri (aus Chudan Kamae links vor) |
| | 2 x Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Chudan Kamae links vor) |

- | | |
|----------------|---|
| <u>Abwehr:</u> | FREI (jedoch unterschiedlich / Sabaki 1x rechts und 1x links) |
|----------------|---|

Kata

- Heian Sandan
1 Kata nach Wahl des Prüfers

PRÜFUNGSORDNUNG IBF-SHOTOKAN KARATE DO, Stand November 2022

Theorie

BEGRIFFE

- Dojo = Trainingshalle/-Raum
- Te = Hand
- Do = der Weg (Auch zur geistigen Vervollkommnung)
- Kogeki = Angriff
- Uke = Abwehr

GESCHICHTE/WISSEN

- Karateregeln Funakoshis 6-10

6. Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann.

7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.

8. Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.

9. Karate üben heißt, ein Leben lang zu arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.

10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.

- Nenne die Namen der ersten fünf Shotokan-Katas

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan
- Heian Godan

5. Kyu (Violettgurt I)

Kihon

- | | |
|------------------|---|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / hinteres Bein Mae-Geri Chudan (hinten absetzen) / Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Uchi-Ude-Uke / ZK Age-Uke / Gyaku-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Tate-Uraken |
| 5. 5 x vor. ZK | Sanbon-Tsuki |
| 6. 5 x rückw. KK | Shuto-Uke / Jodan Kizami-Mae-Geri / Nukite |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|--|
| 7. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Mae-Geri Jodan / Oi-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 9. 5 x vor ZK | Mawashi-Geri Jodan / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 10. 5 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan (Wendung in KB) |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (in beide Richtungen) |
| 12. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (in beide Richtungen) |
| 13. 3 x vor ZK | Ren-Geri: Yoko-Geri-Kekomi Chudan / Mawashi-Geri Jodan (mit Zwischenschritt) (Wendung) |
| 14. 5 x vor ZK | Ashi-Barai (Wendung) |

Kumite – Kihon-Ippon

- | | |
|-----------------|--|
| <u>Angriff:</u> | 2 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae links vor)
2 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae links vor)
2 x Mae-Geri (aus Chudan Kamae links vor)
2 x Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Chudan Kamae links vor) |
|-----------------|--|

- | | |
|----------------|---|
| <u>Abwehr:</u> | FREI (jedoch unterschiedlich / Sabaki 1x rechts und 1x links) |
|----------------|---|

Randori

1 Kampf (à 2 Minuten)

Kata

Heian Yondan
1 Kata nach Wahl des Prüfers

PRÜFUNGSORDNUNG IBF-SHOTOKAN KARATE DO, Stand November 2022

Theorie

BEGRIFFE:

- Deai = einem Angriff mit dem eigenen Angriff zuvorkommen (auch zeitgleich Blocken und Schlagen)
- Sabaki = Ausweichen, Wegdrehen (Tai Sabaki = der Kampfrichtung ausweichen)
- Randori = spielerisches Üben des freien Kampfes
- Jiyu Ippon Kumite = "freies", einmaliges Angreifen (grundschulmäßiges Angreifen mit Annähern zum Gegner)
- Jiyu Kumite = freier Kampf

GESCHICHTE/WISSEN:

Karaterregeln Funakoshis 11-15

11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst.
12. Denke nicht an das Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert.
13. Wandle dich abhängig vom Gegner.
14. Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab.
15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.

Zeige folgende Karatestellungen:

- Musubi-Dachi (Fersen zusammen, Füße nach vorne leicht nach außen)
- Heiko-Dachi (Parallelstellung der Füße, schulterbreit)
- Hachiji-Dachi/Shizentai (Füße leicht nach außen, schulterbreit)
- Zenkutsu-Dachi (Vorderstellung, hintere Bein gestreckt, Knie des vorderen Beins vorgelagert)
- Kokutsu-Dachi (Rückwärtstellung, Gewicht auf hinterem Bein, Fersen auf einer Linie)
- Kiba-Dachi (Reiterstellung, Füße parallel, Knie nach aussen, Stand doppelte Schulterbreite)
- Shiko-Dachi (Breitstellung, wie Kiba-Dachi nur dabei beide Füße leicht nach außen)
- Kosa-Dachi (Beine gekreuzt, hinterer direkt am vorderen Fuß, Gewicht überwiegend vorne)

4. Kyu (Violettgurt II)

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / hinteres Bein Mae-Geri chudan (hinten absetzen) /Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Tsuki / Gyaku-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Tate-Uraken / ZK Gyaku-Tsuki |
| 5. 5 x vor ZK | Sanbon-Tsuki (Wendung KK) |
| 6. 5 x vor KK | Shuto-Uke / Kizami-Tsuki / Gyaku-Tsuki |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|---|
| 7. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan (Wendung) |
| 9. 5 x vor ZK | Mawashi-Geri / Uraken-Uchi (Wendung) |
| 10. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Mawashi-Geri Chudan (ohne Zwischenschritt) (Wendung) |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (in beide Richtungen) |
| 12. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (in beide Richtungen) |

Kumite – Kihon-Ippon

- | | |
|-----------------|--|
| <u>Angriff:</u> | 2 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae links vor) |
| | 2 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamea links vor) |
| | 2 x Mae-Geri (aus Chudan Kamae links vor) |
| | 2 x Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Chudan Kamae links vor) |

- | | |
|----------------|---|
| <u>Abwehr:</u> | FREI (jedoch unterschiedlich / Sabaki 1x rechts und 1x links) |
|----------------|---|

Randori

- 1 Kampf (à 2 Minuten)

Kata

- Heian Godan
1 Kata nach Wahl des Prüfers

PRÜFUNGSORDNUNG IBF-SHOTOKAN KARATE DO, Stand November 2022

Theorie

BEGRIFFE:

Sun-Dome = direktes Abstoppen eines Angriffes vorm Ziel

Kime Waza = Konter als entscheidende Technik

Tori = Angreifer

Uke = Verteidiger

Kime = Kraft (durch explosionsartiges, zeitgleiches Anspannen aller Muskeln im Einklang mit starker Atmung)

Teilnahme an min. einen Kampfrichter-/Lehrgang seit der letzten Prüfung

GESCHICHTE/WISSEN:

Karateregeln Funakoshis 16-20

16. Wenn man das Tor zur Jugend verlässt, hat man viele Gegner.

17. Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt.

18. Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.

19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.

20. Denke immer nach, und versuche dich ständig an Neuem

- Was ist Goshin-Kumite = Mit Partner einstudierte karatemäßige Selbstverteidigung, später der Kampf gegen Samurai

- Was ist Happo-Kumite = Angriffe durch mehrere Gegner gleichzeitig (dient der Verbesserung und des Trainings der Reaktion und der Körperbewegung des Verteidigers)

- Welcher Zeitraum – abgesehen vom 9.Kyu/Weißgurt – gilt als Vorbereitungszeitraum zwischen den einzelnen Kyu-Prüfungen im IBF-Verband = 6 Monate

3. Kyu (Braungurt I)

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki |
| 2. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Tate-Uraken / ZK Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Sanbon-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / Mae-Geri Jodan (hinten absetzen) / Gyaku-Tsuki |
| 5. 5 x vor KK | Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / ZK Nukite |
| 6. 5 x rückw. KK | Morote-Uchi-Uke / ZK Kizami-Tsuki / Gyaku-Tsuki |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|------------------|---|
| 7. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan (Wendung) |
| 9. 5 x vor ZK | Ren-Geri (mit gleichem Bein OHNE abzusetzen):
Mawashi-Geri Jodan / Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 10. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Mawashi-Geri Chudan (ohne Zwischenschritt) (Wendung KB) |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (in beide Richtungen) |
| 12. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (in beide Richtungen) |
| 13. 3 x im Stand | Sonoba Geri: Mae-Geri
(jeweils links u. rechts / nach hinten absetzen) |

Kumite – Kihon-Ippon

- | | |
|-----------------|--|
| <u>Angriff:</u> | 2 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae links vor)
2 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamea links vor)
2 x Mae-Geri (aus Chudan Kamae links vor)
2 x Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Chudan Kamae links vor) |
|-----------------|--|

- | | |
|----------------|---|
| <u>Abwehr:</u> | FREI (jedoch unterschiedlich / Sabaki 1x rechts und 1x links) |
|----------------|---|

Kumite – Jiyu

1 Kampf (à 3 Minuten)

Kumite – Goshin

Karatemäßige SV mit Partner, 2 Angriffe

Kata

Tekki Shodan

PRÜFUNGSORDNUNG IBF-SHOTOKAN KARATE DO, Stand November 2022

Theorie

- Hara = Bauch (Zentrum der Energie)
- Soto = außen
- Uchi = innen
- Tate = senkrecht
- Ura = rückseitig
- Ushiro = nach hinten
- Yoko = seitlich
- Goshin-Kumite = Karatemäßige Selbstverteidigung

Teilnahme an min. einen Kampfrichter-/Lehrgang seit der letzten Prüfung

GESCHICHTE/WISSEN:

Kata: Bassai Dai - Bedeutung:

Bassai heißt übersetzt die „Mauer zerstören“ oder „Erstürme die Festung“. Dementsprechend kraftvoll soll auch die Kata vorgeführt werden.

Hauptmerkmal der Kata ist, dass die einzelnen Techniken sehr schnell und kraftvoll ausgeübt werden. Sie enthält viele defensive Block- und Hebeltechniken und vergleichsweise wenige Beintechniken.

Welche andere Karate-Stile gibt es? = Shaolin Kempo, Kempo, Wado Ryu, Kyokushinkai, Gojo Ryu, Shito Ryu

Zeichen Shotokan = Tiger

2. Kyu (Braungurt II)

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki |
| 2. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Tate-Uraken / ZK Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Sanbon-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / Mae-Geri Jodan (hinten absetzen) / Gyaku-Tsuki |
| 5. 5 x vor ZK | Uchi-Uke / ZK Kizami-Mae-Geri / Kizami Tsuki / Gyaku-Tsuki |
| 6. 5 x rückw. KK | Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / ZK Nukite |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|------------------|---|
| 6. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan / Kizami-Tsuki Jodan (Wendung) |
| 7. 5 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Ren-Geri (mit gleichem Bein OHNE abzusetzen):
Mawashi-Geri Jodan / Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 9. 5 x vor ZK | Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 10. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Mawashi-Geri Chudan (ohne Zwischenschritt) (Wendung KB) |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (in beide Richtungen) |
| 12. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (in beide Richtungen) |
| 13. 3 x im Stand | Sonoba Geri: Mae-Geri / Yoko-Geri-Keage
(jeweils links u. rechts / mit gleichem Bein / nach hinten absetzen) |

Kumite – Jiyu-Ippon

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Mawashi-Geri Jodan
6. Ushiro-Geri Chudan

Kumite – Jiyu

- 1 Kampf (à 3 Minuten)

Kumite – Goshin

Karatemäßige SV mit Partner, 4 Angriffe

Kata

Bassai Dai oder Jion

Theorie

Teilnahme an min. einen Lehrgang + Kampfrichterlehrgang seit der letzten Prüfung

PRÜFUNGSORDNUNG IBF-SHOTOKAN KARATE DO, Stand November 2022

1. Kyu (Braungurt III)

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki |
| 2. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Tate-Uraken / ZK Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Sanbon-Tsuki |
| 4. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / Mae-Geri Jodan (hinten absetzen) / Gyaku-Tsuki |
| 5. 5 x vor ZK | Uchi-Uke / ZK Kizami-Mae-Geri / Kizami Tsuki / Gyaku-Tsuki |
| 6. 5 x rückw. KK | Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / ZK Nukite |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|------------------|---|
| 6. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan / Kizami-Tsuki Jodan (Wendung) |
| 7. 5 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Ren-Geri (mit gleichem Bein OHNE abzusetzen):
Mawashi-Geri Jodan / Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 9. 5 x vor ZK | Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 10. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Mawashi-Geri Chudan (ohne Zwischenschritt) (Wendung KB) |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan (in beide Richtungen) |
| 12. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (in beide Richtungen) |
| 13. 3 x im Stand | Sonoba Geri: Mae-Geri / Yoko-Geri-Keage / Ushiro-Geri
(jeweils links u. rechts / mit gleichem Bein / nach hinten absetzen) |

Kumite – Jiyu-Ippon

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Kizami-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Jodan
3. Oi-Tsuki Chudan
4. Mae-Geri Chudan
5. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
6. Mawashi-Geri Jodan
7. Ushiro-Geri Chudan

Kumite – Jiyu

2 Kämpfe (à 3 Minuten)

Kumite – Goshin

Karatemäßige SV mit Partner, 6 Angriffe

Kata

Kanku Dai oder Enpi

zzgl. 1 Kata nach Wahl des Prüfers

Theorie

Teilnahme an min. einen Lehrgang + Kampfrichterlehrgang seit der letzten Prüfung

PRÜFUNGSORDNUNG IBF-SHOTOKAN KARATE DO, Stand November 2022

1. Dan (Schwarzgurt)

Kihon

1. 5 x vor ZK Sanbon-Tsuki
2. 5 x rückw. ZK Age-Uke / Mae-Geri (hi. absetzen) / Gyaku-Tsuki / Kizami-Tsuki
3. 5 x vor ZK Uchi-Uke / ZK Kizami-Mae-Geri (hi. absetzen) / Kizami Tsuki / Gyaku-Tsuki
4. 5 x rückw. KK Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / ZK Nukite / Haito-Uchi
5. 5 x vor ZK Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Tate-Uraken / ZK Gyaku-Tsuki (Wendung)

aus Chudan-Kamae

6. 5 x vor ZK Mae-Geri Chudan / Kizami-Tsuki Jodan (Wendung)
7. 5 x vor ZK Ushiro-Geri Chudan / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung)
8. 5 x vor ZK Ren-Geri (mit gleichem Bein OHNE abzusetzen):
Mawashi-Geri Jodan / Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung)
9. 5 x vor ZK Yoko-Geri-Kekomi / Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung)
10. 5 x vor ZK Ashi-Barai / Mawashi-Geri Chudan (ohne Zwischenschritt) (Wendung)
11. 3 x vor KB Yoko-Geri-Keage Jodan (in beide Richtungen)
12. 3 x vor KB Yoko-Geri-Kekomi Chudan (in beide Richtungen)
13. 3 x im Stand Sonoba Geri: Mae-Geri / Yoko-Geri-Keage / Ushiro-Geri
(jeweils links u. rechts / mit gleichem Bein / nach hinten absetzen)

Freie Kombinationen des Prüflings

14. vor (min. 2 verschiedene Stellungen / min. 2 verschiedene Techniken)
15. rückw. (min. 2 verschiedene Stellungen / min. 2 verschiedene Techniken)

Kumite – Jiyu

(ggf. alternativ Jiyu-Ippon Kumite – Prüflinge ab 40 Jahre)

2 Kämpfe (à 3 Minuten)

Kumite – Jiyu-Ippon (altersabhängig)

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Kizami-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Jodan
3. Oi-Tsuki Chudan
4. Mae-Geri Chudan
5. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
6. Mawashi-Geri Jodan
7. Ushiro-Geri Chudan

PRÜFUNGSORDNUNG IBF-SHOTOKAN KARATE DO, Stand November 2022

Kumite – Happon

Verteidigung im Kreis (min. 4 Gegner)

Kumite – Goshin

Karatemäßige SV mit Partner, 8 Angriffe

Kata

1 Kata nach Wahl des Prüflings aus: Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu
zzgl. 2 Katas nach Wahl des Prüfers aus: Heian 1-5 oder Tekki Shodan

Theorie

**Teilnahme an min. einen Dan-Vorbereitungslehrgang (letzte 12 Monate)
+ Kampfrichterlehrgang (letzte 12 Monate)**

Schriftliche Arbeit (min.2 Seiten + Deckblatt) über ein Thema mit Karate-Bezug

2. Dan (Schwarzgurt)

Kihon

1. 3 x vor ZK Kizami-Tsuki (im Stand) / Sanbon-Tsuki
2. 3 x rückw. ZK Age-Uke / Mae-Geri (hi. absetzen) / Gyaku-Tsuki / Kizami-Tsuki
3. 3 x vor ZK Oi-Tsuki Jodan / Gyaku-Tsuki Chudan / Uchi-Uke / Gyaku-Haito-Uchi Jodan
4. 3 x rückw. KK Moroto Uke / (ZK) Kizami-Tsuki / Mae-Geri (hi. absetzen) / Gyaku-Tsuki
5. 3 x vor ZK Ren-Geri: Ashi-Barai / Mawashi-Geri Chudan (ohne Zwischenschritt) / Ushiro-Geri / Gyaku-Tsuki (Wendung)
6. 3 x vor KB Ren-Geri: Yoko-Geri Keage Jodan / Yoko-Geri-Kekomi Chudan (mit Zwischenschritt)
7. 3 x im Stand Sonoba Geri: Mae-Geri / Yoko-Geri-Keage / Ushiro-Geri / Mawashi-Geri (jeweils links u. rechts / mit gleichem Bein / nach hinten absetzen)

Freie Kombinationen des Prüflings

14. vor (min. 2 verschiedene Stellungen / min. 3 verschiedene Techniken)
15. rückw. (min. 2 verschiedene Stellungen / min. 3 verschiedene Techniken)

Kumite – Jiyu

(ggf. alternativ Jiyu-Ippon Kumite – Prüflinge ab 40 Jahre)

2 Kämpfe (à 3 Minuten)

Kumite – Jiyu-Ippon (altersabhängig)

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Kizami-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Jodan
3. Oi-Tsuki Chudan
4. Mae-Geri Chudan
5. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
6. Mawashi-Geri Jodan
7. Ushiro-Geri Chudan

Kumite – Happo

Verteidigung im Kreis (min. 6 Gegner)

Kumite – Goshin

Karatemäßige SV mit Partner, 10 Angriffe

PRÜFUNGSORDNUNG IBF-SHOTOKAN KARATE DO, Stand November 2022

Kata

1 Kata nach Wahl des Prüflings aus: Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Jitte, Tekki Nidan
zzgl. 2 Katas nach Wahl des Prüfers aus: Heian 1-5 oder Tekki Shodan
 Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu

Theorie

Teilnahme an min. einen Dan-Vorbereitungslehrgang (letzte 12 Monate)
+ min. einen sonstigen Lehrgang
+ Kampfrichterlehrgang (letzte 12 Monate)

Schriftliche Arbeit (min.3 Seiten + Deckblatt) über ein Thema mit Karate-Bezug

3. Dan (Schwarzgurt)

Kihon

Nach Vorgabe des Prüfers (Auswahl aus den Prüfungsprogrammen zum 1. und 2. Dan) / jede Kombination ist 3 x auszuführen

Freie Kombinationen des Prüflings

(je min. 2 verschiedene Stellungen / min. 4 verschiedene Techniken)

1. vor
2. rückw.
3. vor
4. rückw.

Kumite – Jiyu

(ggf. alternativ Jiyu-Ippon Kumite – Prüflinge ab 40 Jahre)

2 Kämpfe (à 3 Minuten)

Kumite – Jiyu- Ippon (altersabhängig)

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Kizami-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Jodan
3. Oi-Tsuki Chudan
4. Mae-Geri Chudan
5. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
6. Mawashi-Geri Jodan
7. Ushiro-Geri Chudan

Kumite – Happo

Verteidigung im Kreis (min. 6 Gegner)

Kumite – Goshin

Karatemäßige SV mit Partner, 10 Angriffe

Kata

1 Kata nach Wahl des Prüflings
zzgl. 2 Katas nach Wahl des Prüfers

aus: Gangaku, Chinte, Nijushiho, Sochin, Tekki Sandan
aus: Heian 1-5 oder Tekki Shodan
Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu
Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Jitte, Tekki Nidan

PRÜFUNGSORDNUNG IBF-SHOTOKAN KARATE DO, Stand November 2022

Theorie

Teilnahme an min. einen Dan-Vorbereitungslehrgang (letzte 12 Monate)

+ min. einen sonstigen Lehrgang

+ Kampfrichterlehrgang (letzte 12 Monate)

+ Erste-Hilfe Nachweis (letzte 24 Monate)

Schriftliche Arbeit (min.4 Seiten + Deckblatt) über ein Thema mit Karate-Bezug

4. Dan (Schwarzgurt)

Kihon

Nach Vorgabe des Prüfers (Auswahl frei)

Freie Kombinationen des Prüflings

(je min. 3 verschiedene Stellungen / min. 4 verschiedene Techniken)

1. vor
2. rückw.
3. vor
4. rückw.

Kumite – Jiyu

(ggf. alternativ Jiyu-Ippon Kumite – Prüflinge ab 40 Jahre)

2 Kämpfe (à 3 Minuten)

Kumite – Jiyu- Ippon (altersabhängig)

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Kizami-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Jodan
3. Oi-Tsuki Chudan
4. Mae-Geri Chudan
5. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
6. Mawashi-Geri Jodan
7. Ushiro-Geri Chudan

Kumite – Happo

Verteidigung im Kreis (min. 8 Gegner)

Kumite – Goshin

Karatemäßige SV mit Partner, 12 Angriffe

PRÜFUNGSORDNUNG IBF-SHOTOKAN KARATE DO, Stand November 2022

Kata

1 Kata nach Wahl des Prüflings aus: Wankan, Ji'in, Gojushiho Dai, Gojushiho Sho, Unsu

1 Kata nach Wahl des Prüflings aus: Heian 1-5 oder Tekki Shodan
Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu
Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Jitte, Tekki Nidan

zzgl. 2 Katas nach Wahl des Prüfers aus: Heian 1-5 oder Tekki Shodan
Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu
Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Jitte, Tekki Nidan
Gangaku, Chinte, Nijushiho, Sochin, Tekki Sandan

Theorie

Teilnahme an min. zwei Dan-Vorbereitungslehrgängen (letzte 12 Monate)

+ min. einen sonstigen Lehrgang

+ Kampfrichterlehrgang (letzte 12 Monate)

+ Erste-Hilfe Nachweis (letzte 24 Monate)

Schriftliche Arbeit (min.8 Seiten + Deckblatt) über ein Thema mit Karate-Bezug

Höhere Dan-Grade

Informationen auf Anfrage beim Disziplinvorsitzenden!