

Prüfungsprogramm angelehnt an die DKV - SOK Prüfungsordnung

01.11.2022

Es gelten die Prinzipien des DKV.

Die folgenden Grundsätze sind bei den Prüfungen zu beachten:

- Die körperlichen und altersbedingten Fähigkeiten in allen Altersstufen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren) sind zu berücksichtigen.
- Die Prüflinge sind für ihren körperlichen und gesundheitlichen Zustand selbst verantwortlich. Prüflinge mit nicht ausgeheilten Verletzungen, grippalen Infekten etc. am Tage der Prüfung können an dieser nicht teilnehmen.
- Eine grundsätzliche Berücksichtigung in der Ausführung der Techniken für Menschen mit Behinderung muss durch die Prüfer vorgenommen werden und wird erwartet.
- Techniken und Kombinationen werden, wenn nichts anderes vorgeschrieben ist, fünf Mal gezeigt.
- In den Kumite-Prüfungsabschnitten ist das „ZANSHIN“ ein wichtiges Kriterium.
- Die Ausführungen der Techniken richten sich grundsätzlich nach dem Buch „KARATE-DO“ von M. Nakayama.
- Das Hinzuziehen eines Kampfrichters beim Jiyu-Kumite darf nur ordnenden Charakter haben, eine Punktevergabe soll nicht erfolgen.
- Ausrichter und Prüfer haben für einen würdigen Rahmen bei der Prüfung zu sorgen (Kleidung, Verhalten, Sauberkeit etc.)
- Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Prüfungen immer Kihon, Kata und Kumite (Bunkai) in der jeweiligen Prüfung beinhalten müssen. Zuwiderhandlungen können zur Ungültigkeitserklärung der Prüfung und zum Entzug der Prüferlizenz der Prüfer führen.
- Weitere Erläuterungen zur Etikette, Kleiderordnung und die Übersetzungen der Techniken werden auf der Webseite des Vereins veröffentlicht.
(www.fitness-center-pro-gesundheit.de)

9. Kyu (weißer Gürtel)

Die Dojo-Etikette wird als bekannt vorausgesetzt und soll vom Prüfling während des Trainings und der gesamten Prüfung beachtet werden.

Kommandos: Yoi, Kamaete, Mawate, Yame, Naotte, Hajime

Kihon:

Stellung:

Zenkutsu-Dachi

Techniken:

Oi Zuki (Jodan/Chudan), Soto Uke, Age Uke, Mae Geri (Kekomi/Keage), Gedan Barai

Kata: Taikyoku Shodan
(ohne Bunkai)

Kumite: Gohon Kumite:
(= die Techniken werden fünf Mal gezeigt, nach dem fünften Angriff wird mit einer Technik gekontert)

A: Oi Zuki Chudan
V: Soto Uke
Konter: Gyaku Zuki

A: Oi Zuki Jodan
V: Age Uke
Konter: Gyaku Zuki

Selbstverteidigung:

Angriff:	Verteidigung:
1) Fassen eines Handgelenks, spiegelbildlich (links/rechts)	Frei
2) Fassen eines Handgelenks, diagonal	Frei
3) Fassen beider Handgelenke	Frei

8. Kyu (gelber Gürtel)

Kihon:

Stellung:

Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi

Techniken:

Gyaku Zuki (Jodan/Chudan), Uchi Uke, Morote Uke, Yoko Geri Kekomi, Shuto Uke (im Kokutsu Dachi)

Kata:

Heian Shodan

Bunkai (mit Partner(n)): 2 Techniken aus der Kata zeigen und erklären

Kumite:

Sanbon Kumite:

(= die Techniken werden drei Mal gezeigt, nach dem dritten Mal wird mit einer Technik gekontert)

A: Mae Geri Chudan

V: Gedan Barai

Konter: Gyaku Zuki

A: Yoko Geri

V: Gedan Barai

Konter: Gyaku Zuki

A: Oi Zuki

V: Shuto Uke

Konter: Mae Geri

Selbstverteidigung:

Fallschule:

Fallen seitlich (links/rechts)

Judorolle nach vorne

Angriff:

1) Versuch zu fassen von vorne

2) Würgen von vorne

3) Fassen am Kragen/Revers

Verteidigung:

Frei

Frei

Handkipphebel

7. Kyu (oranger Gürtel)

Kihon:

Stellung:

Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi, Kiba-Dachi, Kamae, Sure Ashi

Techniken:

Kizami Zuki, Uraken Jodan (Sure Ashi), Renzuki, Juji Uke, Nagashi Uke, Mawashi Geri, Ushiro Geri, Uchi Uke, Age Uke, Soto Uke, Gedan Barai (im Kokutsu Dachi)

Kata:

Heian Nidan

Bunkai (mit Partner(n)): 2 Techniken aus der Kata zeigen und erklären

Kumite:

Kombinationen:

A: Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Mae Geri

V: Age Uke, Soto Uke, Gedan Barai

Konter: Gyaku Zuki

A: Mae Geri, Kizami Zuki, Uraken

V: Gedan Barai, Nagashi Uke, Nagashi Uke

Konter: Yoko Geri

A: Mae Geri, Yoko Geri Chudan, Mawashi Geri (Jodan, selbes Bein)

V: Gedan Barai, Gedan Barai, Uchi Uke/Nagashi Uke

Konter: Gyaku Zuki

Selbstverteidigung:

Fallschule:

Fallen nach vorne

Fallen nach hinten

Angriff:

1) Mae Geri von vorne

2) Festhalten am Kragen/Revers

3) Fassen in die Haare von vorne

4) Fassen in die Haare von hinten

Verteidigung:

Fassen und zu Fall bringen

Z-Griff

Frei

Frei

6. Kyu (grüner Gürtel)

Kihon:

Stellung:

Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi, Kiba-Dachi, Kamae

Techniken:

Tate Zuki, Ura Zuki, Nukite, Koken Uke, Shotei Uke, Ura Mawashi Geri, Kizami Ushiro Geri, Ashi Barai, Uchi Uke, Age Uke, Soto Uke, Gedan Barai (im Kiba-Dachi)

Kata:

Heian Sandan

Bunkai (mit Partner(n)): 4 Techniken aus der Kata zeigen und erklären

Kumite:

Kombinationen mit Partner:

A: Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Ashi Barai

V: Uchi Uke, Soto Uke

Konter: Mae Ashi Geri

A: Mae Geri, Yoko Geri, Uraken

V: Gedan Barai, Nagashi Uke, Nagashi Uke

Konter: Mawashi Geri

A: Mawashi Geri, Yoko Geri Chudan,

V: Nagashi Uke, Nagashi Uke mit ausweichen

Konter: Ushiro Geri

2 Minuten Randori (lockeres Kämpfen)

Selbstverteidigung:

Fallschule:

Judo Rolle (von hinten geschubst)

Fallen nach hinten mit abrollen

Angriff:

1) Faustangriff von vorne

2) Fußangriff von vorne

3) Schwitzkasten, Kopf
schaut nach vorne

4) Schwitzkasten, Kopf
schaut nach hinten

Verteidigung:

Hüftwurf

Fassen mit Händen, Gegner zu Fall bringen

2 Möglichkeiten

Überwurf

Stockangriffe:

Von oben

Von der Seite

Stechen

5. Kyu (violetter Gürtel)

Kihon:

Stellung:

Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi, Kiba-Dachi, Kamae

Techniken:

Mawashi Zuki, Morote Zuki, Empi Uchi, Nagashi Uke, Kakato Geri, Hiza Geri, Hiza Uke (Geri), Mikazuki Geri Uke

Kata:

Heian Yondan

Bunkai (mit Partner(n)): 4 Techniken aus der Kata zeigen und erklären

Kumite:

Kombinationen mit Partner:

A: Mae Geri, Kizami Zuki, Mawashi Zuki

V: Gedan Barai, Nagashi Uke, abtauchen

Konter: Gyaku Zuki oder Mawashi Geri

A: Uraken, Gyaku Zuki, Yoko Ashi Geri

V: Uchi Uke, Soto Uke, Gedan Barai

Konter: Haito Uchi mit Kniekehlen-Feger zu Boden bringen, abschlagen

A: Mae Geri, Yoko Geri Chudan, Mawashi Geri (Jodan, selbes Bein)

V: Gedan Barai, Nagashi Uke, abtauchen

Konter: Ushiro Yoko Geri

2 Minuten Freikampf

Selbstverteidigung:

Fallschule:

Alle Richtungen

Angriff:

1) Umklammerung von hinten
(Hände frei)

2) Umklammerung von hinten
(Hände nicht frei)

3) Umklammerung von vorne

Verteidigung:

2 Möglichkeiten

Frei

Frei

Messerangriffe:

Stich frontal von vorne

V: frei

Stich von oben

V: frei

4. Kyu (blauer Gürtel)

Kihon:

Stellung:

Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi, Kiba-Dachi, Kamae

Techniken:

Yama Zuki, Koken Uke, Mikazuki Geri, Kin Geri

Kata:

Heian Godan

Bunkai (mit Partner(n)): 5 Techniken aus der Kata zeigen und erklären

Kumite:

Kombinationen mit Partner:

A: Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Ashi Barai
V und Konter frei

A: Mae Geri, Yoko Geri, Uraken
V und Konter frei

A: Mawashi Geri, Ura Mawashi Geri, Yoko Geri Chudan
V und Konter frei

2 Minuten Freikampf

Selbstverteidigung: (Fallschule wird ab dem 4. Kyu vorausgesetzt)

Angriff:

- 1) Würgen von vorne
- 2) Würgen von hinten (Hand)
- 3) Würgen von hinten (Arm)
- 4) Würgen, V liegt auf dem Rücken
- 5) Würgen, V liegt auf dem Bauch

Verteidigung:

- 2 Möglichkeiten
- 2 Möglichkeiten
- Schulterwurf
- mind. 1 Möglichkeit
- mind. 1 Möglichkeit

Stockangriffe:

V liegt auf dem Rücken am Boden:
Angriff von hinten (Kopfseite)
Angriff von vorne (Fußseite)

3. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon:

Stellung:

Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi, Kiba-Dachi, Kamae

Technikkombinationen:

- 1) Zwei Mal Shuto Uke rückwärts (Kokutsu-Dachi), umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku Zuki
- 2) Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Mae Geri
- 3) Mae Ashi Geri, Mawashi Geri (hinteres Bein), Ura Mawashi Geri (selbes Bein)
- 4) Kizami Zuki, Mawashi Zuki, Yoko Ashi Geri

Kata:

Tekki Shodan

Bunkai (mit Partner(n)): 5 Techniken aus der Kata zeigen und erklären

Kumite:

Kombinationen mit Partner:

A: Mae Geri, Kizami Zuki, Mawashi Zuki
V und Konter frei

A: Mae Geri, Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Mawashi Zuki, Ura Zuki
V und Konter frei

A: Mae Geri, Yoko Geri Chudan, Mawashi Geri (Jodan, selbes Bein)
V und Konter frei

2x 2 Minuten Freikampf

Selbstverteidigung: (Fallschule wird ab dem 4. Kyu vorausgesetzt)

Angriff:

- 1) Schubsen von vorne
- 2) Fassen eines Handgelenks, spiegelbildlich
- 3) Fassen eines Handgelenks, diagonal
- 4) Fassen am Kragen mit einer/zwei Händen

Verteidigung:

- Seitfallzug
Schwertwurf
Z-Griff
Armstreckhebel,
Handkipphebel und abführen

Messerangriffe:

Angriff seitlich und diagonal
Angriff von unten

Bruchtest:

Fausttechniken

2. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon:

Stellung:

Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi, Kiba-Dachi, Shiko-Dachi, Sanchin-Dachi, Kamae

Handtechniken:

Tate Zuki, Ura Zuki, Nukite, Oi Zuki, Gyaku Zuki, Mawashi Zuki, Morote Zuki, Yama Zuki

Fußtechniken:

Mae Geri, Kin Geri, Yoko Geri, Ashi Barai, Ushiro Geri, Mawashi Geri, Kakato Geri, Mikazuki Geri, Hiza Geri

Kata:

Bassai Dai

Bunkai (mit Partner(n)): 5 Techniken aus der Kata zeigen und erklären

Kumite:

Kombinationen mit Partner:

A: Nihon Mawashi Geri (Chudan/Jodan), Yoko Geri Chudan (mit Gleitschritt)

V und Konter frei

A: Kizami Zuki, Mae Ashi Geri, Ushiro Ura Mawashi Geri

V und Konter frei

A: Renzuki, Ushiro Geri

V und Konter frei

2x 2 Minuten Freikampf

Selbstverteidigung: (Fallschule wird ab dem 4. Kyu vorausgesetzt)

Angriff:

- 1) Mawashi Geri
- 2) Angriff mit der vorderen/hinteren Faust
- 3) An die Wand drücken (von hinten)
- 4) In die Haare fassen (von hinten)

Verteidigung:

- Zu Boden bringen
- Bodenwurf
- 1 Möglichkeit
- Befreiung mit fixieren

Bruchtest:

Fußtechniken

1. Kyu (braun-schwarzer Gürtel)

Kihon:

Stellung:

Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi, Kiba-Dachi, Shiko-Dachi, Sanchin-Dachi, Kamae

Schlagtechniken Hand/Ellenbogen:

Shuto Uchi (von außen nach innen), Empi Uchi (alle Richtungen), Uraken Uchi, Tettsui Uchi, Haito Uchi, Shotei Uchi, Koken Uchi

Abwehrtechniken:

Uchi Uke, Age Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Morote Uke, Shuto Uke, Nagashi Uke, Koken Uke, Shotei Uke, Juji Uke, Hiza Uke, Mikazuki Geri Uke, Nami Ashi

Kata:

Jion

Bunkai (mit Partner(n)): vollständig zeigen

Kumite:

Kombinationen mit Partner:

A: Kizami Zuki, Ashi Barai, Ura Mawashi Geri
V und Konter frei

A: Nihon Yoko Geri, Ushiro Geri
V und Konter frei

A: Kakato Geri, Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Yoko Geri
V und Konter frei

2 Minuten Freikampf gegen 2 Kämpfer

Selbstverteidigung: (Fallschule wird ab dem 4. Kyu vorausgesetzt)

Angriff:

- 1) Schubsen von vorne
- 2) Mawashi Geri
- 3) Schwitzkasten am Boden auf dem Bauch liegend
- 4) Doppelnelson

Verteidigung:

- Überwurf
Zu Boden bringen, mit Schmerzpunkt fixieren
2 Möglichkeiten
2 Möglichkeiten

Stock- und Messerangriffe:

Alle vorher gezeigten

Bruchtest:

Faust- und Fußtechniken