



Prüfungsreglement

Version vom 20.01.2015

4. Dan (Yon Dan)

1. Kata

1. Shitei Kata (Pflicht-Kata): Alle Shisui Ryu Kata.
2. Tokui Kata (Frei-Kata): Frei, aber keine der vorgeführten Shitei Kata.

2. Kihon

1. Bevorzugte Technik.
2. Kombination mit mindestens 30 Techniken.

3. Kumite

1. Gohon Kumite (5-Schritt-Sparringskampf).
2. Kihon Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf), je 2 mal (rechts und links).
3. Jiyu Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf in freier Kampfstellung), je 2 mal (rechts und links).
4. Jiyu Kumite (Frei-Kampf).
5. Anwendung einer bevorzugten Technik.

4. Theorie

1. Kihon.
2. Kata.
3. Kumite.

5. Schriftliche Prüfung

1. Über verschiedene Techniken.
2. Über Karate Do.

Bern, 20.01.2015

8. Kyu (Hachi Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Pflicht-Kata): Taikyoku 1, Heian 1.

2. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki.
2. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Gedan Barai.
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke.
4. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke.
5. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Uchi Ude Uke.
6. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Chudan Mae Geri Keage.
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Jodan Mae Geri Keage.
8. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage.

3. Kumite

Gohon Kumite (5-Schritt-Sparringskampf):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki.
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki.

7. Kyu (Nana Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Pflicht-Kata): Taikyoku 2, Heian 2.

2. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki.
2. Rückwärtsgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke.
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke / Gyaku Tsuki.
4. Rückwärtsgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke.
5. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Uchi Ude Uke.
6. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke.
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Chudan Mae Geri Keage.
8. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Jodan Mae Geri Keage.
9. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage.
10. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Kekomi.

3. Kumite

Gohon Kumite (5-Schritt-Sparringskampf):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki.
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki.

3. Dan (San Dan)

1. Kata

1. Shitei Kata (Pflicht-Kata): Taikyoku 1-5, Heian 1-5, Heian Oyo, Fukyu Gata 1+2, Ten no Kata Omote + Ura, Tekki 1-3, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu, Ananku, Izumaki Sho, Jion no Ichi, Shisui no Wankan, Wansu, Shisui no Passai.
2. Tokui Kata (Frei-Kata): Bassai Sho, Kanku Sho, Jitte, Ji'in, Gankaku, Gankaku Sho, Sochin, Chinte, Nijushiho, Meikyo 1-3, Wankan, Unsu, Gojushiho Dai, Gojushiho Sho, Saifa, Sanchin, Seienchin, Sepai, Wandan, Yuchinin.

2. Kihon

1. Shiho Tate Shuto Uchi in Fudo Dachi / Gyaku Tsuki in Zenkutsu Dachi.
2. Shiho Tate Shuto Uchi in Fudo Dachi / Mae Geri in Zenkutsu Dachi.
3. Shiho Mae Geri in Zenkutsu Dachi.
4. Shiho Mawashi Geri in Zenkutsu Dachi.
5. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki / Mae Ashi Geri / Gyaku Tsuki.
6. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki / Mawashi Ashi Geri / Gyaku Tsuki.
7. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri Keage / Mawashi Geri / Yoko Geri Kekomi.
8. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke / Soto Ude Uke / Gedan Barai / Uchi Ude Uke / Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki.
9. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri / mit gleichem Fuss Yoko Geri Kekomi / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki.
10. Kamae / Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Ushiro Geri.

3. Kumite

1. Jiyu Kumite (Frei-Kampf).
2. Anwendung einer bevorzugten Technik.

2. Dan (Ni Dan)

1. Kata

1. Shitei Kata (Pflicht-Kata): Taikyoku 1-5, Heian 1-5, Heian Oyo, Fukyu Gata 1+2, Ten no Kata Omote + Ura, Tekki 1+2, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Ananku, Izumaki Sho.
2. Tokui Kata (Frei-Kata): Empi, Hangetsu, Jion no Ichi, Shisui no Wankan, Wansu, Shisui no Passai.

2. Kihon

1. Kamae / vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki / Mae Geri / Zenkutsu Dachi mit Sanbon Tsuki.
2. Kamae / rückwärtsgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke / Gyaku Tsuki / Gedan Barai / Gyaku Tsuki (Faust immer zurückziehen)
3. Kamae / zurücksetzen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke / Gyaku Tsuki / Vorgehen mit Mawashi Geri / Fuss nach vorne absetzen in Kiba Dachi mit Uraken / vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki.
4. Kamae / vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Yoko Geri Keage / Fuss nach vorne absetzen / Ushiro Geri / nach vorne absetzen in Zenkutsu Dachi mit Uraken / vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki.
5. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage / Drehung um 180° und mit dem anderen Fuss Yoko Geri Kekomi.
6. Kamae / vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri, Fuss nach vorne absetzen / Mae Geri / vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki.
7. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Yoko Geri / Ushiro Geri / Fuss nach hinten absetzen in Zenkutsu Dachi. Mehrmals rechts und links.
8. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Mawashi Geri (gleicher Fuss) / Fuss nach hinten absetzen in Zenkutsu Dachi. Mehrmals rechts und links.
9. Zielübungen aus Kamae in Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki gegen ein bewegliches Ziel. Mehrmals links und rechts.

3. Kumite

1. Jiyu Kumite (Frei-Kampf).

6. Kyu (Roku Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Pflicht-Kata): Taikyoku 3, Heian 3.

2. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki.
2. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Sanbon Tsuki.
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke / Gyaku Tsuki.
4. Rückwärtsgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki.
5. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Uchi Ude Uke / Gyaku Tsuki.
6. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke / Zenkutsu Dachi / Nukite.
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Jodan Mae Geri Keage.
8. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri.
9. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage.
10. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Kekomi.

3. Kumite

- Kihon Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf), je 2 mal (rechts und links):
1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki Jodan.
 2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki Chudan.

5. Kyu (Go Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Pflicht-Kata): Taikyoku 4, Heian 4.

2. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki.
2. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Sanbon Tsuki.
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke / Kokutsu Dachi mit Yoko Empi Uchi.
4. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke / Zenkutsu Dachi Nukite.
5. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Uchi Ude Uke / Kizami Tsuki.
6. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri Keage / Gyaku Tsuki.
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Ren Geri.
8. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri.
9. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage.
10. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Kekomi.

3. Kumite

Kihon Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf), je 2 mal (rechts und links):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki Jodan.
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki Chudan.
3. Angriff Chudan Mae Geri Keage / Abwehr Gedan Barai / Gyaku Tsuki.

1. Dan (Sho Dan)

1. Kata

1. Shitei Kata (Pflicht-Kata): Taikyoku 1-5, Heian 1-5, Heian Oyo, Fukyu Gata 1+2, Ten no Kata Omote + Ura, Tekki 1.
2. Tokui Kata (Frei-Kata): Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Ananku, Izumaki Sho, Jion no Ichi, Shisui no Wankan, Wansu.

2. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Sanbon Tsuki.
2. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki / Mae Geri / Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki.
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke / Gyaku Tsuki.
4. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Uchi Ude Uke / Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki.
5. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke / Kiba Dachi mit Yoko Empi Uchi / Uraken.
6. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke / Mae Ashi Geri / Nukite.
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Ren Geri (Chudan und Jodan).
8. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri.
9. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage.
10. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Kekomi.
11. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Ushiro Geri.
12. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Yoko Geri Kekomi / Fuss nach vorne absetzen und Ushiro Geri.
13. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Yoko Geri / Fuss nach hinten absetzen in Zenkutsu Dachi. Mehrmals rechts und links.
14. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri / Yoko Geri Kekomi nach vorn / Fuss nach hinten absetzen in Zenkutsu Dachi. Mehrmals rechts und links.
15. Zielübungen aus dem Stand in Zenkutsu Dachi mit Gyaku Tsuki. Verschiedene Ebenen und Entfernungen. Mehrmals rechts und links.

3. Kumite

1. Jiyu Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf in freier Kampfstellung), je 2 mal (rechts und links):
 1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki.
 2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki.
 3. Angriff Chudan Mae Geri / Abwehr Gedan Barai / Gyaku Tsuki.
 4. Angriff Chudan Yoko Geri Kekomi / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki.
 5. Angriff Jodan Mawashi Geri / Abwehr Gaiwan Uke / Gyaku Tsuki.
 6. Angriff Chudan Ushiro Geri / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki.
2. Jiyu Kumite (Frei-Kampf).

1. Kyu (Ichi Kyu)

1. Kata

1. Shitei Kata (Pflicht-Kata): Taikyoku 1-5, Heian 1-5, Heian Oyo, Fukyu Gata 1+2, Ten no Kata Omote, Tekki 1.
2. Tokui Kata (Frei-Kata): Bassai Dai, Ananku.

2. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki / Mae Geri / Zenkutsu Dachi mit Sanbon Tsuki.
2. Rückwärtsgehen mit Sanbon Tsuki.
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke / Kiba Dachi mit Yoko Empi Uchi / Zenkutsu Dachi mit Shuto Uchi / Gyaku Tsuki.
4. Rückwärtsgehen in Zenkutsu Dachi mit Age Uke / Gedan Barai / Gyaku Tsuki.
5. Vorgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke / Gyaku Tsuki.
6. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Uchi Ude Uke / Mawashi Ashi Geri / Zenkutsu Dachi mit Gyaku Tsuki.
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Ren Geri (Chudan und Jodan).
8. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Ren Geri (Chudan und Jodan).
9. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Jodan Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi.
10. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Yoko Geri (zur Seite) / Fuss nach hinten absetzen in Zenkutsu Dachi. Mehrmals rechts und links.
11. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Yoko Geri (nach vorne) / Fuss nach hinten absetzen in Zenkutsu Dachi. Mehrmals rechts und links.
12. Zielübungen aus dem Stand in Zenkutsu Dachi mit Gyaku Tsuki. Das Ziel wird auf verschiedenen Ebenen und in wechselnden Entfernungen bewegt. Mehrmals rechts und links.

3. Kumite

Jiyu Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf in freier Kampfstellung), je 2 mal (rechts und links):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki.
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki.
3. Angriff Chudan Mae Geri / Abwehr Gedan Barai / Gyaku Tsuki.
4. Angriff Chudan Yoko Geri Kekomi / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki.
5. Angriff Jodan Mawashi Geri / Abwehr Gaiwan Uke / Gyaku Tsuki.

4. Kyu (Yon Kyu)

1. Kata

Shitei Kata (Pflicht-Kata): Taikyoku 5, Heian 5.

2. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Sanbon Tsuki.
2. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Oi Tsuki.
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Gyaku Tsuki.
4. Rückwärtsgehen in Zenkutsu Dachi mit Uchi Ude Uke / Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki.
5. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke / Kiba Dachi / Yoko Empi Uchi / Uraken.
6. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke / Mae Ashi Geri.
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Ren Geri.
8. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri.
9. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage.
10. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Kekomi.

3. Kumite

Kihon Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf), je 2 mal (rechts und links):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki Jodan.
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki Chudan.
3. Angriff Chudan Mae Geri Keage / Abwehr Gedan Barai / Gyaku Tsuki.
4. Angriff Chudan Yoko Geri Kekomi / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki.

3. Kyu (San Kyu)

1. Kata

1. Shitei Kata (Pflicht-Kata): Taikyoku 1-5, Heian 1-5, Heian Oyo, Fukyu Gata 1+2.
2. Tokui Kata (Frei-Kata): Tekki 1.

2. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Sanbon Tsuki.
2. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Uchi Ude Uke / Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki.
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Soto Ude Uke / Kiba Dachi mit Yoko Empi Uchi / Uraken.
4. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke / Mae Ashi Geri / Zenkutsu Dachi mit Nukite.
5. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Ren Geri.
6. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Ren Geri.
7. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Keage.
8. Seitwärtsgehen in Kiba Dachi mit Yoko Geri Kekomi.
9. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri Keage, rechts absetzen und Yoko Geri Kekomi / Zenkutsu Dachi mit Gyaku Tsuki / Gedan Barai.
10. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri Keage / Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri.
11. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mae Geri Keage / Yoko Geri Keage, rückwärts in Zenkutsu Dachi absetzen. Mehrmals rechts und links.
12. Zielübungen aus dem Stand in Zenkutsu Dachi mit Gyaku Tsuki (die Faust wird nach jedem Schlag zur Hüfte zurückgenommen). Das Ziel wird auf einer gleich bleibenden Senkrechten bewegt.

3. Kumite

Kihon Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf), je 2 mal (rechts und links):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki Jodan.
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki Chudan.
3. Angriff Chudan Mae Geri Keage / Abwehr Gedan Barai / Gyaku Tsuki.
4. Angriff Chudan Yoko Geri Kekomi / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki.

2. Kyu (Ni Kyu)

1. Kata

1. Shitei Kata (Pflicht-Kata): Taikyoku 1-5, Heian 1-5, Heian Oyo, Fukyu Gata 1+2, Tekki 1.
2. Tokui Kata (Frei-Kata): Ten no Kata Omote, Bassai Dai.

2. Kihon

1. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / rechts aufsetzen und Sanbon Tsuki.
2. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Uchi Ude Uke / Zenkutsu Dachi mit Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki.
3. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Oi Tsuki Jodan / Chudan Mae Empi Uchi / Tate Empi Uchi / Kiba Dachi mit Yoko Empi Uchi.
4. Rückwärtsgehen in Kokutsu Dachi mit Shuto Uke / Mae Ashi Geri / Zenkutsu Dachi mit Nukite.
5. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri Keage / rechts absetzen und Yoko Geri Kekomi.
6. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mae Geri Keage / Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri.
7. Vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Mawashi Geri / rechts absetzen und Yoko Geri Kekomi / Zenkutsu Dachi mit Uraken und Oi Tsuki.
8. Aus dem Stand: Zenkutsu Dachi mit Mae Geri / Yoko Geri Keage.
9. Zielübungen aus dem Stand in Zenkutsu Dachi mit Gyaku Tsuki. Das Ziel wird auf einer Horizontalen bewegt.

3. Kumite

Jiyu Ippon Kumite (1-Schritt-Sparringskampf in freier Kampfstellung), je 2 mal (rechts und links):

1. Angriff Oi Tsuki Jodan / Abwehr Age Uke / Gyaku Tsuki.
2. Angriff Oi Tsuki Chudan / Abwehr Soto Ude Uke / Gyaku Tsuki.