

1. DAN Schwarzer Gürtel

Mindestvorbereitungszeit: 1 Jahr vom 1. Kyu zum 1. Dan

KIHON

1. **v:** Sanbon-Zuki (5 x)
2. **r:** - Age-Uke / Gyaku-Zuki
- Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
- Soto-Ude-Uke / Yoko-Enpi-Uchi / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai/ Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
- Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / Nukite
(5 Schritte rückwärts)
3. **s:** Yoko-Geri-Keage 3 x je Seite
Yoko-Geri-Kekomi 3 x je Seite
4. **v:** Mae-Geri / Jyun-Zuki / Gyaku-Zuki
Yoko-Geri-Kekomi / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi
Ushiro-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
5. **v:** Mae-Geri / Yoko-Geri-Kekomi (mit Wechselschritt)
r: Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
v: Mawashi-Geri / Yoko-Geri-Kekomi / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
6. **Standübung:**
(ZK) Mae-Geri / Yoko-Geri-Kekomi / Ushiro-Geri
(selbes Bein / 3 Richtungen, ohne abzusetzen)

KATA

Eine Kata nach Wahl des Prüfungskandidaten
Bassai-Dai - Kanku-Dai - Jion
Nach Wahl der Prüfungskommission: **Heian 1 - 5 + Tekki 1**

KUMITE

Jiyu-ippou-Kumite (Je 1 x Jodan, Chudan, Mae-Geri, Yoko-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri)

Jiyu-Kumite

2. Dan

Mindestvorbereitungszeit: 2 Jahre vom 1. zum 2. Dan

KIHON

1. **v:** (yoriashi) Kizami-Zuki / Oi-Zuki / (tsugiashi) Gyaku-Zuki **3x**
2. **r:** 1. (yoriashi) Age-Uke / (yoriashi) Soto-Uke (selber Arm) / Gyaku-Zuki
2. (yoriashi) Soto-Uke / (yoriashi) Gedan-Barai (selber Arm) / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
3. (yoriashi) Gedan-Barai / (yoriashi) Uchi-Uke (selber Arm) / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
3. **s:** Yoko-Geri-Keage - Kekomi (selbes Bein) 1 x je Seite
4. **v:** Kizami-Mae-Geri- Mae-Geri / Jyun-Zuki/Gyaku-Zuki
v: Kizami-Mawashi-Geri - Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki/ Uraken-Uchi
v: Kizami-Mae-Geri - Ushiro-geri /Uraken-Uchi /Gyaku-Zuki
5. **v:** Kizami-Mae-Geri/Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki/Uraken-
r: Gedan-Barai/Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
v: Mawashi-Geri (hl. absetzen)/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
v: Ushiro-Geri/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
v: (Tsugiashi)Mae-Mawashi-geri/Gyaku-Zuki/Uraken-Uchi
6. **Shiho Uke-Kime**
beliebige Abwehr und Kontertechnik mit anschließender Angriffskombination (z.B. Abwehr (yoriashi) Soto-Uke / Gyaku-Zuki vor Mae-Geri - Jyun-Zuki / Gyaku-Zuki (4 verschiedene Abwehren in 4 Richtungen)

KATA

Eine Kata nach Wahl des Prüfungskandidaten
Jitte - Enpi - Hangetsu
Eine Kata nach Wahl der Prüfungskommission aus:
Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion bzw. Heian 1-5 , Tekki 1

KUMITE

Jiyu Kumite

3. Dan

Mindestvorbereitungszeit: 3 Jahre vom 2. auf 3. Dan

KIHON

1. Shiho-Zuki (Kamae - freie Seitenwahl) mit Oi-Zuki, mit Gyaku-Zuki, oder gemischt (je Seite 1 x)
2. Shiho-Geri (aus Shizentai) je 1 x links und rechts (Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri, Uramawashi-Geri)
3. Hachiji-Dachi,
r: Gedan-Barai (KD) - Yoko-Geri-Keage (KD)
r: Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (ZK) – (tsugiashi) Kizami-Yoko-Geri-Kekomi / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
4. Kizami-Zuki / Mae-Geri - Jyun-Zuki
r: Soto-Uke/Gedan-Barai (s.A.)/ Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki
v: Mawashi-Geri – (tsugiashi) Gyaku-Zuki
5. (tsugiashi) Gyaku-Zuki / (tsugiashi) Kizami-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi - Mawashi-Geri / Uramawashi-Geri (s.B.) / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
6. Mae-Geri/Mawashi-Geri (s.B.)/ Gyaku-Zuki/Uraken-Uchi
r: Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
v: Ushiro-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
v: Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
7. Kizami-Mae-Geri (oder Mawashi-Geri) / Kizami-Zuki / Gyaku-zuki - (tsugiashi) Kizami-Mawashi-Geri - Mae-Geri-Mawashi-Geri (s.B.) / Gyaku-Zuk - (tsugiashi) Kizami-Uramawashi-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki

KATA

Eine Kata nach Wahl des Prüfungskandidaten
Gankaku - Bassai-Sho - Kanku-Sho
Eine Kata nach Wahl der Prüfungskommission aus:
Jitte - Enpi – Hangetsu

KUMITE

Jiyu Kumite

4. Dan

Mindestvorbereitungszeit: mindestens 4 Jahre vom 3. auf 4. Dan

KIHON

1. (yoriashi) Shiho Tate-shuto-Uke / Gyaku-Zuki in Fudo-Dachi
2. Mae-Geri - Yoko-Geri - Ushiro-Geri - Mawashi-Geri - Uramawashi-Geri im Stand aus Shizentai bzw. Hs (li Mae-Geri, re Yoko-Geri, li Ushiro-Geri ohne Pause)
3. (yoriashi) Gyaku-Zuki / (yoriashi) Kizami-Zuki - Oi-zuki / (yoriashi) Uraken-Uchi (selber Arm)
4. (yoriashi) Kizami-Zuki - Mae-Geri / Jyun-Zuki - (tsugiashi) Gyaku-Zuki
5. Kizami-Yoko-Geri-Kekomi - Oikomi Gyaku-Zuki - Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki (tsugiashi) Kizami-Uramawashi (oder Mawashi-Geri)
6. Ushiro-Geri / Uramawashi-Geri (selbes Bein) - Oikomi Gyaku-Zuki
(oder) Ushiro-Geri/Yoko-Geri (selbes Bein) - Oi-Zuki

KATA

Eine Kata nach Wahl des Prüfungskandidaten
Nijushiho - Sochin - Unsu

Eine Kata nach Wahl der Prüfungskommission aus
Gankaku - Bassai-Sho - Kanku-Sho

KUMITE

Jiyu Kumite

- Tokui Waza
- Angriffstechnik
- Verteidigungstechnik
- Deal
- Wurftechnik

5. Dan

Mindestvorbereitungszeit: 5 Jahre von 4. auf 5. Dan

1. Schriftliche Arbeit über ein Karate-Thema
2. Tokui-Waza
 - Angriffstechnik
 - Verteidigungstechnik
 - Deai
 - Ashibarai
 - Wurftechnik
3. Jiyu Kumite
4. Tokui Kata
5. Eine Kata aus dem 4. Dan-Programm:

Nijushiho - Sochin - Unsu

B) ÜBERSETZUNGEN UND ERLÄUTERUNGEN DER JAPANISCHEN BEGRIFFE

Das Zahlensystem

ichi = 1 ni = 2 san = 3 shi oder yon = 4 go = 5 roku = 6 sichi oder nana = 7 hachi = 8 kyu oder ku = 9 ju = 10

ju-ichi = 11 ju-ni = 12 ni-ju = 20 san-ju = 30 yon-ju = 40 hyaku = 100 sen = 1000

Häufig benutzte Kommandos und Begriffe beim Training und in der Gürtelprüfung

seiza	Gerade, aufrecht sitzen
mokuso	Meditation
mokuso yame	Ende der Meditation
shomen ni rei	Gruß nach vorne
sensei ni rei	Gruß zum Meister
kiritsu	Erhebt euch! Steht auf
rei	Danke / Gruß
yoi !	Achtung ! Vorbereitung! Fertig werden!
hajime	Fangt an!
kamaete	Körperhaltung einnehmen
mawate	Wendet! Herumdrehen!
yame	Halt!
dojo	Ort des Weges, Trainingsraum
sensei	Lehrer / Meister
shihan	Großmeister der traditionellen Künste
hara	Zentrum im Körper (drei cm unterhalb des Bauchnabels); auch <i>tanden</i> genannt
kyu	Klasse, Schülergrad
dan	Stufe, Meistergrad