

Prüfungsinhalte für die Kyu-Grade im Karatelandesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.



Erläuterung und Hinweise zum Prüfungsprogramm

Neben dem folgendem Prüfungsprogramm erkennt der Karatelandesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V. (KLVMV) Prüfungen an, welche nach der Prüfungsordnung des Deutschen Karate Verbandes e.V. (DKV), des Shotokan Karate Verbandes Deutschland e.V. (SKVD) und des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V. (DJKB) durchgeführt werden.

Das Prüfungsprogramm des KLVMV folgt den Prinzipien der japanischen Budo-Sportarten und ist unterteilt in Kihon (Grundtechnik), Kata (Form) und Kumite (Partnerübung).

Kihon:

- Tsuki und Uchi Techniken werden, wenn nicht anders vorgeschrieben als Chudan-Technik ausgeführt
- Keri Techniken sind, wenn nicht anders vorgeschrieben aus Chudan-Kamae und als Chudan-keage-Technik auszuführen
- Alle Techniken und Kombinationen sind, wenn nicht anders vorgeschrieben sechs Mal vorzuzeigen

- Bei jeder letzten Angriffs- oder Kontertechnik ist ein Kiai auszuführen

- Shiho-Gyaku-Zuki wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die rechte Seite):
Gyaku-Zuki (rechts) nach vorne

180 Grad Drehung über die rechte Schulter und Gyaku-Zuki (links)

90 Grad Drehung nach links und Gyaku-Zuki (rechts)

180 Grad Drehung über die rechte Schulter und Gyaku-Zuki (links)

- Shiho-Uraken-Uchi wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die rechte Seite)
Uraken-Uchi (rechts) nach vorne

180 Grad Drehung über die linke Schulter und Uraken-Uchi (links)

90 Grad Drehung nach rechts und Uraken-Uchi (rechts)

180 Grad Drehung über die linke Schulter und Uraken-Uchi (links)

- Shiho-Empi-Uchi wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die rechte Seite)
Mae-Empi-Uchi oder Age-Empi-Uchi (rechts) nach vorne

90 Grad nach links Yoko-Empi-Uchi (links) in Kiba-Dachi

Suri-Ashi nach rechts und Yoko-Empi-Uchi (rechts) in Kiba-Dachi

zurück mit links und Ushiro-Empi-Uchi (links) in Kokutsu-Dachi

- **Shiho-Geri** wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die rechte Seite):
Chudan Kamae (links)

Mae-Geri Ke-Komi (rechts) nach vorne

Yoko-Geri (links)

Ushiro-Geri (rechts) nach hinten, im Absetzen 90 Grad nach rechts drehen

Mawashi-Geri (links) und vorne abstellen in Chudan-Kamae

- **Gohon-Geri** wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die rechte Seite):
Chudan Kamae (links)

Mae-Geri Ke-Komi (rechts) nach vorne

Ushiro-Geri (rechts) nach hinten

90 Grad nach rechts Yoko-Geri (rechts) und das Bein in die zustoßende Richtung absetzen

45 Grad nach rechts-vorne Mawashi-Geri (rechts) und vorne abstellen in Chudan-Kamae

90 Grad nach hinten Ura-Mawashi-Geri (rechts)

Abkürzungen für Kihon

Zenkutsu-Dachi → ZKD

Kokutsu-Dachi → KKD

Kiba-Dachi → KBD

Chudan Kamae → CK

Suri-Ashi → SA

Yori-Ashi → YA

Vorwärts → >

Rückwärts → <

Kata:

- Die Prüfungs-Kata sind im Shotokan-Standard auszuführen
- Die Kata-Bunkai wird im folgendem Prüfungsprogramm als Anwendungen bezeichnet
- Die Anwendungen sind mit einem Partner auszuführen

- Anwendungen sind Verteidigungssituationen, die sich an der jeweiligen Kata orientieren
- Ab dem 3. Kyu muss der Prüfling in der Lage sein die ausgeführten Anwendungen näher zu erklären

Kumite:

Der Verteidiger wird im Folgenden als Uke und der Angreifer als Tori bezeichnet

- Das **Gohon Kumite** wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die Rechte Seite):
Uke steht in Hachiji-Dachi

Tori steht mit dem linken Bein vorne in Zenkutsu-Dachi und Gedan-Kamae

Tori greift mit rechts Jodan-Oi-Zuki an

Uke geht mit dem rechten Bein nach hinten und blockt mit Age-Uke

Danach greift Tori Jodan-Oi-Zuki mit links an und Uke geht mit dem rechten Bein nach hinten und blockt erneut mit Age-Uke

Dieser Ablauf ist insgesamt fünf Mal zu wiederholen

Nach der fünften Abwehr erfolgt Gyaku-Zuki im Stand als Kontertechnik

Die letzte Technik wird aufgelöst, indem Uke und Tori sich in Hachiji-Dachi voreinander positionieren

Im zweiten Teil des Gohon Kumite wird der Ablauf mit dem Angriff Chudan-Oi-Zuki und der Abwehr Soto-Uke wiederholt

- Das **Sanbon Kumite** wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die rechte Seite):
Uke steht in Hachiji-Dachi

Tori steht mit dem linken Bein vorne in Zenkutsu-Dachi und Gedan-Kamae

Tori greift mit rechts Jodan-Oi-Zuki an

Uke geht mit dem rechten Bein nach hinten und blockt mit Age-Uke

Danach greift Tori Jodan-Oi-Zuki mit links an und Uke geht mit dem linken Bein nach hinten und blockt erneut mit Age-Uke

Dieser Ablauf ist insgesamt drei Mal zu wiederholen

Nach der dritten Abwehr erfolgt ein Gyaku-Zuki als Kontertechnik

Die letzte Technik wird aufgelöst, indem Uke und Tori in sich in Hachiji-Dachi voreinander positionieren

Im zweiten Teil des Sanbon Kumite wird der Ablauf mit dem Angriff Chudan-Oi-Zuki und der Abwehr Soto-Uke wiederholt

Im dritten Teil des Sanbon Kumite wird der Ablauf mit dem Angriff Mae-Geri und der Abwehr Gedan-Nagashi-Uke wiederholt (Tori und Uke starten dabei aus Chudan-Kamae und gleichseitiger Auslage rechtes./rechtes Bein vorn oder linkes/linkes Bein vorn)

- Das **Kihon Ippon Kumite** wird wie folgt ausgeführt:
Uke steht in Hachiji-Dachi

Tori steht in Zekutsu-Dachi (bei Fußritten in Chudan-Kamae)

Tori greift Uke mit der vorgegebenen Technik an

Uke blockt und kontert frei

Die letzte Technik wird aufgelöst, indem Uke und Tori sich in Hachiji-Dachi voreinander positionieren

- Das **Kaeshi Ippon Kumite** wird wie folgt durchgeführt:
Uke und Tori stehen sich mit dem linken Bein vorne in Jiyu-Kamae gegenüber

Uke greift mit Jodan-Oi-Zuki rechts an

Tori geht mit links zurück und blockt mit Age Uke

Danach greift Tori mit Jodan-Oi-Zuki links an

Uke geht mit rechts zurück und blockt mit Age-Uke

Darauf folgend kontert Uke mit Gyaku-Zuki im Stand

Die letzte Technik wird aufgelöst, indem Uke und Tori sich in Ausgangsposition voreinander positionieren

Im zweiten Teil des Kaeshi Ippon Kumite wird der Ablauf mit dem Angriff Chudan-Oi-Zuki und der Abwehr Soto-Uke wiederholt

Im dritten Teil des Kaeshi Ippon Kumite wird der Ablauf mit dem Angriff Mae-Geri und der Abwehr Gedan-Uke wiederholt

Im vierten Teil des Kaeshi Ippon Kumite wird der Ablauf mit dem Angriff Mawashi-Geri und der Abwehr Nagashi-Uke wiederholt

- Das **Jiyu Ippon Kumite** wird wie folgt ausgeführt:
Uke und Tori stehen sich in Jiyu-Kamae gegenüber

Tori greift Uke mit der vorgegebenen Technik an

Uke blockt den Angriff und kontert

Die letzte Technik wird aufgelöst, indem Uke und Tori sich in Ausgangsposition voreinander positionieren

- Als **Jiyu Kumite** wird ein Sparring zwischen zwei Athleten bezeichnet
- Beim Jiyu Kumite wird auf die Kontrolle der Athleten geachtet, dazu sind die Kontaktregeln des Wettkampfbreglements der World Karate Federation anzuwenden
- In der Prüfung kann ein Hauptkampfrichter das Jiyu Kumite leiten

Prüfungsprogramm 9. Kyu (Weißer Gürtel)

Kihon

1. ZKD > 4x Oi-Zuki
2. ZKD < 4x Gedan-Uke
3. ZKD > 4x Age-Uke
4. ZKD < 4x Soto-Uke (Mawate)
5. ZKD < 4x Uchi-Uke
6. CK > 4x Mae-Geri (Mawate)

Kata

Taikyoku Shodan

Kumite

Gohon Kumite (Nur 1. Kombination)

Prüfungsprogramm 8. Kyu (Gelber Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 9. Kyu.

Kihon

1. ZKD > Oi-Zuki
2. ZKD < Gedan-Uke
3. ZKD > Gyaku-Zuki, Start aus Gyaku-Kamae
4. ZKD < Soto-Uke (Mawate)
5. ZKD < Uchi-Uke
6. ZKD > Age-Uke
7. KKD < Shuto-Uke
8. CK > Mae-Geri (Mawate)

Kata

Heian Shodan

Kumite

Gohon Kumite

Prüfungsprogramm 7. Kyu (Orangener Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 8. Kyu.

Kihon

1. ZKD > Ren-Zuki
2. ZKD < Gedan-Uke, Gyaku-Zuki
3. ZKD > Age-Uke, Gyaku-Zuki
4. ZKD < Soto-Uke, Gyaku-Zuki (Mawate)
5. ZKD < Uchi-Uke, Gyaku-Zuki (Mawate)
6. KKD < Shuto-Uke, ZKD Gyaku-Zuki
7. CK > Mae-Geri (Mawate)
8. KBD > Yoko-Geri mit Übersetzungsschritt (3x li/re)

Kata

Heian Nidan

Kumite

Sanbon Kumite

Prüfungsprogramm 6. Kyu (Grüner Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 7. Kyu.

Kihon

1. ZKD > Sanbon-Zuki (Mawate)
2. ZKD > Uraken-Uchi
3. ZKD < Soto-Uke, Gyaku-Zuki (Mawate)
4. KKD < Shuto-Uke, ZKD Gyaku-Yohon-Nukite
5. CK > Mae Geri, Gyaku-Zuki (Mawate)
6. CK > Mawashi-Geri (Mawate)
7. Shiho-Gyaku-Zuki (1x li/re)

Kata

Heian Sandan (2 Anwendungen)

Kumite

Kihon Ippon Kumite (Jede Technik 1x li/re)

Angriff:

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

Abwehr und Konter frei:

Prüfungsprogramm 5. Kyu (Blauer Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 6. Kyu.

Kihon

1. CK > YA Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki (3x li/re)
2. KKD < Ushiro-Empi-Uchi
3. ZKD > Age-Uke, Gyaku-Age-Empi-Uchi
4. ZKD < Soto-Uke, KBD Yoko-Empi-Uchi, Chudan Kamae, (Mawate)
5. KKD < Shuto-Uke, ZKD Gyaku-Shuto-Uchi
6. CK > Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki (Mawate)
7. CK > Mawashi-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (Mawate)
8. CK > Ushiro-Geri (Mawate)
9. Shiho-Uraken-Uchi (1x li/re)

Kata

Heian Yondan (2 Anwendungen)

Kumite

Kaeshi Ippon Kumite (Jede Technik 1x li/re, siehe Beschreibung in der Erläuterung)

Angriff:

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

Prüfungsprogramm 4. Kyu (Violetter Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 5. Kyu.

Kihon

1. CK > YA Kizami-Zuki, ZKD Oi-Zuki
2. ZKD < Uchi-Uke, Gyaku-Mawashi-Empi-Uchi (Mawate)
3. ZKD < Harai Uke (Mawate)
4. KKD < Shuto-Uke, ZKD Gyaku-Shuto-Uchi, Kizami-Haito-Uchi
5. CK > Yoko-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (Mawate)
6. CK > Ushiro-Geri, KBD Yoko-Empi-Uchi, ZKD Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (Mawate)
7. Shiho-Empi-Uchi (1x li/re)

Kata

Heian Godan (2 Anwendungen)

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (Jede Technik 1x li/re)

Angriff:

Kizami-Zuki
Oi-Zuki (Jodan)
Oi-Zuki (Chudan)
Mae-Geri
Mawashi-Geri

Abwehr und Konter sind frei

Prüfungsprogramm 3. Kyu (Brauner Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 4. Kyu.

Kihon

1. YA > Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki chudan, Oi-Zuki chudan
2. ZKD < Uchi Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki (Mawate)
3. ZKD < Nagashi-Uke, Kizami-Shuto-Uchi, Gyaku-Zuki (Mawate)
4. KKD < Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, ZKD Gyaku-Yohon-Nukite
5. CK > Mawashi-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (Mawate)
6. CK > Ura-Mawashi-Geri (Mawate)
7. Shiho-Geri (1x li/re)

Kata

Tekki Shodan (2 Anwendungen)

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (Jede Technik 1x li/re)

Angriff:

Kizami-Zuki

Gyaku-Zuki

Mae-Geri

Mawashi-Geri

Ushiro-Geri

Abwehr und Konter sind frei

Prüfungsprogramm 2. Kyu (Brauner Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 3. Kyu.

Kihon

1. ZKD > Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (Mawate)
2. ZKD > Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Zuki, Kizami-Zuki
3. ZKD < Soto-Uke, KBD Yoko-Empi-Uchi, ZKD Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
4. ZKD > Age-Uke, Gyaku-Zuki, Kizami-Age-Empi-Uchi (Mawate)
5. ZKD > Oi-Zuki, Ushiro-Geri (Mawate)
6. CK > Ura-Mawashi-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (Mawate)
7. Gohon-Geri (1x li/re)

Kata

Bassai Dai (2 Anwendungen)

Kumite

2x1min Jiyu Kumite

Prüfungsprogramm 1. Kyu (Brauner Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 2. Kyu.

Kihon

1. ZKD > Sanbon-Zuki
2. ZKD < Soto-Uke, KBD Yoko-Empi-Uchi, ZKD Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
3. ZKD > Age-Uke, Gyaku-Zuki, Kizami-Zuki
4. ZKD < Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki (Mawate)
5. ZKD < Gedan-Uke, Gyaku-Zuki (Mawate)
7. KKD < Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, ZKD Gyaku-Yohon-Nukite
8. Gohon-Geri Kombination (1 li/re)
 - Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
 - Ushiro-Geri, Yoko-Empi-Uchi, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
 - Yoko-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
 - Mawashi-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
 - Ura-Mawashi-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki

Kata

Eine vom Prüfling gewählte Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Enpi und Hangetsu (2 Anwendungen)

Kumite

2x1min Jiyu Kumite