



Prüfungsordnung des ÖKB

Praktischer Teil

Stand: Juli 2002

Vorwort:

Die technische Kommission des Österreichischen Karatebundes (ÖKB) hat das Kyu- und DAN Prüfungsprogramm für die Kyu- und Dangrade überarbeitet und den modernen Anforderungen angepasst.

Die folgenden Techniken und Bewegungsabläufe stellen die Mindestanforderung für den jeweiligen Grad bei einer Kyu- oder Danprüfung und kein Ausbildungsprogramm für Karate dar! Das vorliegende Prüfungsprogramm soll auch nicht als starres System angesehen werden und heißt, dass die Prüfungskommission flexibel auf jeweilige Situationen reagieren kann!

Beispiele hierfür:

- Techniken bzw. Kombinationen sind, obwohl nur im Vorwärtsgehen angegeben auch im Rückwärtsgehen möglich;
- Techniken bzw. Kombinationen sind, obwohl nur mit einer Seite auslösend (links) angegeben auch anderseitig (rechts) möglich;
- Anforderungen aus früheren Prüfungen können wieder oder zusätzlich geprüft werden

Die methodische Erarbeitung der einzelnen Techniken (Technikkombinationen) und Bewegungsabläufe liegt allein im Verantwortungsbereich des(r) Trainer(s). Er (Sie) muss seine (ihre) Karateka, ihren motorischen und koordinativen Fähigkeiten entsprechend, durch geeignete, vorbereitende Übungen an die Anforderungen heranzuführen.

Kihon.

Kata/Kata-Bunkai:

Eine wesentliche Änderung im Kata-Bereich stellt das **Kata-Bunkai** dar. Es handelt sich dabei um ein "Zerlegen" einzelner Kata-Sequenzen in Partneranwendung und ist ab 1. DAN verpflichtend. **Es wird empfohlen, Bunkai schon bei den ersten Kyu-Graden zu trainieren, um einerseits ein zusätzliches Trainingspotential zur Verfügung zu stellen und andererseits den erheblichen Aufwand ab der Prüfung zum 1. DAN zu verringern!**

Kumite:

Der Bereich KAMPFTECHNIKEN/SPORTKUMITE stellt eine zusätzliche Alternative im Prüfungsprogramm dar. **In den Prüfungsprogrammen vom 7. - 2. Kyu besteht die Möglichkeit (je nach Prüfung unterschiedlich) zwischen den Bereichen Gohon-, Sanbon-, Kihon-, Jiyu-Ippon Kumite und den Kampftechniken/Sportkumite zu wählen.**

Kämpfe in Jiyu-Kumite Form können, je nach Graduierung und Erfordernis, auch mehrmals während der Prüfung stattfinden.

Vorbereitungszeiten:

Bei den angegebenen Vorbereitungs- bzw. Wartezeiten für bzw. zwischen den einzelnen Prüfungen handelt es sich um eine **vorgeschriebene MINDEST-WARTEFRIST!** Es liegt im Ermessen des Prüfungskandidaten selbst sein Können einzuschätzen und den Zeitpunkt der Prüfung zu wählen.

Prüfung:	Mindest-Vorbereitungszeit:	Mindestalter:
bis 8.Kyu	3 Monate	
8. Kyu → 7. Kyu	4 Monate	
7. Kyu → 6. Kyu	4 Monate	
6. Kyu → 5. Kyu	6 Monate	
5. Kyu → 4. Kyu	6 Monate	
4. Kyu → 3. Kyu	6 Monate	
3. Kyu → 2. Kyu	6 Monate	
2. Kyu → 1. Kyu	6 Monate	
1. Kyu → 1. Dan	1 Jahr	16 Jahre
1. Dan → 2. Dan	2 Jahre	21 Jahre
2. Dan → 3. Dan	3 Jahre	26 Jahre
3. Dan → 4. Dan	4 Jahre	32 Jahre
4. Dan → 5. Dan	5 Jahre	38 Jahre

Prüfungsgebühren:

8. Kyu - 5. Kyu	15,- €
4. Kyu - 2. Kyu	22,- €
1. Kyu	30,- €
1. Dan	70,- €
2. Dan	100,- €
3. Dan	130,- €
4. Dan	160,- €
5. Dan	200,- €

Abkürzungs- und Zeichenerklärung:

HD	Heiko Dachi	
HAD	Hachiji Dachi	
ZKD	Zenkutsu Dachi	
MD	Moto Dachi	
KKD	Kokutsu Dachi	
KD	Kiba Dachi	
SHD	Shiko Dachi	
ND	Naihanchi Dachi	
NAD	Nekoashi Dachi	
SD	Sanchin Dachi	
KA	Kamaete	Arme in Kampfhaltung
KA gb.	Kamaete gedan barai	Armhaltung gedan barai
ya	yoriashi:	Ausfallschritt - Nachziehen des Beines
sa	suriashi:	Bein unter Schwerpunkt setzen - Ausfallschritt
vw	vorwärts	
rw	rückwärts	
sw	seitwärts	
mw	mawate	
re.	rechts	
li.	links	
j.	jodan	
ch.	chudan	
, oder -	steht zwischen Techniken, die auf ein Kommando ausgeführt werden	
: oder /	steht zwischen Teilen einer Übung	
//	steht zwischen Techniken, die mit dem selben Arm oder Bein ausgeführt werden, wie die vorangegangene Technik	
Gohon Kumite	5x gleicher Angriff/Block - 5. Block/Konter (gyaku guki)	
Sanbon Kumite	alle 3 Angriffe/Block - 3. Block/Konter (gyaku zuki)	

8. Kyu

KIHON		BWR	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	ZKD	vw	vw; rw: oi zuki	oi zuki ch.	MD: oi zuki ch.	jun zuki ch.
2	ZKD	rw	vw; rw: age uke	age uke	MD: age uke	jodan uke - gyaku zuki
3	ZKD	vw	vw; rw: soto uke	uchi uke ch.	SHD: yoko uchi	gyaku zuki ch.
4	ZKD	rw	vw; rw: gedan barai	gedan barai	harai uke	uchi uke - gyaku zuki
5	ZKD	vw	vw; rw: uchi uke	gyaku zuki ch.	MD: gyaku zuki ch.	mae geri ch.
6	ZKD	rw	vw; rw: gyaku zuki	yoko uke ch.	NAD: yoko uke	gedan barai - gyaku zuki
7	ZKD	vw	KA: mae geri ch.	mae geri ch.	MD: mae geri ch.	mae geri ch. surikomi
8	ZKD	rw				soto uke - gyaku zuki

KATA		SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1		Taikyoku shodan	Taikyoku jodan ni	Pinan nidan	

Besonders zu beachten:

Korrekte Körperhaltung, Blick

Korrektes Bewegen (kein Nachrutschen in die Stellung)

PARTNERTRAINING : Kihon Kumite (re. + li.)						
1	ZKD	age uke	oi zuki j.	oi zuki j.	oi zuki j.	jun zuki j. (jodan uke)
2	ZKD	soto uke	oi zuki ch.	oi zuki ch. (uchi uke)	oi zuki ch.	jun zuki ch. (uchi uke)
3	ZKD	gedan b.	mae geri ch.	mae geri ch.	mae geri ch.	mae geri ch. (gedan barai)

7. Kyu

KIHON		BwR.	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	ZKD	vw	vw; rw: oi zuki	oi zuki ch.	MD: oi zuki ch.	jun zuki ch. no tsukomi
2	ZKD	rw	vw; rw: age uke, gyaku zuki	age uke - gyaku zuki	hiji sasae uke	jodan uke - gyaku zuki
3	ZKD	vw	vw; rw: soto uke, gyaku zuki	uchi uke - gyaku zuki	MD: gyaku kote uke - mae te zuki	gyaku zuki no tsukomi
4	ZKD	rw	vw; rw: gedan barai, gyaku zuki	yoko uke - gyaku zuki	NAD: yoko uchi	gedan barai - gyaku zuki
5	ZKD	vw	vw; rw: uchi uke, gyaku zuki	gedan barai - gyaku zuki	SHD: harai uke	mawashi geri ch.
6	KKD	rw	vw; rw: shuto uke	SD: kake uke	MD: uraken uchi	NAD: shuto uke - ZKD: gyaku zuki
7	ZKD	vw	KA vw; mw; vw: mae geri ch.	mawashi geri ch.	MD: tate zuki	mae geri - mawashi geri - gyaku zuki
8	KD	sw	KA gb: yoko geri keage	SHD: yoko geri kekomi	MD vw: yoko sokuto geri kekomi	ZKD vw: mae geri - mawashi geri surikomi - gyaku zuki
9	ZKD	vw		mae geri - gyaku zuki	mae geri - gyaku zuki	

KATA		SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1		Heian nidan	Taikyoku chudan ichi	Pinan shodan	Pinan nidan
2		Heian shodan	Taikyoku jodan ni	Pinan nidan	

Besonders zu beachten:

Hiki ashi, hiki te

Blick- u. Technik-Fokussierung

Hüfteinsatz

PARTNERTRAINING : Gohon Kumite (re. + li.)					Ippon Kumite	
1	ZKD	age uke	oi zuki j.	oi zuki j.	oi zuki j.	jun zuki j. (jodan uke)
2	ZKD	soto uke	oi zuki ch.	oi zuki ch. (uchi uke)	oi zuki ch.	jun zuki ch. (uchi uke)
3						mae geri (gedan barai)

ODER:

KAMPFTECHNIKEN / (SPORT) KUMITE (re. + li.)				Shito Ryu	
1	Kampfstellung gleichseitig	kizami zuki (v.)	nagashi uke (z.) - gyaku zuki (v.)	Pinan nidan hoke kumite	
2		gyaku zuki (v.)	soto uke (z.) - gyaku zuki (v.)		
3		uraken uchi	h. nagashi uke - gyaku zuki (glz.)		
4		mae geri	gedan uke (s.) - gyaku zuki (v.)		
5		mawashi geri ch.	gedan uke (s.) - gyaku zuki (v.)		
6		mawashi geri j.	Block n. außen (s.) - gyaku zuki (v.)		

6. Kyu

KIHON		BwR	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1	ZKD	vw	vw; rw: oi zuki	oi zuki j.	MD: yoko barai - mikazuki geri	kette jun zuki j.
2	ZKD	rw	vw; rw: age uke, gyaku zuki	age uke - gyaku zuki	SHD: urazuki	jodan uke - gyaku zuki
3	ZKD	vw	vw; rw: soto uke, gyaku zuki	sanbon zuki	MD: sanbon zuki	kette gyaku zuki
4	ZKD	rw	vw; rw: gedan barai, gyaku zuki	uchi uke - gyaku zuki	gyaku kote uke - mae ken zuki	gedan barai - gyaku zuki
5	ZKD	vw	vw; rw: uchi uke, gyaku zuki	gedan barai - gyaku zuki	uraken uchi - gyaku zuki	tobikomi zuki
6	KKD	rw	vw; rw: shuto uke	NAD: kake uke	NAD: shuto uke	NAD: shuto uke j.
7	ZKD	vw	vw; mw; vw: mae geri - gyaku zuki	mae geri ch.	mae geri ch.	tobikomi zuki nagashi
8	ZKD	vw	vw; mw; vw: mawashi geri	mawashi geri ch.	mawashi geri ch.	mawashi geri ch. surikomi
9	KD	sw	KA gb sw; mw; sw: yoko geri kekomi	SHD: yoko geri kekomi	MD vw: yoko sokuto geri kekomi	ND: sokuto geri ch.
10	ZKD	vw			NAD rw: mawashi uke	mae geri - sokuto geri - gyaku zuki
11	ZKD	vw				mawashi geri surikomi - sokuto geri - gyaku zuki

KATA		SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1		Heian sandan	Gekisai dai ichi	Pinan 1-3	Pinan nidan
2		Heian nidan	Taikyoku chudan ichi		Pinan shodan

Besonders zu beachten:

Führung des Körperschwerpunkts

Atemtechnik

Hüfteinsatz

PARTNERTRAINING : Sanbon Kumite (re. + li.)				Ippon Kumite		
1	ZKD		oi zuki j. (age uke); oi zuki ch. (soto uke); mae geri ch. (gedan barai, gyaku zuki)	oi zuki j. (age uke); oi zuki ch. (uchi uke); mae geri ch. (gedan barai, gyaku zuki)	oi zuki j. (age uke)	jun zuki j. (soto uke nagashi)
2	ZKD				oi zuki ch. (soto uke)	jun zuki ch. (uchi uke nagashi)
3	ZKD				mae geri ch. (gedan barai)	mae geri ch. (gedan barai nagashi)
4					Ohyo Kumite 1	

ODER:

KAMPFTECHNIKEN / (SPORT) KUMITE (re. + li.)				Shito Ryu	
1	Kampfstellung gleichseitig	oi zuki j.	gyaku zuki (direkt)	Pinan shodan hoke kumite	
2		kizami zuki (j.) - gyaku zuki (ch.)	nagashi uke - gedan uke / gyaku zuki (v.)		
3		kizami zuki (j.) - oi zuki (j.)	nagashi uke - uchi uke / gyaku zuki (v.)		
4		yoko geri ch. (v.)	h. nagashi uke (s. tenshin) - gyaku zuki (v.)		
5		mawashi geri j. (v.)	nagashi uke (z.) - gyaku zuki (v.)		
6		ura mawashi geri j. (v.)	Block n. außen (s.) - gyaku zuki (v.)		

5. Kyu

KIHON		BwR	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1	ZKD	vw	sanbon zuki	nihon zuki	SHD: nino ude uke - ZKD: haito uchi	kette jun zuki
2	ZKD	rw	age uke, shuto uchi	age uke - shuto uchi	age uke - shuto uchi	kette gyaku zuki
3	ZKD	vw	soto uke, yaKD: // yoko empi	uchi uke, yaSHD: // yoko empi	HD: yoko uchi jodan - SHD: yoko hiji ate	jun zuki no tsukomi
4	ZKD	rw	gedan barai, // uraken uchi, gyaku zuki	harai otoshi - uraken uchi - gyaku zuki	harai o. - uraken uchi - gyaku zuki	gyaku zuki no tsukomi
5	ZKD	vw	uchi uke, // kizami zuki, gyaku zuki	yoko uke - gyaku zuki	NAD: shuto uke in 4 Richtungen	tobikomi zuki
6	KKD	rw	shuto uke, ZKD: nukite	NAD: shuto uke - gyaku zuki	NAD: shuto uke - gyaku zuki	NAD: shuto uke - ZKD: gyaku nukite
7	ZKD	vw	KD sw; mw; sw: yoko geri keage	mawashi geri ch.	MD: mawashi geri ch.	tobikomi zuki nagashi
8	KD	sw	sw; mw; sw: yoko geri kekomi	SHD: yoko geri kekomi	MD: mae geri - // (oa) yoko sokuto geri	ND: sokuto geri ch. surikomi
9	ZKD	vw	mae geri, gyaku zuki	shotei zuki (oi)	SD: nidan yoko uke - gyaku zuki	mawashi geri - ushiro geri - gyaku zuki
10	ZKD	vw	mawashi geri	mae geri - gyaku zuki	NAD: shuto uke - yoko sokuto geri gedan	sokuto geri surikomi- ushiro geri- uraken
11	ZKD		vw; mw; vw: mae geri, mae geri			
12	ZKD		vw; mw; vw: mae geri, mawashi geri			

KATA		SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1		Heian yondan	Gekisai dai ni	Pinan 1-4	Pinan sandan
2		Heian sandan	Gekisai dai ichi		Pinan nidan

Besonders zu beachten:

- Führung des Körperschwerpunkts
- Distanz beim Partnertraining
- Koordination der Bewegungen

PARTNER TRAINING : Kihon Ippon Kumite (re. + li.)					Ippon Kumite	
1	ZKD	age uke	oi zuki j.	oi zuki j.	oi zuki j.	jun zuki j. (soto uke nagashi)
2	ZKD	soto uke	oi zuki ch.	oi zuki ch. (uchi uke)	oi zuki ch.	jun zuki ch. (uchi uke nagashi)
3	ZKD	gedan b.	mae geri ch.	mae geri ch.	mae geri ch.	mae geri ch. (gedan barai nagashi)
4	ZKD	soto uke	yoko geri kekomi	yoko geri kekomi (uchi uke)	yoko sokuto geri	Ohyo Kumite 1 und 2
5	ZKD	j. uke	mawashi geri j.	mawashi geri j.	mawashi geri j.	

oder

KAMPFTECHNIKEN / (SPORT) KUMITE (re. + li.)				Shito Ryu	
1	Kampfstellung gleichseitig	kizami zuki (F.) / soto uke (z.) / kizami zuki - gyaku zuki (v.)	gyaku zuki (direkt)	Pinan sandan hoke kumite	
2		gyaku zuki ch. / nagashi uke / gyaku zuki ch. (v.)	(z.) Konter: kizami zuki		
3		ura mawashi geri (h.)	soto uke j. - gyaku zuki ch. (v.)		
4		ushiro geri	kizami zuki j. oder gyaku zuki j. (direkt)		
5		ushiro ura mawashi geri	soto uke j. (s. tenshin) - gyaku zuki ch. (v.)		

4. Kyu

KIHON		BwR	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1	ZKD	vw	sanbon zuki	SHD: sanbon zuki	MD: sanbon zuki	kette jun zuki
2	ZKD	rw	age uke, shuto uchi	age uke - shuto uchi	MD: mae geri - // (oa) yoko sokuto geri	kette gyaku zuki
3	ZKD	vw	soto uke, yaKD: // yoko empi	uchi uke - yoko empi - tate uraken uchi	SD: nidan yoko uke - gyaku zuki	kette jun zuki no tsukomi
4	ZKD	rw	gedan barai, // uraken uchi, gyaku zuki	harai otoshi uke - uraken uchi - gyaku zuki	KKD: gedan shotei barai - ZKD: jodan shotei uchi - mae geri (vab) - gyaku nukite uchi	kette gyaku zuki no tsukomi
5	ZKD	vw	uchi uke, // kizami zuki, gyaku zuki	yoko uke - gyaku zuki - oi zuki	HD: yoko uchi jodan - SHD: yoko hiji ate	tobikomi zuki
6	KKD	rw	shuto uke, ZKD: nukite	SHD: harai otoshi uke (45°)	SHD: nino ude uke - uraken uchi	ZKD: tobikomi zuki nagashi
7	KD	sw	sw; mw; sw: yoko geri keage	NAD: shuto uke - gyaku zuki	NAD: shuto uke in 4 Richtungen	ND: sokuto geri surikomi
8	KD	sw	sw; mw; sw: yoko geri kekomi	SHD: yoko geri kekomi	ZKD: jodan kosauke - ausdrehen HD: yoko shuto uchi - ZKD: tate hiji ate (nva)	ZKD: mawashi geri
9	ZKD	vw	mae geri, oi zuki	SD: kake uke - kansetsu geri	MD: nagashi uke - gyaku haito uchi - yoko sokuto geri	ushiro geri
10	ZKD	vw	mawashi geri		SHD: yoko sokuto geri kekomi	mae geri - jun zuki nagashi - mawashi geri
11	ZKD	vw	vw; mw; vw: mae geri, mae geri			mae geri surikomi - jun zuki nagashi - mawashi geri
12	ZKD	vw	vw; mw; vw: mae geri, yoko geri kekomi			mae geri - sokuto geri - ushiro geri - gyaku zuki

KATA		SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1		Heian godan	Sanchin	Pinan 1-5	Pinan yondan
2		Heian yondan	Gekisai dai ni	Gekisai dai ichi	Pinan sandan

Besonders zu beachten:

Körperspannung

Gleichgewicht

Distanz

PARTNER TRAINING : Kihon Ippon Kumite (re. + li.)						
1	ZKD	age uke	oi zuki j.	oi zuki j.	oi zuki j.	ohyo kumite 1, 2, 3
2	ZKD	soto uke	oi zuki ch.	oi zuki ch. (uchi uke)	oi zuki ch.	
3	ZKD	gedan b.	mae geri ch.	mae geri ch.	mae geri ch.	
4	ZKD	soto uke	yoko geri kekomi	yoko geri kekomi (uchi uke)	yoko sokuto geri	
5	ZKD	j. uke	mawashi geri j.	mawashi geri j.	mawashi geri j.	

oder

KAMPFTECHNIKEN / (SPORT) KUMITE (re. + li.)					Shito Ryu
1	Kampfstellung gleichseitig	kizami zuki (v.)	je 1 direkter u. indirekter Konter		Pinan yondan hoke kumite
2		gyaku zuki (v.)			
3		oi zuki j.			
4		mae geri ch.			
5		mawashi geri j. (h.)			
6		ushiro geri			

JIYU KUMITE		
1		Kampfzeit ca. 3 min netto, mit KR

3. Kyu

KIHON		BwR	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	ZKD	vw	sanbon zuki (5 Schritte; Beginn mit li. Bein, rw mit Nr. 2, dann Beginn mit re. Bein, rw mit Nr. 2)	NAD: sanbon zuki	MD: sanbon zuki	sanbon zuki
2	ZKD	rw	age uke, shuto uchi; soto uke, yaKD: // yoko empi, // tate uraken uchi; gedan barai, // uraken uchi, gyaku zuki; uchi uke, // kizami zuki, gyaku zuki; KKD: shuto uke, ZKD: nukite	age uke - gedan barai - shuto uchi	SHD: nino ude uke - uraken uchi - kage zuki	kette jun zuki no tsukomi
3	ZKD	vw	KD sw; mw; sw: yoko geri keage	uchi uke - yoko empi - tate uraken uchi - gyaku zuki	ZKD: harai uke - SHD: mawashi hiji ate (45° nva)	kette gyaku zuki no tsukomi
4	ZKD	rw	KD sw; mw; sw: yoko geri kekomi	NAD: ura kake uke - mawashi uke	NAD: gyaku kote uke - kakete - ZKD: haito uchi (nva)	tobikomi zuki
5	ZKD	vw	mae geri, oi zuki	NAD: kake uke - kizami mae geri - ZKD: nukite	KKD: gedan shotei barai - ZKD: jodan shotei uchi mae geri (vab) - gyaku nukite uchi	tobikomi zuki nagashi
6	ZKD	vw	yoko geri kekomi	mae geri - mawashi geri (gl. Bein)	MD: mae geri - yoko sokuto geri - mawashi geri (ohne absetzen)	sokuto geri surikomi
7	ZKD	vw	mawashi geri - gyaku zuki	mae geri - yoko geri (gl. Bein)	MD: nukite - KKD gedan shuto harai uke - ushiro geri - ZKD: uraken uchi, gyaku zuki	mawashi geri surikomi
8	ZKD	vw	Ushiro-geri	mae geri - kansetsu geri	SD: mawashi uke	mae geri surikomi - mawashi geri - ushiro geri - uraken uchi
9	ZKD	vw	vw; mw; vw: mae geri, mawashi geri	ushiro geri	ushiro geri	mae geri - nagashi zuki - gyaku zuki - mawashi geri
10	ZKD	vw	vw; mw; vw: mae geri, yoko geri kekomi			mae geri surikomi - sokuto geri - ushiro geri

KATA		SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1		Tekki shodan	Tensho	Juroku, Pinan 1-5	Pinan godan
2		Heian godan	Sanchin dai ni	Gekisai dai ichi	Naihanchi

Besonders zu beachten:

Kime, Schnelligkeit
 Hüfteinsatz
 Timing, Distanz

PARTNER TRAINING : Kihon Ippon Kumite (re. + li.)						
1	ZKD	age uke	oi zuki j.	oi zuki j.	oi zuki j.	Ippon Kumite 1, 2, 3
2	ZKD	soto uke	oi zuki ch.	oi zuki ch. (uchi uke)	oi zuki ch.	Kihon Kumite 1, 2
3	ZKD	gedan b.	mae geri ch.	mae geri ch.	mae geri ch.	
4	ZKD	soto uke	yoko geri kekomi	yoko geri kekomi (uchi uke)	yoko sokuto geri	
5	ZKD	j. uke	mawashi geri j.	mawashi geri j.	mawashi geri j.	
6	ZKD	gedan u.	ushiro geri	ushiro geri	ushiro geri	

ODER:

KAMPFTECHNIKEN / (SPORT) KUMITE (re. + li.)				Shito Ryu
1	gleichseitige Kampfstellung	kizami zuki j. - Feger (v.) - gyaku zuki	nagashi uke (z.)	Pinan hoke kumite 5
2		mae geri - Feger (h.) - gyaku zuki	gedan uke	
3	entgegenges. Kampfstellung	uraken uchi - gyaku zuki / Feger (v.)	nagashi uke (z.)	
4		gyaku zuki - Feger (v.) - gyaku zuki	zurückgleiten	

JIYU KUMITE		
1		Kampfzeit ca. 3 min netto, mit KR

2. Kyu

KIHON		BwR	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	ZKD	vw	sanbon zuki (5 Schritte; Beginn mit li. Bein, rw: mit Nr. 2, dann Beginn mit re. Bein, rw: mit Nr. 2)	SHD: kake uke - nihon zuki	SHD: nino ude uke - uraken uchi - kagi zuki	kette jun zuki
2	ZKD	rw	age uke, shuto uchi; soto uke, yaKD: // yoko empi, // tate uraken uchi; gedan barai, // uraken uchi, gyaku zuki; uchi uke, // kizami zuki, gyaku zuki; KKD: shuto uke, ZKD: nukite	age uke - shuto uchi / uchi uke - gyaku zuki / gedan barai - uraken uchi	ZKD: jodan kosauke - ausdrehen HD: yoko shuto uchi - ZKD: tate hiji ate (nva)	kette gyaku zuki
3	ZKD	vw	KD sw; mw; sw: yoko geri keage	sanbon zuki	SD: mawashi uke, yoko uke, kakete, gyaku ura nukite	kette jun zuki no tsukomi
4	ZKD	rw	KD sw; mw; sw: yoko geri kekomi	age uke - shuto uchi / uchi uke - gyaku zuki / gedan barai - uraken uchi	MD: nukite - KKD: gedan shuto harai uke - ushiro geri - ZKD: uraken uchi, gyaku zuki	kette gyaku zuki no tsukomi
5	ZKD	vw	vw; mw; vw: oi zuki, gyaku zuki; uraken uchi, gyaku zuki; gyaku zuki, uraken uchi (Beginn mit li. Bein, dann mit re. Bein)	NAD: kake uke - kizami mae geri - ZKD: nukite	NAD: shuto uke - gyaku zuki in 4 Richtungen	tobikomi zuki
6	ZKD	vw	vw; mw; vw: mae geri, gyaku zuki; yoko geri kekomi, gyaku zuki; mawashi geri, gyaku zuki (Beginn mit li. Bein, dann mit re. Bein)	mae geri - gyaku zuki / yoko geri - gyaku zuki / mawashi geri - gyaku zuki	ZKD: harai uke - SHD mawashi hiji ate (45° nva)	sokuto geri surikomi
7	ZKD	vw	ushiro geri	mae geri - mawashi geri	HD: yoko uchi jodan - SHD: yoko hiji ate - ZKD: gyaku haito uchi	mawashi geri surikomi
8	ZKD	vw	vw; mw; vw: mae geri, mawashi geri	mae geri - yoko geri (gl. Bein)	MD: mae geri - yoko sokuto geri - mawashi geri - ushiro geri (ohne absetzen)	mae tobi geri
9	ZKD	vw	vw; mw; vw: mae geri, yoko geri kekomi	ushiro geri	KKD: gedan shotei barai - ZKD: jodan shotei uchi - mae geri (vab) - gyaku nukite uchi	ushiro geri
10	ZKD	vw		ura mawashi geri	HD: ushiro geri am Platz	mae geri surikomi - jun zuki nagashi - mawashi geri
11	ZKD	vw				mae geri - sokuto geri - ushiro geri - gyaku zuki

KATA		SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1		Bassai dai	Saifa	Bassai dai, Gekisai dai ichi, Naihanchi shodan	Kushan ku
2		Tekki shodan	Tensho	Pinan 1-5, Juroku	Naihanchi

Besonders zu beachten:

Kime, Schnelligkeit

Fokussierung der Techniken

Timing, Distanz

PARTNERTRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re. + li.)				
1			kizami zuki	Ohyo Kumite 3, 4, 5
2			gyaku zuki	Kihon Kumite 1, 2
3			urake uchi	
4			mae geri ch.	
5			mawashi geri j.	
6			yoko geri kekomi	
7			ushiro geri	

ODER:

KAMPFTECHNIKEN / (SPORT) KUMITE (re. + li.)				Shito Ryu
1	gleichseitige Kampfstellung	kizami zuki j. - oi zuki - o soto gari	nagashi uke (z.)	Pinan hoke kumite 1-5
2		kizami zuki	Block v. außen - o soto gari	
3	entgegenges. Kampfstellung	gyaku zuki - kizami zuki - o soto gari	zurückgleiten	
4		mawashi geri ch.	gedan uke - o soto gari	

JIYU KUMITE	
1	Kampfzeit ca. 3 min netto, mit KR

1. Kyu

KIHON		BwR	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	ZKD	vw	sanbon zuki (5 Schritte; Beginn mit li. Bein, rw mit Nr. 2, dann Beginn mit re. Bein, rw mit Nr. 2)	SHD: kake uke - sanbon zuki	SHD: nino ude uke - uraken uchi - kagi zuki	sanbon zuki
2	ZKD	rw	age uke, shuto uchi; soto uke, yaKD: // yoko empi, // tate uraken uchi, ZKD: gyaku zuki; gedan barai, // uraken uchi, gyaku zuki; uchi uke, // kizami zuki, gyaku zuki; KKD: shuto uke, ZKD: nukite	age uke - gedan barai - haito uchi / uchi uke - yoko empi - tate uraken uchi - gyaku zuki / yoko uke - kizami zuki - gyaku zuki / gedan barai - uraken uchi - gyaku zuki	ZKD: jodan kosa uke - ausdrehen HD: yoko shuto uchi - ZKD: tate hiji ate (nva)	tobikomi zuki - gyaku zuki
3		vw	KD sw; mw; sw: yoko geri keage	NAD: kake uke - kizami mae geri - ZKD: nukite	SD: mawashi uke, yoko uke, kakete, gyaku ura nukite	NAD: shuto uke j. - kizami mae geri - ZKD: nukite
4	ZKD	rw	KD sw; mw; sw: yoko geri kekomi	age uke - gedan barai - haito uchi / uchi uke - yoko empi - tate uraken uchi - gyaku zuki / yoko uke - kizami zuki - gyaku zuki / gedan barai - uraken uchi - gyaku zuki	MD: nukite - KKD: gedan shuto harai uke - ushiro geri - ZKD: uraken uchi, gyaku zuki	tobikomi zuki nagashi - haito uchi
5	ZKD	vw	vw; mw; vw: oi zuki, gyaku zuki; uraken uchi, gyaku zuki; gyaku zuki, uraken uchi; kaiten uraken uchi, gyaku zuki	mae geri - gyaku zuki / yoko geri kekomi - uraken uchi - gyaku zuki / mawashi geri - gyaku zuki - uraken uchi / ushiro geri - gyaku zuki	NAD: shuto uke - gyaku zuki in 4 Richtungen	jun zuki surikomi - jun zuki - mae geri - mawashi geri - ushiro geri - uraken uchi
6	ZKD	vw	vw; mw; vw: mae geri, gyaku zuki; yoko geri kekomi, gyaku zuki; mawashi geri, gyaku zuki; ushiro geri, gyaku zuki	ushiro geri	ZKD: harai uke - SHD: mawashi hiji ate (45° nva)	jun zuki - jun zuki - mae geri - nagashi zuki - gyaku zuki - mawashi geri
7	ZKD	vw	mae geri, // mawashi geri	ura mawashi geri	HD: yoko uchi jodan - SHD: yoko hiji ate - ZKD: gyaku haito uchi	ura mawashi geri
8	ZKD	vw	mae geri, // yoko geri kekomi		MD: mae geri - yoko sokuto geri - mawashi geri - ushiro geri (ohne absetzen)	
9	ZKD		vw; mw; vw: mawashi geri, yoko geri kekomi			

KATA		SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1		Jion	Seienchin	Seienchin, Pinan 1-5, Juroku	Chinto
2		Bassai dai	Saifa	Bassai dai, Gekisai dai 1chi, Naihanchi shodan	Kushan ku

Besonders zu beachten:

Kime, Schnelligkeit

Timing, Distanz

Distanz, Kontrolle

PARTNERTRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re. + li.)					
1			kizami zuki	Pinan hoke kumite 1-5	Ippon Kumite 4, 5
2			gyaku zuki		Kihon Kumite 3, 4
3			uraken uchi		
4			oi zuki		
5			mae geri ch.		
6			mawashi geri ch. (h.)		
7			mawashi geri j. (v.)		
8			yoko geri		
9			ushiro geri		
10			ura mawashi geri		

JIYU KUMITE		
1		Kampfzeit ca. 3 min netto, mit KR