

**Prüfungsordnung  
der Stilrichtung GOJU-Ryu Karate-  
Do im DKV**

**Dan-Grade, Kyu-Grade**

**Gültig ab 01.01.1987 / 01.01.2017 / 01.01.2023**

(Mit Änderung der DAN-Antragsadresse vom 31.08.2024)

# Vorwort

Diese Prüfungsordnung ist eine GOJU-Ryu Karate-Do Prüfungsordnung. Sie soll Techniken: Stände, Abwehr- und Kontertechniken, sowie Tritte, Stöße und Schläge der Stilrichtung wiedergeben.

Auch Würfe, Griffe und Hebel, die sich auch in der Kata zeigen, sollen über eine Prüfung gezeigt werden.

Der Prüfer\* kann auf die bereits absolvierten Prüfungen zurückgreifen. Diese Inhalte können sowohl zusätzlich, als auch ersatzhalber abgefragt werden.

Durch diese Möglichkeit kann insbesondere den zielgruppenspezifischen Unterschieden Rechnung getragen werden.

Kinder beispielsweise haben natürliche Probleme, im Nahbereich die notwendige Spannung aufzubauen, Senioren dagegen fehlt es z.T. an der entsprechenden Beweglichkeit, um lange Techniken auszuführen.

Der Prüfer kann und sollte diese natürlicherweise vorliegenden Restriktionen berücksichtigen.

Zusätzlich zu den Inhalten in dieser Prüfungsordnung können weitergehende Inhalte geprüft werden, Voraussetzung ist eine vorherige Abstimmung zwischen Prüfer und Dojoleiter(n)/Trainer(n).

Zur Dan-Prüfung sollte sich der Karate-Do Ka Zeit nehmen und sich mit dem Trainer/Lehrer gewissenhaft vorbereiten.

Der Anwärter sollte die angebotenen Dan-Vorbereitungslehrgänge besuchen.

Dan-Träger sein heißt Vorbild sein.

\* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf das Hinzufügen weiblicher Endungen verzichtet. Damit ist in keinem Falle eine geschlechtsspezifische Absicht verbunden. Sofern nicht eindeutig kenntlich gemacht, schließt die männliche Form die weibliche mit ein.

# Erläuterungen zu den Prüfungsinhalten

## Kihon-Ippon-Kumite als Basis aller Partnertechniken

	<b>Angriff</b>	<b>Abwehr</b>	<b>Konter</b>
8. und 7. Kyu Grad	Jodan Zuki	Jodan Uke	Jodan Gyaku-Zuki
8. und 7. Kyu Grad	Chudan Zuki	Chudan Uke	Chudan Gyaku-Zuki
8. und 7. Kyu Grad	Chudan Mae-Geri	Gedan Uke	Chudan Gyaku-Zuki

### Jiyu-Ippon Kumite

Die ausführenden Techniken sind identisch mit denen des Kihon-Ippon-Kumite.

Als zusätzliche Angriffstechnik kann noch der Mawashi-Geri hinzugenommen werden. Die Art der Ausführung muss aber eine deutliche Steigerung an Intensität und Kampfeswillen erkennen lassen. Die Ansage der Technik entfällt. Die Distanz muss einer realen Wettkampfdistanz entsprechen.

Beide Kämpfer sollen sich bewegen. Sobald der Angreifer die für ihn relevante Angriffsdistanz erreicht hat, sollte der Angriff konsequent durchgeführt werden. Die Kontertechnik kann frei der Situation angepasst gewählt werden.

Nach erfolgter Kontertechnik wird die Wettkampfdistanz erneut eingenommen und die nächste Angriffstechnik vorbereitet.

Jiyu-Ippon-Kumite wird nur gefordert, wenn das Jiyu-Kumite nicht vorgeführt wird.

## **Jiyu-Kumite**

Unter Jiyu-Kumite ist der sportliche Wettkampf nach den Regeln des DKV zu verstehen. Die Kampfzeit wird vom Prüfer festgelegt. Jiyu-Kumite sollte nur von Personen zwischen 14 und 35 Jahren vorgeführt werden.

## **Yakusuko-Kumite**

Yakusuko bedeutet „ich verspreche“. In diesem Fall bedeutet es, dass die vorzuführenden Techniken beiden Partnern bekannt sind.

Die nachfolgenden Kumite-Ura Techniken und Nage-Waza Techniken sind abgesprochene Partnertechniken mit mehr oder weniger starkem Bezug zur Realität. Diese Techniken sind Techniken des Lernens. Bei den Wurftechniken wird der Partner/Gegner vorher durch einen Konter geschwächt.

## **Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung**

Freie Abwehr gegen Fassen, Würgen, Halten, Stoßen. Hier soll der Prüfling zeigen, dass er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechend zu reagieren. Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt. Die Selbstverteidigung sollte realistisch dargestellt werden.

## **Kata Bunkai**

Die Darstellung sollte beim 1. und 2. Dan über Omote sein. Erst ab 3. Dan auch über Okuden. Alle Techniken, die in der Kata vorkommen sollten als Bunkai-Kombinationen gezeigt werden.

## **Prüfer-Lizenzen**

A-Lizenz	prüft Kyu-Grade und Dan-Grade bundesweit
B-Lizenz	prüft Kyu-Grade bis 1. Kyu bundesweit
C-Lizenz	prüft Kyu-Grade bis 4. Kyu landesweit

## **Anmeldung zur Danprüfung**

**Vom 1. bis zum 5. Dan:** über [www.karate.de](http://www.karate.de), bzw. <https://www.dananmeldung-dkv.de> (Stand November 2022).

**Ab 6. Dan:** bis zum 15. August des Vorjahres der angestrebten Prüfung den Antrag zur Zulassung zur Prüfung an den Bundesstilrichtungsreferenten und Vorsitzenden der Goju-Ryu Stilrichtungskommission schicken ([klaus-fingerle@gmx.de](mailto:klaus-fingerle@gmx.de)). Infos auch über DKV ([www.karate.de](http://www.karate.de)). Es gilt die aktuelle Verfahrensordnung des DKV. (Stand August 2024).

# Prüfungsprogramm zum 9. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Age-Uke / Jodan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Chudan Gyaku-Zuki

# Prüfungsprogramm zum 8. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Mawashi-Geri
Zenkutsu-Dachi	Jodan Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Age-Uke / Jodan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Chudan Gyaku-Zuki

## Kata

Taikyoku

Jodan, Chudan oder Gedan bleibt dem Dojo überlassen.

## Kumite

Kihon-Ippon-Kumite



# Prüfungsprogramm zum 7. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Kansetsu-Geri
Zenkutsu-Dachi	Jodan-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Age-Uke / Jodan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Chudan Gyaku-Zuki

## Kata

Taikyoku

Jodan, Chudan oder Gedan ist dem Dojo überlassen

Gekisai Dai Ichi

## Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

# Prüfungsprogramm zum 6. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutzu-Dachi	Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Jodan/Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Take-Uke / Chudan-Mae-Geri

## Kata

Gekisai Dai Ichi

Gekisai Dai Ni

## Shiai Kumite

Jiyu-Ippon Kumite / Jiyu-Kumite

## Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

# Prüfungsprogramm zum 5. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutzu-Dachi	Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Take-Uke / Chudan Mae-Geri

## Kata

Gekisai Dai Ni

Sai Fa

## Shiai Kumite

Jiyu-Ippon Kumite / Jiyu-Kumite

## Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

# Prüfungsprogramm zum 4. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutzu-Dachi	Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku- Zuki
Zenkutsu-Dachi	Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Kake-Uke / Chudan Mae-Geri

## Kata

Sai Fa

Seen Chin

## Shiai Kumite

Jiyu-Ippon Kumite / Jiyu-Kumite

## Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

# Prüfungsprogramm zum 3. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Suri-Ashi-Dachi / Zenkutsu-Dachi	Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
Sanchin-Dachi	Take-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts- links)	Shuto-Uke / Gedan Kansetsu-Geri

## Kata

Seen Chin

Tensho

## Kata Bunkai

Gekisai Dai Ichi

## Shiai Kumite

Jiyu-Ippon Kumite / Jiyu-Kumite

## Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

## Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr gegen Halten, Würgen, Fassen und Stoßen

# Prüfungsprogramm zum 2. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Suri-Ashi-Dachi / Zenkutsu-Dachi	Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
Sanchin-Dachi	Take-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts- links)	Shuto-Uke / Kansetsu-Geri

## Kata

Tensho

Sanseru

## Kata Bunkai

Gekisai Dai Ni

## Shiai Kumite

Jiyu Ippon Kumite / Jiyu Kumite

## Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

## Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr gegen Halten, Würgen, Fassen und Stoßen

# Prüfungsprogramm zum 1. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Suri-Ashi-Dachi / Zenkutsu-Dachi	Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (gleichseitiger Arm)
Sanchin-Dachi	Kake-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto-Uke / Kansetzu-Geri

## Kata

Sanseru

San Chin (nach Absprache mit dem Prüfer führt der männliche Prüfling die Kata ohne Jacke vor)

## Kata Bunkai

Gekisai Dai Ichi oder Gekisai Dai Ni

## Shiai Kumite

Jiyu Ippon Kumite / Jiyu Kumite

## Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

## Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr gegen Halten, Würgen, Fassen und Stoßen

# Vorbereitung und Voraussetzungen zum Dan-Grad

Nachdem der Karate-Do Ka die **Grundschule** und die vielfältige **Formschule** trainiert hat, beginnt mit der **Wegschule** eine neue Herausforderung für den Dan-Träger.

## Voraussetzung zur richtigen Ausführung und Darstellung

1. Geistige Einstellung zur Kampfkunst
2. Konditionelle körperliche Reife
3. Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit
4. Distanzgefühl
5. Die richtige Wahl der Waffe
6. Die Kenntnis der Atemi-Punkte
7. Die richtige Entscheidung Gojin Jitzu oder Jissen Jitzu
8. Selbstvertrauen zur eigenen Technik
9. Atmung und Kiai
10. Dojo Kun

1. Dan-Grad	Wegschüler	bewegt sich zur Kata
2. Dan-Grad	der starke Dan	ist in der Kata
3. Dan-Grad	der technische Dan	fordert die Kata
4. Dan-Grad	der fertige Dan	kämpft mit der Kata
5. Dan-Grad	ist mit der Kata vereint	
6. Dan-Grad	ordnet die Kata	
1. Dan-Grad bis 4. Dan-Grad	Yudansha, die technischen Experten	
5. Dan-Grad und 6. Dan-Grad	Kodansha, Grad des Wissens	
7. Dan bis 10. Dan	Kadansha, Grad der Reife	



# Prüfungsprogramm zum Junior-Dan (1. Dan, Sho Dan)

## Kihon-Ido

Suri-Ashi-Dachi / Zenkutsu-Dachi	Jodan Kizami-Zuki/ Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke / Jodan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Kake Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
Shiko-Dachi	Chudan Mawashi Empi Uke / Jodan Uraken Uchi / Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto Uke / Kansetsu-Geri

## Kata

Sai Fa oder  
Seen Chin

## Kata Bunkai

Sai Fa oder  
Seen Chin

## Yakusuko Kumite

2 Techniken Kumite-Ura  
2 Techniken Nage-Waza

## Jiyu-Kumite

2 Kämpfe nach den Regeln des DKV

# Prüfungsprogramm zum 1. Dan

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke, Jodan Gyaku Zuki, Chudan Mae Geri
Sanchin-Dachi	Age Uke, Jodan / Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Mawashi Empi Uke, Uraken Uchi, Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto Uke, Chudan Mae Geri

## Kata

Sanseru

## Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Sanseru

## Yakusoku-Kumite

3 Techniken mit dem Partner

2 Techniken Nage-Waza

## Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

## Jiyu-Kumite (für Karateka bis 35 Jahre)

zwei Kämpfe nach DKV-Reglement.

Vorlage von einem Kampfrichterlehrgangsnachweis.

# Prüfungsprogramm zum 2. Dan

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Yoko-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Mae Hiji-Ate / Jodan Uraken / Uchi / Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Taisho Uke / Jodan Uraken Uchi
Shiko-Dachi	Age-Uke / Chudan Ura-Zuki / Chudan Jun-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Chudan Kake-Uke / Kansetsu Geri

## Kata

Shisoshin

## Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Shisoshin

## Yakusoku-Kumite

3 Techniken mit dem Partner

2 Techniken Nage-Waza

## Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

## Jiyu-Kumite (für Karateka bis 35 Jahre)

zwei Kämpfe nach DKV-Reglement.

# Prüfungsprogramm zum 3. Dan

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke / Chudan Mae Geri / Jodan Jun-Zuki
Sanchin-Dachi	Ura Kake Uke / Zukame / Taisho Ate
Shiko-Dachi	Taisho Uke / Chudan Ura-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Haishu Uke / Mae Geri

## Kata

Se San

## Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Se San

## Yakusoku-Kumite

3 x Kumite Ura

3x Nage Waza

## Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

## Jiyu-Kumite (für Karateka bis 35 Jahre)

zwei Kämpfe nach DKV-Reglement.

# Prüfungsprogramm zum 4. Dan

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke / Chudan Mae Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Kake Uke / Jodan / Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Mawashi Empi Uke, Uraken Uchi, Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto Uke / Kansetsu Geri

## Kata

Se Pai

## Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Se Pai

## Yakusoku-Kumite

3 x Kumite Ura

3x Nage Waza

## Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

## Jiyu-Kumite (für Karateka bis 35 Jahre)

zwei Kämpfe nach DKV-Reglement.

# Prüfungsprogramm zum 5. Dan

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Kake Uke / Jodan/Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Mawashi Empi Uke, Uraken Uchi, Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto Uke / Kansetsu Geri

## Kata

Kururunfa

## Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Kururunfa

## Yakusoku-Kumite

3 x Kumite Ura

3x Nage Waza

## Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

# **Prüfungsprogramm zum 6. Dan**

## **Kata**

Freie Wahl der Kata

## **Kata Bunkai**

Bunkai zur vorgeführten Kata

# **Prüfungsprogramm zum 7. Dan**

## **Kata**

Freie Wahl der Kata

## **Kata Bunkai**

Bunkai zur vorgeführten Kata



# Japanische Begriffe

## Dachi Waza

Hankutsu-Dachi

Heiko-Dachi

Heisoku-Dachi

Kokutsu-Dachi

Kosa-Dachi

Musubi-Dachi

Neko-Ashi-Dachi

Oki-no-Sanchin-Dachi

Renoji-Dachi

Sagi-Ashi-Dachi

Sanchin-Dachi

Shiko-Dachi

Sotohachiji-Dachi

Teiji-Dachi

Uchihachiji-Dachi

Zenkutsu-Dachi

Zuri-Ashi-Dachi

## Stellung, Stand

Übergangsstellung, zwischen Sanchin- und Zenkutsu-Dachi

Schulterbreiter Stand, Füße gerade nach vorn gerichtet

Grundstellung, Füße zusammen

Große Rückwärtsstellung

Stand mit gekreuzten Beinen (Wendeposition)

Kata-Stellung, Füße stehen im 60°-Winkel

Katzen-Stellung

Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eineinhalb Fußlängen vor dem hinteren Fuß

T-Stellung, hinterer Fuß im 45°-Winkel zum vorderen Fuß

Einfußstand

Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eine Fußlänge vor dem hinteren Fuß

Sitzstellung

Stand in Schulterbreite, Füße leicht nach außen gerichtet

T-Stellung, hinterer Fuß 90°-Winkel zum vorderen Fuß

Breiter Stand, Füße leicht nach innen gedreht

Große Vorwärtsstellung

Gerade Vorwärtsstellung

## Uke-Waza

Chudan-Uke *oder* Uchi-Ude-Uke *oder* Yoko-Uke

Empi-Uke

Gedan-Uke *oder* Gedan-Barai

Haishu-Uke

## Abwehrtechniken

Abwehr mittlere Stufe

Abwehr mit dem Ellbogen

Abwehr untere Stufe

Abwehr mit dem Handrücken

Haraiotoshi-Uke	Großer Abwehrkreis
Hiza-Uke	Abwehr mit dem Knie
Jodan-Uke <i>oder</i> Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Juji-Uke	Kreuzabwehr mit beiden Armen
Kake-Uke	Hakenabwehr mit der Handinnenseite
Kogan-Uke	Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs (die erste Technik in jeder Kata)
Koken (Kakuto)-Uke	Abwehr mit dem Handgelenk
Kumate-Uke	Tatzenabwehr
Mawashi-Uke	Kreisförmige Abwehr mit beiden Armen
Morote-Uke	Doppelabwehr (der abwehrende Arm wird durch den anderen unterstützt) oder doppelseitige Abwehr
Nagashi-Uke	Fegeabwehr
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Soto-Uke	Block mit dem Unterarm von außen nach innen
Sukui-Uke	Abwehr gegen Fußangriff („Schaufelabwehr“)
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Ura-Kake-Uke	Hakenabwehr mit dem Handrücken
Yama-Uke	Abwehr mit beiden Ellbogen von oben nach unten

### **Zuki-Waza**

Age-Zuki  
 Gyku-Zuki  
 Kizami-Zuki  
  
 Mawashi-Zuki  
 Morote-Zuki  
  
 Ren-Zuki  
 Sanbon-Zuki

### **Fauststoßtechniken**

Fauststoß von unten nach oben  
 Seitenverkehrter Fauststoß  
 Fauststoß mit der vorderen Faust aus der  
Kampfstellung heraus  
 Halbkreisfauststoß  
 Doppelter Fauststoß (mit beiden Fäusten  
gleichzeitig)  
 Mehrfachfauststoß  
 Dreifachfauststoß

Seiken-Zuki oder Oi-Zuki

Gerader Fauststoß (Oi-Zuki = mit gleichzeitigem Schritt mit derselben Seite)

Tate-Zuki

Halblanger Fauststoß

Ura-Zuki

Kurzer Fauststoß

Yama-Zuki

Stoß mit beiden Armen (zum Kopf und zur Körpermitte)

### **Uchi-Waza**

### **Schlagtechniken**

Furi-Uchi

Halbkreisschlag

Genkotsu-Uchi

Drachenkopfschlag

Haito-Uchi

Schlag mit der Handinnenkante

Shuto-Uchi

Schlag mit der Hand(außen)kante

Tettsui-Uchi

Hammerschlag

Uraken-Uchi

Handrückenschlag

### **Nukite-Waza**

### **Fingertechniken**

Ippon-Nukite

Einfingerstoß

Nihon-Nukite

Zweifingerstoß

Sanbon-Nukite

Dreifingerstoß

Nukite

Speerhand (alle Finger)

### **Empi-Waza**

### **Ellbogentechniken**

Empi-Uchi oder Empi-Hiji-Ate

Ellbogenschlag

Mae-Empi-Uchi

Ellbogenschlag nach vorn

Otoshi-Empi-Uchi

Ellbogenschlag von oben nach unten

Yoko-Empi-Uchi

Ellbogenschlag zur Seite

Ushiro-Empi-Uchi

Ellbogenschlag nach hinten

### **Keri-Waza**

### **Fußtechniken**

Chisai-no-Mawashi-Geri

Kleiner Halbkreistritt ohne Drehung des Standbeins

Fumi-Komi

Stampftritt nach unten

Hiza-Geri

Stoß mit dem Knie

Kakato-Geri	Fersenfußtritt
Kansetsu-Geri	Fußtritt zum Kniegelenk mit der Fußkante
Kin-Geri	Fußtritt mit dem Spann
Mae-Geri	Gerader Fußstoß
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt (mit Drehung des Standbeins)
Nami-Ashi oder Ashi-Barai	Fußfeger
Tobi-Geri	Tritt im Sprung
Yoko-Geri oder Sokuto-Geri	Fußtritt zur Seite
Ura-Mawashi-Geri	Kreisförmiger Fersentritt (im Allgemeinen zum Kopf)

### **Ken-Waza**

Hira-Ken

Kaiko-Ken

Keiko-Ken

Nakadaka-Ippon-Ken

### **Handknöcheltechniken**

Knöchelstoß mit den mittleren Gliedern der vier Finger

Fingerknöchelstoß

Zeigefingerknöchelstoß

Mittelfingerknöchelstoß

### **Kumite-Waza**

Jiyu-Ippon-Kumite

Kumite-Ura

Nage-Waza

Randori

Shobu-Ippon-Kumite

Shobu-Sanbon-Kumite

Yakusoku-Kumite

### **Partnertechniken**

Festgelegte Partnertechniken aus der Kampfstellung

Festgelegte Partnertechniken (Angriff – Abwehr, Gegenangriff – Abwehr, Gegenangriff)

Festgelegte Partnertechniken (Wurftechniken)

Freier Trainingskampf

Wettkampfkarate (Ein-Punkt-Kampf)

Wettkampfkarate (Drei-Punkte-Kampf)

Festgelegte Partnertechniken