

Prüfungsordnung für Stiloffenes Karate



Stilrichtung: Shorin Ryu

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Das Stiloffene Karate (SOK) im DKV verbindet traditionelle Werte mit modernen Ausbildungswegen. Es bietet Karateka aller Alters- und Erfahrungsstufen – vom Anfänger bis zum Dan-Träger – eine gemeinsame Grundlage für technische Entwicklung, persönliche Entfaltung und lebenslanges Lernen im Geist des Karate-Dō.

Das Programm steht für Offenheit und Vielfalt. Dojos unterschiedlicher Ausrichtung können ihre Inhalte in Anlehnung an diese Struktur gestalten und dabei ihren individuellen Stil bewahren – von klassischen Schulen wie Shōrin Ryū bis zu modernen Formen.

Im Kinderbereich basiert das Programm auf dem *Multimedia-Karate* und fördert Motivation, Koordination, Werteverständnis und Bewegungskompetenz. Für Jugendliche und Erwachsene kombiniert es Pflicht- und Wahlteile: Der Pflichtteil stellt die gemeinsame technische Basis sicher, die Wahlteile erlauben individuelle Schwerpunkte – etwa Anwendung, Selbstverteidigung oder sportliches Kumite.

Die Kata bildet das Zentrum der Ausbildung und Prüfung. Sie vermittelt Bewegungsprinzipien, Rhythmus, Atemführung, Körpermechanik und innere Haltung. Techniken daraus werden im Kihon-Teil gezeigt und in Wahlteilen praktisch angewandt, sodass Form und Anwendung miteinander verbunden bleiben.

Prüfungsstruktur

- Pflichtteil: Kata gemäß Grad sowie Techniken daraus in Kihon-Form.
- Wahlteil:
- 9.–7. Kyu: vom Trainer festgelegt.
 - 6.–4. Kyu: in Absprache zwischen Trainer und Prüfling.
 - 3.–1. Kyu: vom Prüfling selbst gewählt und vorbereitet.
 - ab 1. Dan: schriftliche Ausarbeitung am Prüfungstag vorzulegen. Techniken werden zunächst präzise, dann dynamisch gezeigt; zur Dan-Prüfung kann ein Partner mitgebracht werden.

Das Prüfungsprogramm versteht sich nicht als reines Bewertungssystem, sondern als Wegbegleiter. Es soll fordern, fördern und motivieren – mit Respekt, Fairness und innerer Haltung. So entsteht eine lebendige Verbindung zwischen Tradition, Technik und Persönlichkeit im Sinn des Karate-Dō.

Inkrafttreten zum: 01.01.2026

Allgemeines

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata/Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Im Pflichtteil wird die Kata der jeweiligen Stilrichtung, entsprechend der Graduierung gezeigt.</p> <p>Der Prüfling bestimmt die Techniken/ Kombinationen selbst.</p>	<p>Im Kata-Bunkai demonstriert der Prüfling Einzeltechniken, Kombinationen oder zusammenhängende Sequenzen der gezeigten Kata in Anwendung mit Partner. Die Auswahl erfolgt selbstständig.</p> <p>Entscheidend sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funktionale Klarheit der Anwendung • Verständliche Umsetzung (Block, Konter, Wurf etc.) • Kontrolle und Partnerverantwortung 	<p>Das Kumite entwickelt sich entlang eines methodischen Aufbaus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der Unterstufe erfolgt die Technikdemonstration aus festem Stand. • In der Mittelstufe erfolgt das Kumite aus dem Steppen (Bewegung). • Alle Techniken werden am Partner gezeigt – nicht in der Luft. <p>Ab dem 6. Kyu dürfen Abwehr- und Kontertechniken frei gewählt werden. Ab dem 5. Kyu (Blaugurt) kann die Prüfung in Form eines Shiai (Kampf nach WKF-Regeln) erfolgen.</p> <p>Die Verwendung von Schutzausrüstung (Handschutz, Zahnschutz etc.) ist hierbei Pflicht.</p> <p>Ab dem 1. Dan soll der Prüfling zusätzlich als Kampfrichter fungieren. Die Kenntnis der aktuellen Wettkampfregeln in Theorie und Praxis ist Bestandteil der Prüfung.</p>	<p>Die Selbstverteidigung ist ein eigenständiger Wahlteil. Hier zeigt der Prüfling Abwehrtechniken gegen unterschiedliche Angriffsformen, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Greifen (ein- oder beidhändig) • Schlagen/Treten • Umklammern oder Würgen • Angriffe mit Hilfsmitteln <p>Dabei gelten folgende Prinzipien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Techniken sollen aus der gelernten Kata ableitbar oder technisch logisch abgewandelt sein. • Die Verhältnismäßigkeit der Mittel ist jederzeit zu wahren. • Die Partnerarbeit erfolgt kontrolliert und realitätsnah, jedoch ohne Gefährdung. • Hilfsmittel wie Hanbō, Tessen oder Alltagsgegenstände (z. B. Schirm) dürfen eingebunden werden – vorausgesetzt, sie werden sicher und funktional eingesetzt.

9. Kyu – Weißer Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil bestimmt der Trainer		
Kata/Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Eine Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 9. Kyu</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Ido Kihon</p> <p>Auswahl (eine Kata): Kihon Kata Ichi Kihon Kata Ni Kihon Kata San</p> <p>5 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Zwei Kata-Techniken in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Partner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kizami-Zuki im Stand • Uraken-Uchi im Stand • Gyaku-Zuki im Stand • Mawashi-Geri vorderes Bein (ohne heransetzen des hinteren Fußes) <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handgreifen von vorne • Fassen von hinten <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>

8. Kyu – Gelber Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil bestimmt der Trainer		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata/Kihon aus Kata</p> <p>Eine Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 8. Kyu</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Ido Kihon</p> <p>Auswahl (eine Kata):</p> <p>Pinan Shodan</p> <p>Pinan Nidan</p> <p>5 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Drei Kata-Techniken in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Partner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kizami-Zuki, mit Ausfallschritt • Uraken-Uchi, mit Ausfallschritt • Gyaku-Zuki, mit Ausfallschritt • Mawashi-Geri, vorderes Bein mit Beisetzschritt <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handgreifen von vorne • Fassen von vorne (Kleidung) <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden,</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>			

7. Kyu – Oranger Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil bestimmt der Trainer		
Kata/Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 7. Kyu</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Ido Kihon</p> <p>Pinan Sandan</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Vier Kata-Techniken in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Teil 1: Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Ausfallschritt am Partner.</p> <p>Angriff mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kizami-Zuki mit Ausfallschritt • Uraken-Uchi mit Ausfallschritt • Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt • Mawashi-Geri, vorderes Bein • Mawashi-Geri, hinteres Bein (Mae-Geri-Ansatz) <p>Teil 2: Abwehr und indirekter Konter gegen obenstehende Techniken!</p> <p>Abwehr und Kontertechnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki • Nagashi-Uke/Mawashi-Geri im Stand <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armgreifen von vorne • Fassen von hinten • gerader Faustschlag • Mae-Geri (gerader Fußtritt) <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>			

6. Kyu – Grüner Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
Kata/Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 6. Kyu</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Ido Kihon Pinan Yondan</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Vier Kata-Techniken in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Thema: Verschiedenes Steppen</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen.</p> <p>Teil 1: Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Einsteptechniken • 2 Zweisteptechniken • 2 Kombinationen mit Faust-Fuß • Ura-Mawashi-Geri, vorderes Bein <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p> <p>Teil 2: Abwehr und Konter der obenstehenden Techniken (frei)</p> <p>Teil 3: 1-3 x Randori</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen • einarmiges Greifen Revers bzw. Kleidung • Körperumklammerung von hinten • gerader Faustschlag • Mae-Geri (gerader Fußtritt) <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>			

5. Kyu – Blauer Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
Kata/Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 5. Kyu</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Ido Kihon Pinan Godan</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Fünf Kata-Techniken in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Thema: Überlaufene Techniken</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen</p> <p>Teil 1: Angriff Überlaufene Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Kombinationen Faust-Faust; Faust-Fuß • Ura-Mawashi-Geri, hinteres Bein <p>Teil 2: Abwehr & Konter gegen obenstehende Techniken (frei)</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p> <p>Teil 3: 1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beidhändiges Arm-/Handgreifen • zweihändiges Greifen Revers/ Kleidung • Körperumklammerung von vorne • gerader Faustschlag • Mae-Geri (gerader Fußtritt) • Mawashi-Geri (Halbkreistritt) <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>			

4. Kyu – Blauer Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
Kata/Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 4. Kyu</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Ido Kihon</p> <p>Wankan</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Fünf Kata-Techniken Sequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Thema: Stepp und Schritt-Technik</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen.</p> <p>Teil 1: Angriff (Technik frei)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Zweistepptechnik • 1 Schritt-Technik • 2 fintierte Beintechniken • 1 Kombination Faust-Fuß • 1 Kombination Fuß-Faust • Ushiro-Geri • Ushiro-Ura-Mawashi-Geri <p>Teil 2: Abwehr & Konter gegen obenstehende Techniken (frei)</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p> <p>Teil 3: 1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beliebiges Arm- bzw. Handgreifen • gegen Greifen Revier/Kleidung • gerader Faustschlag • Faustschlag - Schwinger • Mae-Geri (gerader Fußtritt) • Mawashi-Geri (Halbkreistritt) • Yoko-Geri (Seitwerttritt) <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>			

3. Kyu – Brauner Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
Kata/Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 3. Kyu</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Ido Kihon Naifanchi Shodan</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Sechs Kata-Techniken Sequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner</p> <p>Thema: Konterformen gegen verschiedene Angriffe. Die Angriffe bestimmt der Prüfling. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x direkter Konter • 2 x indirekter Konter • 2 x nachgesetzter Konter - (Kombination) • 2 x Würfe <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoßen von vorne • Stoßen von hinten • beliebiges Greifen • beliebige Körperumklammerung • beliebigen Faustschlag • Kombination Faustschläge • beliebige Fußtritte hinteres Bein • Stockangriff von oben <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>			

2. Kyu – Brauner Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
Kata/Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 2. Kyu</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Wanshu</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Sechs Kata-Techniken Sequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner</p> <p>Thema: Kombinationen - Zwei Angriffsaktionen in Folge. Fußfegetechniken mit Folgeaktion.</p> <p>Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x Fausttechnik/ Fausttechnik • 2 x Fausttechnik/ Fußtechnik • 1 x Fußtechnik/ Fausttechnik • 1 x Fußtechnik/ Fußtechnik • 2 x Fußfegetechniken (keine Würfe) <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Würgetechnik von vorne • beliebiges Greifen • beliebige Körperumklammerung • Kombination Faustschläge • beliebigen Fußtritt mit dem vorderen Bein • Stockangriff von oben • Stockangriff von außen <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>			

1. Kyu – Brauner Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
Kata/Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 1. Kyu</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Rohai</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Sechs Kata-Techniken Sequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1x schnell</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner</p> <p>Thema: Aufbauende Angriffsvariationen (Kombinationen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Reaktion des Gegners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen. • Zwei darauf aufbauende Kombinationen zeigen. Zusätzlich eine Wurf- und eine Fußfegetechnik. <p>2 Technikdemonstrationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Wurftechnik • 1 Fußfegetechnik <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Würgetechnik von vorne • Würgetechnik von hinten • beliebiges Greifen • beliebige Körperumklammerung • Kombination Faustschläge • Kombination Fußtritte • Stockangriff von oben • Stockangriff von außen nach Innen • Stockangriff von innen nach außen <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>			

1. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata/Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zwei Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 1. Dan</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Auswahl aus: Jitti, Tomari Passai, Gojushiho, Kusanku Sho</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Demonstration von sechs Kata-Sequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikausführung im Stand • Einstepptechniken • Zweistepptechniken • Schritttechniken • Beintechniken • Fußfegetechniken • Würfe • Konterformen • Angriffsaktionen in Folge • Aufbauender Angriff <p>Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/Be-son-derheit</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) Kenntnis der Wettkampfgeln in Theorie und Praxis. (Kampfrichter bei 1-2 Kämpfen)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beliebiges Greifen • beliebige Körperum-klammerung • beliebiges Würgen • beliebigen Faustschlag • beliebigen Fußtritt • Kombination Fußtritte • beliebiger Stockangriff <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>je Seite 2 x langsam und schnell</p>
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>			

2. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata/Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zwei Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 2 Dan</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Auswahl aus: Rohai, Tomari Passai, Gojushiho, Chinto</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata nach Wahl des Prüflings aus nebenstehender Auswahl</p> <p>Demonstration von sechs Kata- Sequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1x schnell</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers:</p> <p>Technikausführung</p> <ul style="list-style-type: none"> • im Stand • Einsteptechniken • Zweisteptechniken • Schritttechniken • Beintechniken • Fußfegetechniken • Würfe • Konterformen • Angriffsaktionen in Folge • Aufbauender Angriff <p>Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/ Besonderheit</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p> <p>Kenntnis der Wettkampfre-geln in Theorie und Praxis.</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beliebiges Greifen • beliebige Körperum- klammerung • beliebiges Würgen • beliebige Faustschläge • beliebiger Fußtritte • Kombination Faust / Fußtritt • beliebiger Stockangriff <p>Alle gezeigten Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</p> <p>Kenntnis der Verteidigung gegen mehrere Angreifer.</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p>
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.			

3. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata/Kihon aus Kata	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zwei Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 3. Dan</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Auswahl aus: Gojushiho Chinto Matsumura Passai Arakaki no Sochin Chatanyara Kusanku</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Kata.</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata nach Wahl des Prüflings aus nebenstehender Auswahl</p> <p>Demonstration von sechs Kata- Sequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 2 x langsam je 1 x schnell</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikausführung im Stand • Einstepetechniken • Zweistepetechniken • Schritttechniken • Beintechniken • Fußfegetechniken • Würfe • Konterformen • Angriffsaktionen in Folge • Aufbauender Angriff <p>Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/ Besonderheit</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p> <p>Kenntnis der Wettkampfgeln in Theorie und Praxis.</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beliebiges Greifen • beliebige Körperumklammerung • beliebiges Würgen • beliebige Faustschläge • beliebige Fußstritte • Kombination Fußstritte/ Faustschläge • beliebiger Stockangriff <p>Alle gezeigten Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</p> <p>Kenntnis der Verteidigung gegen mehrere Angreifer.</p>
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.			

4. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil
<p>Kata/Kihon aus Kata</p>	<p>Kata-Bunkai – Kumite – Selbstverteidigung</p>
<p>Zwei Kata zum 4. Dan</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Auswahl eine aus:</p> <p>Wankan</p> <p>Wanshu</p> <p>Rohai</p> <p>Tomari Passai</p> <p>Gojushiho</p> <p>Chinto</p> <p>Chatanyara Kusanku</p> <p>Und eine aus:</p> <p>Wankan (Koshiki)</p> <p>Arakaki no Sochin</p> <p>Jitti</p> <p>Seisan</p> <p>Kusanku Sho</p> <p>Matsumura Passai</p> <p>4-8 Techniken oder Kombinationen aus beiden Kata</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>Vom Prüfling muss aus den Bereichen Kata-Bunkai, Kumite oder Selbstverteidigung ein Thema frei gewählt werden.</p> <p>Das Thema soll eine praktische Demonstration beinhalten.</p> <p>Die Themen sind aus folgenden Bereichen zu wählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beschreibung von Technikabläufen • Beschreibung von Trainingsformen • Karatespezifische Untersuchungen • Entwicklungen am Beispiel einer Kata
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>	

5. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil
<p>Kata/Kihon aus Kata</p>	<p>Kata-Bunkai – Kumite – Selbstverteidigung</p>
<p>Demonstration von zwei Kata, davon kann eine stilrichtungsfemde Kata gewählt werden.</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Auswahl eine aus:</p> <p>Wankan Wanshu Rohai Tomari Passai Gojushiho Chinto Chatanyara Kusanku</p> <p>Und eine aus:</p> <p>Wankan (Koshiki) Arakaki no Sochin Jitti Seisan Kusanku Sho Matsumura Passai Matsumura Kusanku</p> <p>Aus beiden Kata sind jeweils 3 Elemente mit Bunkai zu zeigen.</p>	<p>Vom Prüfling muss aus den Bereichen Kata-Bunkai, Kumite oder Selbstverteidigung ein Thema frei gewählt werden.</p> <p>Das Thema soll eine praktische Demonstration beinhalten.</p> <p>Die Themen sind aus folgenden Bereichen zu wählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beschreibung von Technikabläufen • Beschreibung von Trainingsformen • Karatespezifische Untersuchungen • Entwicklungen am Beispiel einer Kata
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>	

6. - 8. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil	Wahlteil
<p>Kata/Kihon aus Kata</p>	<p>Kata-Bunkai – Kumite – Selbstverteidigung</p>
<p>Demonstration von zwei Kata, davon kann eine stilrichtungsfemde Kata gewählt werden.</p> <p>Shorin Ryu-Ausrichtung</p> <p>Auswahl eine aus:</p> <p>Wankan Wanshu Rohai Tomari Passai Gojushiho Chinto Chatanyara Kusanku</p> <p>Und eine aus:</p> <p>Wankan (Koshiki) Arakaki no Sochin Jitti Seisan Kusanku Sho Matsumura Passai Matsumura Kusanku</p> <p>Aus beiden Kata sind jeweils 5 Elemente mit Bunkai zu zeigen.</p>	<p>Vom Prüfling muss aus den Bereichen Kata-Bunkai, Kumite oder Selbstverteidigung ein Thema frei gewählt werden.</p> <p>Das Thema soll eine praktische Demonstration beinhalten.</p> <p>Die Themen sind aus folgenden Bereichen zu wählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beschreibung von Technikabläufen • Beschreibung von Trainingsformen • Karatespezifische Untersuchungen • Entwicklungen am Beispiel einer Kata
<p>Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.</p>	