

SHORIN RYU SEIBUKAN KARATE

Stilrichtung im Deutschen Karate Verband (DKV)

Prüfungsordnung

für Jugendliche (ab Vollendung 14. Lebensjahr) und Erwachsene



少林流



Prüfungsordnung

Vorwort

Diese Prüfungsordnung der Stilrichtung Shorin Ryu Seibukan Karate im DKV wurde vom technischen Leiter der Stilrichtung Kyoshi Jamal Measara erstellt und tritt mit Wirkung 01.05.2017 in Kraft.

Alle bisherigen Prüfungsordnungen verlieren dadurch ihre Gültigkeit.

Die Vervielfältigung dieser Prüfungsordnung ohne vorherige Genehmigung durch den Vorstand ist nicht gestattet.

Impressum

Herausgeber: Shorin Ryu Seibukan Karate Union Deutschland e.V.
Stilrichtung im Deutschen Karate Verband (DKV)

Festlegungen durch Kyoshi Jamal Mesara, Cheftrainer SRSKUD e.V.

Redaktion: Sensei Werner Bachhuber, 2. Vorsitzender SRSKUD e.V.

Bezug: Bestellung über die Dojoleitung.

Erstauflage in 2017

© Measara, Bachhuber

Nachdruck, Vervielfältigung ohne vorherige Genehmigung nicht gestattet.



Inhaltsverzeichnis:

I. Allgemein.....	4
1. Technikengruppen.....	4
II. Prüfungsprogramm	8
1. Prüfungsprogramm zum 9. Kyu (Weiß-Gelb-Gurt)	8
2. Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (Gelb-Gurt)	9
3. Prüfungsprogramm zum 7. Kyu (Orange-Gurt)	10
4. Prüfungsprogramm zum 6. Kyu (Grün-Gurt)	12
5. Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (Blau-Gurt)	14
6. Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (Violett-Gurt)	17
7. Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (Braun-Gurt)	20
8. Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (Braun-Gurt)	23
9. Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (Braun-Gurt)	26
10. Prüfungsprogramm zum Shodan-Junior (Schwarzgurt mit durchgezogenem weißen Streifen).....	29
11. Prüfungsprogramm zum Shodan	32
12. Prüfungsprogramm zum Nidan (2. Schwarzgurt)	36
13. Prüfungsprogramm zum Sandan (3. Schwarzgurt)	40
14. Prüfungsprogramm zum Yondan (4. Schwarzgurt)	44
15. Prüfungsprogramm zum Godan (5. Schwarzgurt).....	49
16. Prüfungsprogramm zum Rokudan Renshi (6. Schwarzgurt)	54
17. Prüfungsprogramm zum Nanadan Kyoshi (7. Schwarzgurt)	59
18. Prüfungsprogramm zum Hachidan Kyoshi (8. Schwarzgurt).....	61
19. Prüfungsprogramm zum Kyudan Hanshi (9. Schwarzgurt)	62
20. Übersicht der Vorbereitungszeiten	63



I. Allgemein

1. Technikengruppen

1.1 *Kihon Renshu*

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Kata No Hogushi | 34. Gedan Tsuki |
| 2. Koshi No Kaiten | 35. Uke Kogeki (Ryote Uke, Chudan Tsuki) |
| 3. Kushin No Undo | 36. Ashi Uke |
| 4. Hiza No Kaiten | 37. Renzoku Tsuki Geri |
| 5. Koshi No Undo | 38. Fukin No Undo |
| 6. Yubi Sake No Ude Tate Fuse | 39. Hakin No Undo |
| 7. Kobushi No Ude Tate Fuse | 40. Kubi No Undo |
| 8. Kushin No Hogushi | 41. Shin Kokyu |
| 9. Shomen Tsuki | |
| 10. Renzoku Chudan Tsuki | |
| 11. Mae Geri No Undo | |
| 12. Hiza Age No Undo | |
| 13. Mae Geri | |
| 14. Shuto Uchi | |
| 15. Gyaku Tsuki | |
| 16. Jodan Uke | |
| 17. Ushiro Tsuki | |
| 18. Chudan Uchi Otoshi | |
| 19. Yoko Geri No Undo | |
| 20. Yoko Geri Keage | |
| 21. Yoko Uraken | |
| 22. Gedan Barai, Chudan Tsuki | |
| 23. Yoko Tsuki | |
| 24. Mawashi Geri No Undo | |
| 25. Mawashi Geri | |
| 26. Ushiro Geri | |
| 27. Ashi Sukui | |
| 28. Ashi Barai | |
| 29. Uchi Uke | |
| 30. Hasami Uchi | |
| 31. Yonkai Uchi | |
| 32. Chudan Uke | |
| 33. Shuto Uke | |



1.2 **Zenshin Kotai**

1. Shiko Dachi
2. Zenkutsu Dachi
3. Jodan Uke, Chudan Tsuki
4. Chudan Uke, Chudan Tsuki
5. Gedan Barai, Chudan Tsuki
6. Migi Jodan Tsuki, Hidari Chudan Tsuki
7. Hidari Jodan Tsuki, Migi Chudan Tsuki
8. Jodan Uke, Chudan Uchi Otoshi, Chudan Tsuki
9. Jodan Uke, Chudan Uke, Uraken, Gedan Barai, Chudan Tsuki (Gokai Waza)
10. Sankai Tsuki
11. Uchi Uke, Uraken
12. Ashi Barai (Mikasuki Geri)
13. Mae Geri, Renzoku Tsuki
14. Oi Tsuki
15. Fumi Komi Yoko Geri
16. Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri
17. Tobi Komi Yoko Geri
18. Yoko Geri, Ushiro Geri
19. Gyaku Tsuki, Yoko Geri, Renzoku Tsuki
20. Naname Kake Uke
21. Naname Ryote Kake Uke
22. Naname Ryote Kake Uke, Mae Geri
23. Kake Uke, Mae Geri
24. Uke No Renshu
25. Neko Ashi Dachi
26. Shuto Uke, Neko Ashi Dachi
27. Naname Shuto Uke
28. Naname Shuto Uke, Mae Geri
29. Mikasuki Geri, Yoko Geri
30. Taisabaki No Undo
31. Kinniku Gatame
32. Uchi Komi
33. Zenshin No Uke
34. Chudan Uchi Otoshi, Yoko Geri
35. Chudan Uchi Otoshi, Yoko Geri, Tobi Komi Yoko Geri
36. Kaiten Yoko Geri
37. Kaiten Ushiro Geri



1.3 Ippon Kumite

1. Nagashi Uke, Hirate Uchi, Chudan Tsuki
2. Jodan Uke, Chudan Tsuki
3. Ryote Uchi Uke, Uraken
4. Jodan Uke, Hiji Uchi, Mawashi Hiji Uchi
5. Ryote Soto Uke, Chudan Tsuki
6. Nagashi Uke, Yoko Geri
7. Nagashi Uke, Hiji Kogeki
8. Nagashi Uke, Kin Uchi
9. Nagashi Uke, Mawashi Geri
10. Juji Jodan Uke, Tekubi Gatami
11. Ryote Uchi Uke, Hiji Uchi
12. Juji Osae Uke, Uraken
13. Juji Jodan Uke, Hiza Uchi
14. Ryote Kake Uke, Ude Gatami
15. Juji Jodan Uke, Ude Gatami
16. Kake Uke, Mae Geri
17. Shuto Uke, Ude Osae, Uraken
18. Shuto Uke, Hiji Uchi
19. Age Uke, Chudan Tsuki (Hirate Uke, Chudan Tsuki)
20. Shuto Uke, Chudan Tsuki
21. Chudan Uke, Chudan Tsuki
22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
23. Chudan Soto Uke (Uchi Uke), Chudan Tsuki
24. Kake Uke, Shuto Uchi
25. Shuto Uke, Shuto Uchi
26. Chudan Juji Osae Uke, Uraken
27. Chudan Uchi Uke
28. Shuto Uke, Shuto Uchi (Koza Dachi)



1.4 **Kata**

1. Fukyugata Ichi
2. Fukyugata Ni
3. Fukyugata San
4. Seisan
5. Ananku
6. Wansu
7. Passai
8. Gojushiho
9. Wanchin
10. Chinto
11. Kushanku
12. Tokumine No Kun
13. Nai Han Chi Shodan
14. Nai Han Chi Nidan
15. Nai Han Chi Sandan
16. Pinan Shodan
17. Pinan Nidan
18. Pinan Sandan
19. Pinan Yondan
20. Pinan Godan
21. Passai Guwa
22. Jion



II. Prüfungsprogramm

Für Kinder ab Vollendung des 14. Lebensjahres, Jugendliche und Erwachsene gilt nachfolgende Prüfungsordnung.

1. Prüfungsprogramm zum 9. Kyu (Weiß-Gelb-Gurt)

1.1 *Kihon Renshu*

	Techniken	Stände
1.	Shomen Tsuki	Kiba Dach
2.	Gyaku Tsuki	Shiko Dach – Zenkutsu Dach
3.	Gedan Tsuki	Naname Heiko Dach
4.	Jodan Uke	Kiba Dach
5.	Chudan Uke	Naname Heiko Dach
6.	Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dach
7.	Uchi Uke	Kiba Dach
8.	Mae Geri	Zenkutsu Dach
9.	Gedan Barai	Kiba Dach

1.2 *Zenshin Kotai*

1. Shiko Dach
2. Zenkutsu Dach
3. Shiko Dach und Zenkutsu Dach

1.3 *Theorie*

Alles über die oben genannten Techniken.

1.4 *Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung*

- Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate (mindestens 20 Trainingseinheiten)
- Ausnahme durch eigenen Sensei möglich
- bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit



2. Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (Gelb-Gurt)

2.1 *Kihon Renshu*

	Techniken	Stände
1.	Shomen Tsuki	Kiba Dach
2.	Gyaku Tsuki	Shiko Dach – Zenkutsu Dach
3.	Gedan Tsuki	Naname Heiko Dach
4.	Jodan Uke	Kiba Dach
5.	Chudan Uke	Naname Heiko Dach
6.	Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dach
7.	Uchi Uke	Kiba Dach
8.	Mae Geri	Zenkutsu Dach
9.	Gedan Barai	Kiba Dach
10.	Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dach
11.	Shuto Uchi	Kiba Dach
12.	Yoko Geri	Heisoku Dach
13.	Yoko Tsuki	Kiba Dach
14.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dach – Zenkutsu Dach

2.2 *Zenshin Kotai*

	Techniken	Stände
1.	Jodan Uke	Shiko Dach
2.	Chudan Uke	Shiko Dach
3.	Gedan Barai	Shiko Dach
4.	Uchi Uke	Shiko Dach
5.	Oi Tsuki	Shiko Dach

2.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki

2.4 *Theorie*

Alles über die oben genannten Techniken.

2.5 *Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung*

- Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate (mindestens 20 Trainingseinheiten)
- Ausnahme durch eigenen Sensei möglich
- bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit



3. Prüfungsprogramm zum 7. Kyu (Orange-Gurt)

3.1 *Kihon Renshu*

	Techniken	Stände
1.	Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2.	Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3.	Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4.	Jodan Uke	Kiba Dachi
5.	Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6.	Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7.	Uchi Uke	Kiba Dachi
8.	Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9.	Gedan Barai	Kiba Dachi
10.	Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11.	Shuto Uchi	Kiba Dachi
12.	Yoko Geri	Heisoku Dachi
13.	Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15.	Yoko Uraken	Kiba Dachi
16.	Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17.	Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18.	Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi

3.2 *Zenshin Kotai*

	Techniken	Stände
1.	Jodan Uke	Shiko Dachi
2.	Chudan Uke	Shiko Dachi
3.	Gedan Barai	Shiko Dachi
4.	Uchi Uke	Shiko Dachi
5.	Oi Tsuki	Shiko Dachi
6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachi
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi



3.3 **Ippon Kumite**

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki

3.4 **Kata**

Fukyugata Ichi

3.5 **Jiyu Ippon Kumite**

	Angreifer	Verteidiger
1.	Kizami Tsuki	Gyaku Tsuki
2.	Gyaku Tsuki	Gyaku Tsuki

3.6 **Theorie**

Alles über die oben genannten Techniken und zusätzlich:

Was heißt

Dojo, Sensei, Sempai, die Zahlen von 1 bis 10, Onegai shimas, Arigato gozaimashta.

3.7 **Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung**

- Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate (mindestens 20 Trainingseinheiten)
- bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit



4. Prüfungsprogramm zum 6. Kyu (Grün-Gurt)

4.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi

4.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi
6. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
7. Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
8. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
9. Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachi
10. Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi



- | | | |
|-----|--|------------------------------|
| 11. | Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki | Zenkutsu Dachi |
| 12. | Sankai Tsuki | Zenkutsu Dachi |
| 13. | Fumi Komi Yoko Geri | Kiba Dachi |
| 14. | Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi –
Chudan Tsuki | Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi |
| 15. | Neko Ashi Dachi | |

4.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki

4.4 *Kata*

Fukyugata Ichi
Fukyugata Ni

4.5 *Kumite (oder Jiyu Ippon Kumite)*

	Angreifer	Verteidiger
1.	Kizami Tsuki – Gyaku Tsuki (Kombination)	Gyaku Tsuki Chudan

4.6 *Theorie*

wie zum 7. Kyu und zusätzlich Erklärung des Seibukan-Abzeichens.

4.7 *Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung*

- Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate (mindestens 20 Trainingseinheiten)
- bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit



5. Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (Blau-Gurt)

5.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi

5.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi
6. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
7. Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
8. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
9. Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachi



Prüfungsordnung

- | | | |
|-----|--|------------------------------|
| 10. | Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki | Zenkutsu Dachi |
| 11. | Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki | Zenkutsu Dachi |
| 12. | Sankai Tsuki | Zenkutsu Dachi |
| 13. | Fumi Komi Yoko Geri | Kiba Dachi |
| 14. | Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi –
Chudan Tsuki | Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi |
| 15. | Neko Ashi Dachi | |
| 16. | Kake Uke – Mae Geri | Zenkutsu Dachi |
| 17. | Neko Ashi Dachi – Shuto Uke | Neko Ashi Dachi |
| 18. | Kaiten Yoko Geri | Shiko Dachi |
| 19. | Tobi Komi Yoko Geri | Kiba Dachi |

5.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki

5.4 *Kata*

Fukyugata Ichi
Fukyugata Ni
Fukyugata San oder Seisan

5.5 *Kumite (oder Jiyu Ippon Kumite)*

	Angreifer	Verteidiger
1.	Kizami Tsuki – Gyaku Tsuki – Mae Geri (Kombination)	Gyaku Tsuki Chudan oder Uraken

5.6 *Theorie*

wie zum 6. Kyu, zusätzlich Kommandos, die im Dojo üblich sind wie „Hajime“ oder „Yame“



5.7 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate (mindestens 20 Trainingseinheiten)
- bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit



6. Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (Violett-Gurt)

6.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dach
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dach – Zenkutsu Dach
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dach
4. Jodan Uke	Kiba Dach
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dach
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dach
7. Uchi Uke	Kiba Dach
8. Mae Geri	Zenkutsu Dach
9. Gedan Barai	Kiba Dach
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dach
11. Shuto Uchi	Kiba Dach
12. Yoko Geri	Heisoku Dach
13. Yoko Tsuki	Kiba Dach
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dach – Zenkutsu Dach
15. Yoko Uraken	Kiba Dach
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dach
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dach
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dach
19. Ashi Uke	Heiko Dach
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dach
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dach – Zenkutsu Dach
22. Mawashi Geri	Musubi Dach
23. Ushiro Geri	Heisoku Dach
24. Yonkai Uchi	Kiba Dach
25. Hasami Uchi	Kiba Dach

6.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dach
2. Chudan Uke	Shiko Dach
3. Gedan Barai	Shiko Dach
4. Uchi Uke	Shiko Dach
5. Oi Tsuki	Shiko Dach
6. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dach – Zenkutsu Dach



Prüfungsordnung

7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì

6.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki



6.4 **Kata**

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

6.5 **Kumite**

Jiyu Kumite

6.6 **Theorie**

wie zum 5. Kyu und zusätzlich Dojo Kun.

6.7 **Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung**

- Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate (mindestens 20 Trainingseinheiten)
- bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit



7. Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (Braun-Gurt)

7.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi

7.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi



6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì

7.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki



Prüfungsordnung

12. Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi Chudan Tsuki

13. Juji Jodan Uke, Hiza Uchi Jodan Uchi

14. Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki Chudan Tsuki

7.4 **Kata**

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

7.5 **Kumite**

Jiyu Kumite

7.6 **Theorie**

wie zum 4. Kyu, zusätzlich Wettkampfregelewerk

7.7 **Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung**

- Vorbereitungszeit mindestens 4 Monate (mindestens 25 Trainingseinheiten)
- Bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit
- Nachweis des Besuches von 1 SRS-Kampfrichterlehrgang und von 1 Verbandslehrgang seit der letzten Prüfung.



8. Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (Braun-Gurt)

8.1 *Kihon Renshu*

	Techniken	Stände
1.	Shomen Tsuki	Kiba Dach
2.	Gyaku Tsuki	Shiko Dach – Zenkutsu Dach
3.	Gedan Tsuki	Naname Heiko Dach
4.	Jodan Uke	Kiba Dach
5.	Chudan Uke	Naname Heiko Dach
6.	Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dach
7.	Uchi Uke	Kiba Dach
8.	Mae Geri	Zenkutsu Dach
9.	Gedan Barai	Kiba Dach
10.	Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dach
11.	Shuto Uchi	Kiba Dach
12.	Yoko Geri	Heisoku Dach
13.	Yoko Tsuki	Kiba Dach
14.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dach – Zenkutsu Dach
15.	Yoko Uraken	Kiba Dach
16.	Ushiro Tsuki	Kiba Dach
17.	Ashi Barai	Naname Heiko Dach
18.	Ashi Sukui	Naname Heiko Dach
19.	Ashi Uke	Heiko Dach
20.	Shuto Uke	Naname Heiko Dach
21.	Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dach – Zenkutsu Dach
22.	Mawashi Geri	Musubi Dach
23.	Ushiro Geri	Heisoku Dach
24.	Yonkai Uchi	Kiba Dach
25.	Hasami Uchi	Kiba Dach
26.	Uke Kogeki	Kiba Dach

8.2 *Zenshin Kotai*

	Techniken	Stände
1.	Jodan Uke	Shiko Dach
2.	Chudan Uke	Shiko Dach
3.	Gedan Barai	Shiko Dach
4.	Uchi Uke	Shiko Dach
5.	Oi Tsuki	Shiko Dach
6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dach – Zenkutsu Dach



Prüfungsordnung

7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì

8.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki



12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13.	Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14.	Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15.	Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16.	Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi

8.4 **Kata**

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

8.5 **Kumite**

Jiyu Kumite

8.6 **Theorie**

wie zum 3. Kyu und zusätzlich die Geschichte des Seibukan Karate

8.7 **Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung**

- Vorbereitungszeit mindestens 4 Monate (mindestens 25 Trainingseinheiten)
- bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit
- Nachweis des Besuches von 1 SRS-Kampfrichterlehrgang und von 1 Verbandslehrgang seit der letzten Prüfung



9. Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (Braun-Gurt)

9.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi

9.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi
6. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi



Prüfungsordnung

7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì

9.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki



Prüfungsordnung

11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13.	Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14.	Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15.	Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16.	Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17.	Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18.	Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki

9.4 **Kata**

Fukyugata Ichi
Fukyugata Ni
Fukyugata San
Seisan
Ananku
Wansu
Passai

Gojushiho

9.5 **Kumite**

Jiyu Kumite

9.6 **Theorie**

wie zum 2. Kyu und zusätzlich alle japanischen Ausdrücke aus Kihon Renshu, Zenshin Kotai und Ippon Kumite

9.7 **Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung**

- Vorbereitungszeit mindestens 4 Monate (mindestens 25 Trainingseinheiten)
- bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit
- Nachweis des Besuches von 1 SRS-Kampfrichterlehrgang und 1 Verbandslehrgang seit der letzten Prüfung



10. Prüfungsprogramm zum Shodan-Junior (Schwarzgurt mit durchgezogenem weißen Streifen)

10.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Kiba Dachi - Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Uchi Uke	Kiba Dachi
7. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi – Ippon Ashi Dachi
9. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
10. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi – Ippon Ashi Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Yoko Uraken	Kiba Dachi
15. Mawashi Geri	Musubi Dachi
16. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
17. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
18. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
19. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
20. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
21. Ashi Uke	Musubi Dachi
22. Shuto Uke	Neko Ashi Dachi
23. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
24. Hasami Uchi	Kiba Dachi
25. Uke Kogeki	Kiba Dachi

10.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
2. Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
4. Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
5. Uchi Uke – Uraken	Shiko Dachi



Prüfungsordnung

6.	Oi Tsuki	Shiko Dach
7.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dach
8.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dach
9.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dach
10.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dach
11.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dach
12.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai - Chudan Tsuki	Shiko Dach – Zenkutsu Dach
13.	Neko Ashi Dach	Neko Ashi Dach
14.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dach
15.	Mae Geri – Renzoku Tsuki	Zenkutsu Dach
16.	Neko Ashi Dach – Shuto Uke	Neko Ashi Dach
17.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dach – Zenkutsu Dach
18.	Ashi Barai	Zenkutsu Dach - Shiko Dach
19.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dach
20.	Mawashi Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dach – Zenkutsu Dach
21.	Mae Geri – Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dach – Zenkutsu Dach – Shiko Dach
22.	Uke No Renshu	Shiko Dach
23.	Kinniku Gatame	Shiko Dach – Zenkutsu Dach

10.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
10.	Ryote (Uchi) Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
11.	Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
12.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki



- | | | |
|-----|--|--------------|
| 13. | Juji Uke – Hiza Uchi | Jodan Uchi |
| 14. | Shuto Uke – Hiji Uchi | Chudan Tsuki |
| 15. | Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki (Uke Kogeki) | Chudan Tsuki |
| 16. | Juji Uke – Tekubi Gatami | Jodan Uchi |

10.4 **Kata**

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho

10.5 **Kumite**

Jiyu Kumite

10.6 **Theorie**

wie zum 1. Kyu Kinder-Prüfungsordnung, zusätzlich die Geschichte des Shorin-Ryu Karate

10.7 **Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung**

- Vorbereitungszeit mindestens 6 Monate
- Alter: 16. Lebensjahr vollendet
- Trainerbescheinigung zur Vorlage beim Deutschen Karate-Verband
- Anmeldung beim Deutschen Karate-Verband
- Nachweis des Besuches von 1 SRS-Kampfrichterlehrgang und von 1 Verbandslehrgang seit der letzten Prüfung
- Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit



11. Prüfungsprogramm zum Shodan

11.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi
27. Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi

11.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi



5.	Oi Tsuki	Shiko Dachì
6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
27.	Uke No Renshu	Shiko Dachì
28.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri	Kiba Dachì
29.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri – Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
30.	Naname Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
31.	Naname Kake Uke	Neko Ashi Dachì
32.	Naname Ryote Kake Uke	Neko Ashi Dachì
33.	Kinniku Gatame	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
11.3	<i>Ippon Kumite</i>	
	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki



Prüfungsordnung

2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13.	Juji Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14.	Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15.	Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16.	Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17.	Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18.	Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki
19.	Nagashi Uke – Kin Uchi	Chudan Tsuki
20.	Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
21.	Ryote Kake Uke – Ude Gatami	Chudan Tsuki
22.	Hirate Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
23.	Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki

11.4 **Kata**

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho

Nai Han Chi Shodan

Pinan Shodan



11.5 Kumite

Jiyu Kumite

11.6 Bunkai

Bunkai der Katas

11.7 Fitness-Test

100 Liegestütze

80 Fukin No Undo

50 Kniebeugen mit Mae Geri

11.8 Theorie

es wird alles vom 9. Kyu bis 1. Kyu in schriftlicher Form abgefragt

11.9 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Aktive Vorbereitungszeit von mindestens 6 Monaten (mindestens 48 Trainingseinheiten).
- Alter: 18. Lebensjahr vollendet
- Nachweis des Besuches von 1 SRS-Kampfrichterlehrgang, 1 Dan-Anwärter-Kampfrichter-Lehrgang und 2 Verbandslehrgänge seit der letzten Prüfung.
- Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit

Spätestens vier Wochen vor dem Prüfungstermin:

- Bestätigungsformular (Vorstellung des Dan-Prüflings) mit Unterschrift des eigenen Sensei.
- Anmeldung beim Deutschen Karate Verband.



12. Prüfungsprogramm zum Nidan (2. Schwarzgurt)

12.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Shiko Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi
27. Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi

12.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi



6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
27.	Uke No Renshu	Shiko Dachì
28.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri	Kiba Dachì
29.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri – Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
30.	Naname Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
31.	Naname Kake Uke	Neko Ashi Dachì
32.	Naname Ryote Kake Uke	Neko Ashi Dachì
33.	Kinniku Gatame	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
34.	Naname Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
35.	Naname Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
36.	Naname Ryote Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
37.	Uchi Komi	Jiyu Zenkutsu Dachì



12.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13.	Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14.	Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15.	Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16.	Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17.	Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18.	Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki
19.	Nagashi Uke – Kin Uchi	Chudan Tsuki
20.	Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
21.	Ryote Kake Uke – Ude Gatami	Chudan Tsuki
22.	Hirate Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
23.	Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
24.	Kake Uke – Shuto Uchi	Chudan Tsuki

12.4 *Kata*

Fukyugata Ichi
Fukyugata Ni
Fukyugata San
Seisan
Ananku
Wansu
Passai
Gojushiho



Nai Han Chi Shodan

Pinan Shodan

Nai Han Chi Nidan

Pinan Nidan

Wanchin

12.5 Kumite

Jiyu Kumite

12.6 Bunkai

12.7 Fitness-Test

100 Liegestütze

80 Fukin No Undo

50 Kniebeugen mit Mae Geri

12.8 Theorie

In schriftlicher Form.

12.9 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Alter: 20. Lebensjahr vollendet
- 2 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Shodan.
- Mindestens 1 Jahr vor der Nidan-Prüfung Tätigkeit als Sempai im Dojo des eigenen Sensei oder im eigenen Dojo.
- Bestätigungsformular (Vorstellung des Dan-Prüflings) mit Unterschrift des eigenen Sensei.
- Anmeldung beim Deutschen Karate Verband
- Nachweis des Besuches von 1 SRS-Kampfrichterlehrgang und 2 Verbandslehrgängen seit der letzten Prüfung.
- Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit.



13. Prüfungsprogramm zum Sandan (3. Schwarzgurt)

13.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi
27. Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi

13.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi



6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
27.	Uke No Renshu	Shiko Dachì
28.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri	Kiba Dachì
29.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri – Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
30.	Naname Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
31.	Naname Kake Uke	Neko Ashi Dachì
32.	Naname Ryote Kake Uke	Neko Ashi Dachì
33.	Kinniku Gatame	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
34.	Naname Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
35.	Naname Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
36.	Naname Ryote Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
37.	Uchi Komi	Jiyu Zenkutsu Dachì



Prüfungsordnung

38. Zenshin No Uke Zenkutsu Dachi

13.3 *Ippon Kumite*

Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2. Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4. Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5. Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6. Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7. Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8. Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9. Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10. Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11. Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12. Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13. Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14. Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15. Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16. Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17. Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18. Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki
19. Nagashi Uke – Kin Uchi	Chudan Tsuki
20. Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
21. Ryote Kake Uke – Ude Gatami	Chudan Tsuki
22. Hirate Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
23. Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
24. Kake Uke – Shuto Uchi	Chudan Tsuki

13.4 *Kata*

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho



Nai Han Chi Shodan

Nai Han Chi Nidan

Pinan Shodan

Pinan Nidan

Wanchin

Nai Han Chi Sandan

Pinan Sandan

Chinto

13.5 Kumite

Jiyu Kumite

13.6 Bunkai

13.7 Bojutsu Kihon

(evtl. aus der Kata Tokumine No Kon)

13.8 Fitness-Test

100 Liegestütze

80 Fukin No Undo

50 Kniebeugen mit Mae Geri

13.9 Theorie

in schriftlicher Form

13.10 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Alter: 25. Lebensjahr vollendet
- 3 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Nidan
- Mindestens 1 Jahr vor der Sandan-Prüfung Tätigkeit als Sempai im Dojo des eigenen Sensei oder im eigenen Dojo
- Bestätigungsformular (Vorstellung des Dan-Prüflings) mit Unterschrift des eigenen Sensei.
- Anmeldung beim Deutschen Karate Verband
- Nachweis des Besuches von 1 SRS-Kampfrichterlehrgang und 3 Verbandslehrgängen seit der letzten Prüfung
- Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit



14. Prüfungsprogramm zum Yondan (4. Schwarzgurt)

14.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi
27. Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi

14.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi



6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
27.	Uke No Renshu	Shiko Dachì
28.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri	Kiba Dachì
29.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri – Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
30.	Naname Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
31.	Naname Kake Uke	Neko Ashi Dachì
32.	Naname Ryote Kake Uke	Neko Ashi Dachì
33.	Kinniku Gatame	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
34.	Naname Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
35.	Naname Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
36.	Naname Ryote Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
37.	Uchi Komi	Jiyu Zenkutsu Dachì



Prüfungsordnung

38. Zenshin No Uke Zenkutsu Dachi

14.3 *Ippon Kumite*

Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2. Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4. Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5. Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6. Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7. Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8. Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9. Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10. Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11. Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12. Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13. Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14. Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15. Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16. Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17. Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18. Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki
19. Nagashi Uke – Kin Uchi	Chudan Tsuki
20. Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
21. Ryote Kake Uke – Ude Gatami	Chudan Tsuki
22. Hirate Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
23. Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
24. Kake Uke – Shuto Uchi	Chudan Tsuki

14.4 *Kata*

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho



Nai Han Chi Shodan
Nai Han Chi Nidan
Nai Han Chi Sandan
Pinan Shodan
Pinan Nidan
Pinan Sandan
Wanchin
Chinto

Pinan Yondan
Pinan Godan
Kusanku
Tokumine No Kon

14.5 Kumite

Jiyu Kumite

14.6 Bunkai

14.7 Fitness-Test

100 Liegestütze
80 Fukin No Undo
50 Kniebeugen mit Mae Geri

14.8 Junan Taisho

14.9 Theorie

In schriftlicher Form.

14.10 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Alter: 30. Lebensjahr vollendet
- 4 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Sandan
- Mindestens 1 Jahr vor der Sandan-Prüfung Tätigkeit als Sempai im Dojo des eigenen Sensei oder im eigenen Dojo
- Bestätigungsformular (Vorstellung des Dan-Prüflings) mit Unterschrift des eigenen Sensei (Bestätigung, dass Prüfling ein aktiver Karateka ist, in guter Verbindung zum eigenen Sensei steht und aktiv im Verband ist.)
- Anmeldung beim Deutschen Karate Verband
- 2 Kata-Lehrgänge, 2 Kumite-Lehrgänge ab dem Zeitpunkt der letzten Prüfung (nicht notwendig, wenn man Bezirks-Kampfrichter ist)



Prüfungsordnung

- Nachweis von 3 Verbandslehrgängen im Zeitraum vom bestandenen Sandan zum Antritt des Yondan (Kampfrichterlehrgänge zählen hierfür nicht)
- Nachweis eines SRS-Kampfrichterlehrgang seit bestandenen Sandan
- Eine kurze Autobiografie über sich selbst und seinen Lebenslauf im Karate mit der Unterschrift des eigenen Sensei
- Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit.



15. Prüfungsprogramm zum Godan (5. Schwarzgurt)

15.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi
27. Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi

15.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi



Prüfungsordnung

6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachi
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachi
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachi
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15.	Neko Ashi Dachi	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachi
17.	Neko Ashi Dachi – Shuto Uke	Neko Ashi Dachi
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachi
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachi
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachi
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachi
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi
27.	Uke No Renshu	Shiko Dachi
28.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri	Kiba Dachi
29.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri – Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachi
30.	Naname Shuto Uke	Neko Ashi Dachi
31.	Naname Kake Uke	Neko Ashi Dachi
32.	Naname Ryote Kake Uke	Neko Ashi Dachi
33.	Kinniku Gatame	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
34.	Naname Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi
35.	Naname Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi
36.	Naname Ryote Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi
37.	Uchi Komi	Jiyu Zenkutsu Dachi
38.	Zenshin No Uke	Zenkutsu Dachi



15.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13.	Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14.	Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15.	Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16.	Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17.	Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18.	Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki
19.	Nagashi Uke – Kin Uchi	Chudan Tsuki
20.	Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
21.	Ryote Kake Uke – Ude Gatami	Chudan Tsuki
22.	Hirate Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
23.	Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
24.	Kake Uke – Shuto Uchi	Chudan Tsuki

15.4 *Kata*

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho

Nai Han Chi Shodan



Nai Han Chi Nidan
Nai Han Chi Sandan
Pinan Shodan
Pinan Nidan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan
Wanchin
Chinto
Kusanku
Tokumine No Kon

Jion
Passai Guwa

15.5 Kumite

Jiyu Kumite

15.6 Bunkai

15.7 Fitness-Test

100 Liegestütze
80 Fukin No Undo
50 Kniebeugen mit Mae Geri

15.8 Junan Taisho

15.9 Theorie

In schriftlicher Form.

15.10 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Alter: 37. Lebensjahr vollendet
- 5 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Yondan
- Mindestens 1 Jahr vor der Sandan-Prüfung Tätigkeit als Sempai im Dojo des eigenen Sensei oder im eigenen Dojo
- Bestätigungsformular (Vorstellung des Dan-Prüflings) mit Unterschrift des eigenen Sensei (Bestätigung, dass Prüfling ein aktiver Karateka ist, in guter Verbindung zum eigenen Sensei steht und aktiv im Verband ist.)
- Antrag vom eigenen Sensei an die Prüfungskommission (schriftlich und nicht älter als 3 Monate), der die Zulassung des Prüflings erbittet



- Anmeldung beim Deutschen Karate Verband
- 2 Kata-Lehrgänge, 2 Kumite-Lehrgänge ab dem Zeitpunkt der letzten Prüfung (nicht notwendig, wenn man Bezirks-Kampfrichter ist)
- Nachweis von 5 Verbandslehrgängen im Zeitraum vom bestandenen Yondan zum Antritt des Godan (Kampfrichterlehrgänge zählen hierfür nicht)
- Nachweis eines SRS-Kampfrichterlehrgang seit bestandenen Yondan
- Eine kurze Autobiografie über sich selbst und seinen Lebenslauf im Karate mit der Unterschrift des eigenen Sensei
- Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit.



16. Prüfungsprogramm zum Rokudan Renshi (6. Schwarzgurt)

16.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi
27. Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi

16.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi



6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
27.	Uke No Renshu	Shiko Dachì
28.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri	Kiba Dachì
29.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri – Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
30.	Naname Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
31.	Naname Kake Uke	Neko Ashi Dachì
32.	Naname Ryote Kake Uke	Neko Ashi Dachì
33.	Kinniku Gatame	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
34.	Naname Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
35.	Naname Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
36.	Naname Ryote Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
37.	Uchi Komi	Jiyu Zenkutsu Dachì
38.	Zenshin No Uke	Zenkutsu Dachì



16.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13.	Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14.	Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15.	Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16.	Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17.	Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18.	Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki
19.	Nagashi Uke – Kin Uchi	Chudan Tsuki
20.	Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
21.	Ryote Kake Uke – Ude Gatami	Chudan Tsuki
22.	Hirate Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
23.	Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
24.	Kake Uke – Shuto Uchi	Chudan Tsuki

16.4 *Kata*

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho

Nai Han Chi Shodan



Nai Han Chi Nidan
Nai Han Chi Sandan
Pinan Shodan
Pinan Nidan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan
Wanchin
Chinto
Kusanku
Tokumine No Kon
Jion
Passai Guwa

16.5 Kumite

Jiyu Kumite

16.6 Bunkai

16.7 Fitness-Test

100 Liegestütze

80 Fukin No Undo

50 Kniebeugen mit Mae Geri

16.8 Theorie

In schriftlicher Form.

16.9 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Alter: 45. Lebensjahr vollendet
- 5 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Godan
- Tätigkeit als Sempai im Dojo des eigenen Sensei oder als Sensei im eigenen Dojo.
- Nachweis der Fähigkeiten als Übungsleiter (Praxis im Honbu Dojo)
- Nachweis der Tätigkeit als Verbands-Lehrgangsleiter
- Bestätigungsformular (Vorstellung des Dan-Prüflings) mit Unterschrift des eigenen Sensei (Bestätigung, dass Prüfling ein aktiver Karateka ist, in guter Verbindung zum eigenen Sensei und den Mitgliedern im Dojo steht und aktiv im Verband ist.)
- Antrag vom eigenen Sensei an die Prüfungskommission (schriftlich und nicht älter als 3 Monate), der die Zulassung des Prüflings erbittet
- Anmeldung beim Deutschen Karate Verband



Prüfungsordnung

- 2 Kata-Lehrgänge, 2 Kumite-Lehrgänge nicht älter als 1 Jahr (nicht notwendig, wenn man aktiver Kampfrichter ist)
- 5 Verbandslehrgänge im Zeitraum vom bestandenen Godan zum Antritt des Rokudan (Kampfrichterlehrgänge zählen hierfür nicht)
- eine kurze Autobiografie über sich selbst und seinen Lebenslauf im Karate mit der Unterschrift des eigenen Sensei
- der Prüfling muss in seiner Laufbahn als Sensei mindestens 5 Schüler vorweisen können, die er zum Schwarzgurt gebracht hat (Namen der Schüler angeben)
- Aktives Verbandsmitglied
- Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit.



17. Prüfungsprogramm zum Nanadan Kyoshi (7. Schwarzgurt)

17.1 *Kihon Renshu*

Es werden 10 Techniken abgefragt.

17.2 *Zenshin Kotai*

Es werden 10 Techniken abgefragt.

17.3 *Ippon Kumite*

Es werden 10 Techniken abgefragt.

17.4 *Kata*

Es werden 5 Kata abgefragt.

17.5 *Kumite oder SV-Techniken*

Es sind 10 Techniken vorzuführen.

17.6 *Bunkai*

Nach eigener Wahl vorzuführen.

17.7 *Wissen über Kobudo*

17.8 *Fitness-Test*

100 Liegestütze

80 Fukin No Undo

50 Kniebeugen mit Mae Geri

17.9 *Theorie*

In schriftlicher Form.

17.10 *Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung*

- Alter: 50. Lebensjahr vollendet
- 5 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Rokudan
- Tätigkeit als Sempai im Dojo des eigenen Sensei oder als Sensei im eigenen Dojo
- Bestätigungsformular (Vorstellung des Dan-Prüflings) mit Unterschrift des eigenen Sensei (Bestätigung, dass Prüfling ein aktiver Karateka ist, in guter Verbindung zum eigenen Sensei und den Mitgliedern im Dojo steht und aktiv im Verband ist.)
- Antrag vom eigenen Sensei an die Prüfungskommission (schriftlich und nicht älter als 3 Monate), der die Zulassung des Prüflings erbittet
- Anmeldung beim Deutschen Karate Verband
- 2 Kampfrichterlehrgänge im Zeitraum von 3 Jahren vor Antritt zur Prüfung (bei aktiver Tätigkeit als Kampfrichter entfällt dieser Punkt)
- 5 Verbandslehrgänge im Zeitraum von 3 Jahren vor Antritt zur Prüfung (Kampfrichterlehrgänge zählen hierfür nicht)



Prüfungsordnung

- eine kurze Autobiografie über sich selbst und seinen Lebenslauf im Karate mit der Unterschrift des eigenen Sensei
- der Prüfling muss in seiner Laufbahn als Sensei 10 Schüler vorweisen können, die er zum Schwarzgurt trainiert hat (Namen der Schüler angeben)
- Aktives Verbandsmitglied
- Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit.



18. Prüfungsprogramm zum Hachidan Kyoshi (8. Schwarzgurt)

18.1 Praxis

Es müssen 5 Kata, die die Prüfungskommission auswählt und die Kata "Tokumine No Kon" gezeigt werden.

Der Prüfling zeigt eine Kata mit Bunkai nach dessen Wahl.

18.2 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Alter: 60. Lebensjahr vollendet
- 5 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Nanadan
- Tätigkeit als Sempai im Dojo des eigenen Sensei oder als Sensei im eigenen Dojo
- Bestätigungsformular (Vorstellung des Dan-Prüflings) mit Unterschrift des eigenen Sensei (Bestätigung, dass Prüfling ein aktiver Karateka ist, in guter Verbindung zum eigenen Sensei und den Mitgliedern im Dojo steht und aktiv im Verband ist.)
- Antrag vom eigenen Sensei an die Prüfungskommission (schriftlich und nicht älter als 3 Monate), der die Zulassung des Prüflings erbittet
- Anmeldung beim Deutschen Karate Verband
- 5 Verbandslehrgänge in den letzten 2 Jahren vor Prüfungsantritt (Kampfrichterlehrgänge zählen hierfür nicht)
- eine kurze Autobiografie über sich selbst und seinen Lebenslauf im Karate mit der Unterschrift des eigenen Sensei oder dem Verbandsvorstand
- der Prüfling muss in seiner Laufbahn als Sensei 10 Schüler vorweisen können, die er zum Schwarzgurt trainiert hat (Namen der Schüler angeben)
- Aktives Verbandsmitglied
- Bestätigung, dass der Prüfling dazu beigetragen hat, das Shorin-Ryu Seibukan Karate in Deutschland bzw. International aufzubauen
- bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit



19. Prüfungsprogramm zum Kyudan Hanshi (9. Schwarzgurt)

19.1 Praxis

Es müssen 5 Kata, die die Prüfungskommission auswählt und die Kata "Tokumine No Kon" gezeigt werden.

Der Prüfling zeigt eine Kata mit Bunkai nach dessen Wahl.

19.2 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Alter: 65. Lebensjahr vollendet
- 5 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Hachidan
- Tätigkeit als Sempai im Dojo des eigenen Sensei oder als Sensei im eigenen Dojo
- Bestätigungsformular (Vorstellung des Dan-Prüflings) mit Unterschrift des eigenen Sensei (Bestätigung, dass Prüfling ein aktiver Karateka ist, in guter Verbindung zum eigenen Sensei und den Mitgliedern im Dojo steht und aktiv im Verband ist.)
- Antrag vom eigenen Sensei an die Prüfungskommission (schriftlich und nicht älter als 3 Monate), der die Zulassung des Prüflings erbittet
- Anmeldung beim Deutschen Karate Verband
- bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit
- 5 Verbandslehrgänge in den letzten 2 Jahren vor Prüfungsantritt (Kampfrichterlehrgänge zählen hierfür nicht)
- eine kurze Autobiografie über sich selbst und seinen Lebenslauf im Karate mit der Unterschrift des eigenen Sensei oder dem Verbandsvorstand
- der Prüfling muss in seiner Laufbahn als Sensei 15 Schüler vorweisen können, die er zum Schwarzgurt trainiert hat (Namen der Schüler angeben)
- aktives Verbandsmitglied
- Bestätigung, dass der Prüfling dazu beigetragen hat, das Shorin-Ryu Seibukan Karate in Deutschland bzw. International aufzubauen

Der Dan-Grad kann auch verliehen werden.



20. Übersicht der Vorbereitungszeiten

Graduierung	Vorbereitungszeit (seit der letzten Prüfung)
zum 9. Kyu (Weißgelb)	3 Monate (20 Trainingseinheiten)
zum 8. Kyu (Gelb)	3 Monate (20 Trainingseinheiten)
zum 7. Kyu (Orange)	3 Monate (20 Trainingseinheiten)
zum 6. Kyu (Grün)	3 Monate (20 Trainingseinheiten)
zum 5. Kyu (Blau)	3 Monate (20 Trainingseinheiten)
zum 4. Kyu (Violett)	3 Monate (20 Trainingseinheiten)
zum 3. Kyu (Braun III)	4 Monate (25 Trainingseinheiten)
zum 2. Kyu (Braun II)	4 Monate (25 Trainingseinheiten)
zum 1. Kyu (Braun I)	4 Monate (25 Trainingseinheiten)
zum Junior-Dan	6 Monate (40 Trainingseinheiten), 16. Lebensjahr muss vollendet sein. Bestätigung mit Vollendung des 18. Lebensjahres nach dem Junior-Dan
zum Shodan	1 Jahr 18. Lebensjahr vollendet
zum Nidan	2 Jahre 20. Lebensjahr vollendet
zum Sandan	3 Jahre 25. Lebensjahr vollendet
zum Yondan	4 Jahre 30. Lebensjahr vollendet
zum Godan	5 Jahre 37. Lebensjahr vollendet
zum Rokudan	5 Jahre 45. Lebensjahr vollendet
zum Nanadan	5 Jahre 50. Lebensjahr vollendet
zum Hachidan	5 Jahre 60. Lebensjahr vollendet
zum Kyudan	5 Jahre 65. Lebensjahr vollendet

