

Prüfungsprogramm Wadokai



9. Kyu Weißgurt

Kihon Tsuki und Keri

1. Junzuki Chudan - Mawate Jodan Uke
2. Gyakuzuki Chudan - Mawate Gedan Barai
3. Maegeri Chudan

8 Kyu Gelbgurt

Kihon Tsuki und Keri

1. Junzuki Chudan - Mawate Jodan Uke
2. Gyakuzuki Chudan - Mawate Gedan Barai
3. Maegeri Chudan
4. Surikomi Maegeri Chudan
5. Sokuto Fumikomi

Renzoku Waza - Kombinationen

1. Chudan Maegeri - Tobikomizuki
2. Chudan Surikomi Maegeri - Tobikomizuki
3. Chudan Maegeri - Gyakuzuki
4. Chudan Surikomi Maegeri - Gyakuzuki

Kata

Pinan Nidan

7. Kyu Orangegurt

Kihon Tsuki und Keri

1. Junzuki No Tsukomi
2. Gyakuzuki No Tuskomi
3. Mawashigeri Chudan

Renzoku Waza - Kombinationen

1. Maegeri Chudan - Mawashigeri Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Mawashigeri Jodan - Gyakuzuki Chudan

Sanbon Kumite

1. Chudan Uke (Soto Uke) Ipponme - Maegeri/Gyakuzuki
2. Chudan Uke (Uchi Uke) Nihonme - Empi
3. Chudan Maegeri Uke Ipponme - Uchiharai/Gyakuzuki
4. Chudan Maegeri Uke Nihonme - Uchiharai/Gyakuzuki

Kata

1. Pinan Nidan
2. Pinan Shodan

Yakusoku Kumite - Jiyu Ippon Kumite

6.Kyu Grüngurt

Kihon Tsuki und Keri

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Tobikomizuki
4. Kette Tobikomizuki
5. Surikomi Mawashigeri Chudan
6. Surikomi Sokuto Chudan

Renzoku Waza - Kombinationen

1. Maegeri Chudan - Sokuto Fumikomi - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Sokuto Chudan - Gyakuzuki Chudan

Sanbon Kumite

1. Jodan Uke Ipponme
2. Jodan Uke Nihonme
3. Chudan Maegeri Uke Sanbonme -Sotoharai/Gyakuzuki
4. Chudan Maegeri Uke Yonhonme -Sotoharai/Gyakuzuki

Kata

1. Pinan Shodan
2. Pinan Sandan

Ohyo Kumite Ipponme

Yakusoku Kumite - Jiyu Nihon Kumite

Jiyu Kumite

5. Kyu Blaugurt

Kihon Tsuki und Keri

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Ushirogeri
7. Sokuto Chudan
8. Maetobigeri Jodan

Renzoku Waza - Kombinationen

1. Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Gedan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Sokuto Fumikomi - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan

Sanbon Kumite

1. Jodan Uke - Sanbonme
Jodan Uke - Yonhonme
2. Chudan Maegeri Uke - Gohonme
Chudan Maegeri Uke - Ropponme
3. Chudan Uchi Uke Otoshi Uke Ipponme
4. Chudan Soto Uke - Maki Uke Ipponme

Kata

1. Pinan Sandan
2. Pinan Yodan

Ohyo Kumite Nihonme

Yakusoku Kumite - Jiyu Sanbon Kumite

Jiyu Kumite

4. Kyu Blaugurt

Kihon Tsuki und Keri

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Mawashigeri Chudan
7. Ushirogeri Chudan
8. Sokuto Chudan

Renzoku Waza

1. Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Mawashigeri Chudan
3. Maegeri Chudan - Sokuto Gedan - Ushirogeri Gedan - Gyakuzuki Chudan

Sanbon Kumite

1. Jodan Jyuji Uke - Chudan Tsuki
Jodan Jyuji Uke - Jodan Mawashigeri
2. Chudan Uchi Uke - Otoshi Uke Nihonme - Fumikomi - Empi
3. Chudan Soto Uke - Maki Uke Nihonme - Uraken
4. Jodan Sokutei Mawashi Uke - Gyakuzuki

Kata

1. Pinan Yodan
2. Pinan Godan

Ohyo Kumite Sanbonme

Yakusoku Kumite - Jiyu Yonhon Kumite

Jiyu Kumite

3. Kyu Braungurt

Kihon Tsuki und Keri

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Sokuto Chudan
10. Ushiromawashigeri

Renzoku Waza

1. Surikomi Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan
2. Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan
3. Surikomi Maegeri Chudan - Sokuto Fumikomi - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan

Sanbon Kumite

1. Jodan Uke - Chinto Uke - Tatekenzuki
2. Jodan Mawashigeri - Hiji Uke - Gyakuzuki
3. Chudan Maegeri - Haishu Nagashi Uke
4. Chudan Sokuto - Uchi Sukui Uke

Kata

1. Pinan Godan
2. Naihanchi

Ohyo Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Yonhonme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme

Jiyu Kumite

2. Kyu Braungurt

Kihon Tsuki und Keri

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Surikomi Mawashigeri Jodan
7. Surikomi Sokuto Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Maetobigeri Jodan

Renzoku Waza

1. Surikomi Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Mawashigeri Jodan
2. Maegeri Chudan - Sokuto Chudan - Ushirogeri Chudan - Gyakuzuki Chudan
3. Zenshinshite Jodan/Chudan Renzuki - Surikomi Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Gyakuzuki Chudan

Sanbon Kumite

1. Jodan Uke - Shikkage Uke - Jodan Agezuki
2. Chudan Maegeri Uke - Renzoku Uchiharai Uke Gyakuzuki Ipponme
3. Chudan Maegeri Uke - Renzoku Sotoharai Uke Gyakuzuki Ipponme

Kata

1. Naihanchi
2. Kushanku

Ohyo Kumite

1. Sanbonme

2. Yonhonme
3. Gohonme

Kihon Kumite

1. Nihonme
2. Sanbonme

Jiyu Kumite

1. Kyu Braungurt

Kihon Tsuki und Keri

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Surikomi Mawashigeri Jodan
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Surikomi Sokuto Jodan

Renzoku Waza

1. Zenshinshite Jodan/Chudan Renzuki - Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Chudan -Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Jodan/Chudan Renzuki - Surikomi Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan
3. Zenshinshite Jodan/Chudan Renzuki - Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan

Sanbon Kumite

1. Jodan Uke - Haishu Uke - Teisho Agezuki (Uchi)
2. Chudan Uke - Hasami Uke - Uraken Jodan
3. Chudan Maegeri Uke - Renzoku Sotoharai Uke Gyakuzuki Nihonme
4. Chudan Maegeri Uke - Renzoku Uchiharai Uke Gyakuzuki Nihonme

Kata

1. Kushanku
2. Chinto

Ohyo Kumite

1. Yonhonme
2. Gohonme

Kihon Kumite

1. Sanbonme

2. Yonhonme

Jiyu Kumite

1. Dan

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tuskomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Uchi Waza

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiomawashigeri

Renzoku Waza

1. Maegeri Jodan - Mawashigeri Jodan - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan - Shuto Uke Jodan (Nekoashi) - Nekoashi Maegeri - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Zenshinshite Jodan/Chudan Renzuki - Nidangeri - Surikomi Sokuto Jodan

Kata

1. Naihanchi
2. Kushanku
3. Chinto

Ohyo Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

Jiyu Kumite

2.Dan

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tuskomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Uchi Waza

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiromawashigeri

Renzoku Waza

1. Maegeri Jodan - Mawashigeri Jodan - Ushiromawashigeri Jodan - Mawashigeri Chudan - Tobikomizuki Jodan - Uraken Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Zenshinshite Jodan/Chudan Renzuki - Nidangeri - Gyakuzuki Jodan - Nagashizuki Jodan - Surikomi Sokuto Jodan

Kata

1. Chinto
2. Seishan
3. Bassai

Ohyo Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme

Tanto Tori

1. Ipponme

Jiyu Kumite

3. Dan

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tuskomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Uchi Waza

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan

4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiromawashigeri

Renzoku Waza

1. Maegeri Cudan/Jodan Renzokugeri - Mawashigeri Jodan - Ushiromawashigeri Jodan - Mawashigeri Chudan - Junzuki Jodan - Nidangeri - Surikomi Maegeri / Nagshizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Tobikomizuki Jodan - Tobiyokogeri (Sokuto) - Shuto Uchi Age Jodan - Sokuteimawashi Uke Chudan - Sokuto Jodan - Shuto Uchi Uke Jodan - Gyakuzuki Chudan

Kata

1. Bassai
2. Wanshu

Ohyo Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme

Tanto Tori

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

Idori

1. Ipponme

Jiyu Kumite

4. Dan

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tuskomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Uchi Waza

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiromawashigeri

Renzoku Waza

1. Maegeri Cudan/Jodan Renzokugeri - Mawashigeri Jodan - Ushiromawashigeri Jodan - Mawashigeri Chudan - Junzuki Jodan - Nidangeri / Surikomi Maegeri / Nagshizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Tobikomizuki Jodan - Tobiyokogeri (Sokuto) - Shuto Uchi Age Jodan - Sokuteimawashi Uke Chudan - Sokuto Jodan - Shuto Uchi Uke Jodan - Gyakuzuki Chudan

Kata

1. Niseishi
2. Rohai

Ohyo Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

Tanto Tori

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme

Idori

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

Jiyu Kumite

5. Dan

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tuskomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki

5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Uchi Waza

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiromawashigeri

Renzoku Waza

1. 10-Jiyu Renzoku Waza
2. 12-Jiyu Renzoku Waza

Kata

1. Jion
2. Jitte

Ohyo Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

Tantotori

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

Idori

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

6. Dan

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tuskomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Uchi Waza

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri

9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiromawashigeri

Renzoku Waza

1. 10-Jiyu Renzoku Waza
2. 12-Jiyu Renzoku Waza

Kata

Betshurin

Ohyo Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

Tantotori

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme

Idori

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme

5. Gohonme

7. Dan

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tuskomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Uchi Waza

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiomawashigeri

Renzoku Waza

1. 10-Jiyu Renzoku Waza
2. 12-Jiyu Renzoku Waza

Kata

2 Kata nach Wahl

Ohyo Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme

8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

Tantotori

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

Idori

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme

8. Dan

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tuskomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Uchi Waza

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiromawashigeri

Renzoku Waza

1. 10-Jiyu Renzoku Waza
2. 12-Jiyu Renzoku Waza

Kata

- 2 Kata nach Wahl

Ohyo Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme

10. Jupponme

Tantotori

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

Idori

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme

Anforderungen an Prüfungen (Kyu- und Dan-Prüfungen)

- Jede im Programm angegebene Tsuki-, Keri- und Uchi Waza-Technik wird je Bahn 10 mal ausgeführt. Jede Technik wird dabei zwei Bahnen gelaufen.
- Die Kata werden je zwei Mal demonstriert.
- Die Partnerübungen werden so lange wie von den Prüfern gefordert ausgeführt, jedoch mindestens zwei Mal je Übung.
- Beim Yakusoku Kumite und Jiyu Kumite sollen keine Wertungen erzielt werden, sondern die ganz Palette der Techniken in freier Form am Partner demonstriert werden.
- Die Kombinationen sind je nach Ausgabe in den Kono-Büchern unterschiedlich vom Ablauf her. Daher werden bei Prüfungen alle Varianten akzeptiert.
- Das Prüfungsprogramm kann / soll unter besonderen Umständen vom Prüfer für die Prüflinge variiert werden. Gründe dafür können das Alter, Verletzungen oder Behinderungen sein.
- Bei allen Gürtelprüfungen führt jeder Prüfer / jede Prüferin eine eigene Bewertungsliste. Die Ergebnisse werden erst am Ende der Prüfung unter den Prüfern verglichen, um zu einer Entscheidung zu kommen.
- Den Prüflingen ist immer eine aussagekräftige Erklärung über die Gründe der Entscheidung zu geben.

Bewertungsschema innerhalb der Prüfungslisten:

- Jedes Prüfungsteil (= jede Zeile auf den Listen) wird mit durchschnittlich 3 Punkten (= entspricht der Qualität des angestrebten Gürtels) bewertet.
- 2 Punkte heißt Ablauffehler / Ausführungsfehler, 1 Punkt heißt Übung nicht mehr nachvollziehbar, 4 Punkte heißt Güte der Ausführung entspricht dem nächst höheren Gürtel, 5 Punkte heißt Güte der Ausführung ist ausgezeichnet.
- Bessere und schlechtere Bewertungen als 3 Punkte können gegeneinander aufgerechnet werden. Der Prüfer / Die Prüferin muss dies individuell entscheiden.

Erwartungshaltung an Dan-Prüflinge (die keine Einschränkungen wie Verletzungen usw. haben) bis ca. 40 Jahre

- vollständige Teilnahme am Lehrgang vor der Dan-Prüfung
- mehrmalige vollständige Teilnahme an großen Lehrgängen in der Vorbereitungszeit, um eine Selbsteinschätzung im Vergleich zu anderen vornehmen zu können und Rückmeldungen von anderen zu erhalten
- möglichst Teilnahme an Dan-Vorbereitungslehrgängen in der Vorbereitungszeit, um die Anregungen und Wünsche verschiedener Dan-Prüfer aufzunehmen und sich damit auseinander zu setzen
- spontane Umsetzung von Anregungen und Wünschen der Prüfer in der Prüfungssituation als Zeichen für mentale Offenheit, Lernbereitschaft und motorische Bandbreite
- Entwicklung des Bewusstseins, dass dieses Leistungsniveau in Zukunft immer von Zuschauenden erwartet wird
- Bewusstsein, dass die Vorbildfunktion mit jedem Dan-Grad steigt und auf Dauer erfüllt werden muss

Erwartungshaltung an Dan-Prüflinge ab ca. 40 Jahre (individuelle Einschränkungen werden berücksichtigt)

- Teilnahme am Lehrgang vor der Dan-Prüfung nach eigener Entscheidung
- Teilnahme an großen Lehrgängen in der Vorbereitungszeit, um eine Selbsteinschätzung im Vergleich zu anderen vornehmen zu können, Rückmeldungen von anderen zu erhalten, als Dan in der Gruppe bekannt zu sein
- möglichst Teilnahme an Dan-Vorbereitungslehrgängen in der Vorbereitungszeit, um die Anregungen und Wünsche verschiedener Dan-Prüfer aufzunehmen und sich damit auseinander zu setzen
- spontane Umsetzung von Anregungen und Wünschen der Prüfer in der Prüfungssituation als Zeichen für mentale Offenheit, Lernbereitschaft und motorische Bandbreite
- Entwicklung des Bewusstseins, dass dieses Leistungsniveau in Zukunft immer von Zuschauenden erwartet wird
- Bewusstsein, dass die Vorbildfunktion mit jedem Dan-Grad steigt und auf Dauer erfüllt werden muss

- Information über Verletzungen / Einschränkungen vor der Prüfung an die Prüfer, damit sich diese bei der Bewertung darauf einstellen können
- Nachlässigkeiten in der Vorbereitungszeit abtrainieren (z.B. Ablaufprobleme, Bewegungsungenauigkeiten, die vermeidbar sind)
- Die Höhe der Keri-Techniken ist nicht wichtig (z.B. lieber eine gute Gedan als eine schlechte Chudan-Technik)
- Gezeigt werden soll, dass die Übungen verstanden wurden, die Dynamik und Kraft werden altersadäquat erwartet
- Es soll gezeigt werden, dass sich im Rahmen der Möglichkeiten physisch und psychisch angestrengt wird. Verletzungen oder Überlastungen in der Prüfungssituation sind jedoch zu vermeiden.

Kriterien für Dan-Prüfungen

- Die obligatorischen Kriterien der Tabelle unten müssen immer erfüllt sein für einen Dan-Grad. Das Niveau ist vom Dan-Grad abhängig.
- Je höher der Dan-Grad, desto mehr der fakultativen Kriterien müssen erfüllt sein.
- Zusammenfassend geht es darum, dass Dan-Grade (je höher desto mehr) nicht nur für sich selbst etwas tun, sondern auch für andere und damit für den Erhalt bzw. die Weiterentwicklung und das Image des Karate.

Kriterien für Dan-Prüfungen ab 5. Dan

- Hohe Dan-Grade (ab ca. 5. Dan) sind Vorbilder für andere Karateka und Repräsentanten des Karate im DKV und für die Stilrichtung. Daher werden und müssen hohe Anforderungen an das Karate und an die Persönlichkeit gestellt werden.
- Die folgende Tabelle stellt die Bereiche dar, die für die Bewertung hoher Dan-Grade von Bedeutung sind. Die Beispiele sollen die Kriterien konkreter verdeutlichen. Je höher der Dan-Grad, desto höher sind die entsprechenden Anforderungen. Selbstverständlich wird es in der Praxis kaum vorkommen, dass eine Person alle Kriterien erfüllt, daher muss das Niveau der Erfüllung einzelner Kriterien gegeneinander abgewogen werden.

Kriterium	Beispiel
Karatequalität praktisch, Kriterien für das technische Niveau (obligatorisch)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Güte der Bewegungskonsequenz, z.B. technisches Können und Ausgereiftheit des eigenen Karate, Kondition, ○ psychisches Durchhaltevermögen (mentale Stärke), ○ Einhaltung der Etikette, ○ Offenheit für Anregungen und Verbesserungen, Flexibilität beim Umsetzen, ○ Berücksichtigung individueller Besonderheiten (Alter, Gewicht, Größe, körperliche Einschränkungen, Alter bei Beginn des Karatetrainings, Trainer usw.),

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Umsetzen können des Karatewissens, ○ Anwendungsbezogenheit, ○ Zanshin, usw.
konstant vorbildliches Verhalten (obligatorisch)	verbandskonformes Verhalten, Verhalten im Dojo, auf Lehrgängen, bei Treffen, Engagement in der Stilrichtung und im DKV, Engagement im Training als Tippgeber, als sportlich-konditionelles Vorbild, mit besonderen psychischen Eigenschaften, den Zusammenhalt der Gruppe initiierend, Ausprägung Bewusstsein über die Vorbildfunktion, angemessene Umgangsformen
Hintergrundwissen über Karate (fakultativ)	vertieftes Wissen z.B. über die Karategeschichte, die Budophilosophie, die japanische Sprache, asiatisches Denken, Einflüsse asiatischer Religionen auf Karate usw.
Bedeutung und Größe des Vereins, in dem der Dan-Träger als Trainer usw. tätig ist (fakultativ)	Mitgliederzahl im DKV und Wadokai, Gründung von Vereinen, Gründung von Karateabteilungen in bestehenden Vereinen, Gründung von Karategruppen z.B. im Hochschulsport von Universitäten usw.
fachliche Qualifikation / formale Qualifikationen (fakultativ)	Sportstudium, LSB und DKV-Lizenzen, Teilnahme an Kursen und Weiterbildung zum Thema, Fitness-trainerlizenz, Kenntnis anderer Budoarten und Integration in den eigenen Stil, Teilnahme an Sportsymposien national und international, Durchführung von Theorieveranstaltungen und Lehrveranstaltungen an Universitäten, Dozent/in in ÜL-Fortbildungen im LV, Wissen über Trainingsmethoden usw.
Trainererfolge (fakultativ)	Anzahl der Schüler/innen die Meisterschaften gewonnen haben mit Berücksichtigung des Niveaus der Meisterschaften, Anzahl der (neuen) Vereine in denen die Trainertätigkeit ausgeübt wird usw.
Prüferlizenz (fakultativ)	ab 4. Dan sollten mit einer B-Lizenz seit vielen Jahren Prüfungen abgenommen worden sein
Funktionen im Verein, Verband (fakultativ)	über Trainertätigkeiten im eigenen Verein hinausgehend, z.B. im Vorstand der Karateabteilung, im Vorstand des Gesamtvereins, Prüferreferent im Landesverband, Kampfrichterreferent im LV oder auf Bundesebene, GF im LV, Sportwart im LV, international anerkannter Trainer, Kadertrainer im LV usw.
Ausrichtung von Veranstaltungen (fakultativ)	Ausrichtung von Bundeslehrgängen sporadisch oder kontinuierlich, Ausrichtung von regionalen Turnieren (über den eigenen Verein hinausgehend), (Mit-)Ausrichtung von internationalen Turnieren und Meisterschaften usw.

spezielle Mitarbeit (fakultativ)	Mitarbeit in Kommissionen des DKV, Mitarbeit an der DKV-Chronik, alle Aktivitäten über das Privatinteresse hinausgehend
Wettkampferfolge (fakultativ)	Land (1.-3. Platz), Bund (1.-5. Platz), International (1.-8. Platz), mindestens mehrmalige Teilnahme an Deutschen Meisterschaften, EM oder WM
Mitglied im Nationalkader (fakultativ)	Mitgliedschaft im Nationalkader auf Bundesebene mehrere Jahre im eigenen Stil oder besser im DKV
anerkannte Publikationen (fakultativ)	Bücher, DVDs, Skripte für Sport-Symposien, Fachveröffentlichungen im DKV-Fachmagazin (technische oder kulturelle Themen), Skripte für die ÜL-Ausbildung, Staatsexamensarbeiten, Dissertationen, Vorlagen für Lehrveranstaltungen an Fachhochschulen oder Universitäten zum Thema Karate usw.
Kontakte (fakultativ)	auf DKV-Bundesebene, international in Europa und nach Japan