



# Prüfungsprogramm für Oberstufe

gültig ab 01.01.2024

空手道

1.Kyu

## Kihon / Grundschule (alle Techniken 5-mal. Das 5. Mal mit Kiai)

1. Zk v: Oi-Zuki / (vorderes Bein zurück) Nk Te-Nagashi-Uke Jodan / Mae-Ashi-Geri / Gyaku-Zuki
2. Zk v: Shuto-Uchi Jodan (von innen) / Mae-Geri (hinten Absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan
3. Zk r: Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (2x je Richtung)
4. Kk v: Morote-Uchi-Uke / zur Seite 90° Yoko-Geri / Uraken-Uchi / Zk Gyaku-Zuki (dann den vorderen Fuß mit Morote-Uchi-Uke wieder vor auf die Linie für die nächste Kombination setzen).
5. drei freie Kombination mit 4-6 Techniken (aus der Kata)  
2x langsam und 4x schnell und stark.  
Die Kombinationen sollen mindestens zwei verschiedenen Stellungen, Fußtechnik und Richtungswechsel enthalten.  
Die Kombination ist in schriftlicher Form dem Prüfer vorzulegen.

## Kata / Bunkai

**Kata** Kanku Dai  
Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan, Empi und Jion kann vom Prüfer überprüft werden.

**Bunkai** Es sind 6 Anwendungen aus der Kata Kanku Dai zu zeigen,  
2x langsam und 3x schnell stark – mit Kiai  
Von diesen Anwendungen sind zu zeigen:  
- eine mit Kontaktangriff (z.B. Greifen, Umklammern, Würgen)  
- eine mit Wurftechnik (z.B. O-Soto-Gari, O-Goshi, Tai-Otoshi...)

**Theorie:** Fragen aus dem bisherigen Programm

## Lehrgänge

In der Wartezeit bis zur Prüfung ist mindestens ein Lehrgang mit einem externen Trainer/in zu besuchen (Eintragung im Pass.

### Abkürzungen:

Fd:	Fudo Dachi	NK:	Neko Ashi Dachi	ZK:	Zenkutsu Dachi		
Kb:	Kiba Dachi	Sd:	Sanchin Dachi	Kk:	Kokutsu Dachi		
Sk:	Shiko Dachi	v:	vorwärts	r:	rückwärts	s:	seitwärts