



Prüfungsprogramm für Oberstufe

gültig ab 01.01.2024

空手道

2.Kyu

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

1. Zk v: Oi-Zuki Jodan/Nk r Gedan-Barai/Zk v Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
2. Fd r: Age-Uke / Soto-Uke (gleicher Arm) / Kb Yoko Empi
3. Kk r: Shuto-Uke/Zk Shuto-Uchi Jodan (selber Arm)/Gyaku-Haito-Uchi
4. Zk v: Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Zk Gyaku-Zuki
5. Zk v: Yoko-Geri Keage / Yoko-Uraken-Uchi (aus Koshi-Kamae) /
ZK Gyaku-Mae-Empi in die Handfläche
6. Zwei freie Kombination mit 4-6 Techniken (aus der Kata)
2x langsam und 4x schnell und stark.
Die Kombinationen sollen mindestens zwei verschiedenen Stellungen und
eine Fußtechnik enthalten.
Die Kombination ist in schriftlicher Form dem Prüfer vorzulegen.

Kata / Bunkai

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

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

Theorie:

Kenntnisse der Karategeschichte in Okinawa und Japan.

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