



Prüfungsprogramm für Mittelstufe

gültig ab 01.01.2024

空手道

4.Kyu

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

1. Fd v: Oi-Zuki
2. Fd r: Age-Uke / Zk Gyaku-Age-Empi
3. Fd r: Soto-Uke / Kb Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi
4. Kk v: Manji-Uke / Zk Jodan-Nagashi-Uke / Gedan-Shuto-Uchi
5. Kk r: Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / Zk Gyaku-Tate-Nukite
6. Zk v: Mawashi-Geri / Ushiro-Geri 3x je Seite
7. Sd v: Mawashi-Uke / Morote-Teishu-Zuki

Kata / Bunkai

Kata Heian Godan
Heian Shodan bis Yondan kann vom Prüfer überprüft werden

Bunkai Es sind 6 Anwendungen aus der Kata Heian Godan 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:

Kenntnisse der Kata Kriterien und Fragen Karatebegriffen

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