



Prüfungsprogramm für Mittelstufe

gültig ab 01.01.2024

空手道

5.Kyu

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

1. Fd v: Age-Uke / Zk Gyaku-Zuki
2. Fd r: Soto-Uke / Gyaku-Zuki
3. Nk r: Gedan-Barai / Mae-Ashi-Geri / Zk Gyaku-Zuki
4. Kk r: Morote-Uchi-Uke / Zk Gyaku-Zuki
5. Kk v: Shuto-Uke / Zk Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
6. Zk v: Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen) - Den Arm stehen lassen
7. Zk v: Yoko-Geri-Keage / Yoko-Uraken-Uchi (aus Koshi-Kamae) /
Zk Gyaku-Mae-Empi in die Handfläche

Kata / Bunkai

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

Bunkai Es sind 5 Anwendungen aus der Kata Heian Yondan 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 Ippon Kriterien und Fragen zur Etikette und Techniken

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