Prüfungsprogramm für Oberstufe

gültig ab 01.01.2024 (überarbeitet 09.08.2026)

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 verschieden Stellungen und eine Fußtechnik enthalten.
   Die Kombination ist in schriftlicher Form dem Prüfer vorzulegen.

Kata / Bunkai

Kata: Jion
Heian Shodan bis Godan und Tekki Shodan 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