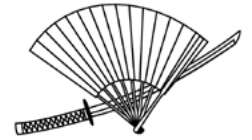




Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen



SHORIN RYU KARATE

Stilrichtung im DDK e.V.

Prüfungsordnung



Prüfungsordnung

I. Allgemein

1. Technikengruppen

1.1 *Kihon Renshu*

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Kata No Hogushi | 34. Gedan Tsuki |
| 2. Koshi No Kaiten | 35. Uke Kogeki (Ryote Uke, Chudan Tsuki) |
| 3. Kushin No Undo | 36. Ashi Uke |
| 4. Hiza No Kaiten | 37. Renzoku Tsuki Geri |
| 5. Koshi No Undo | 38. Fukin No Undo |
| 6. Yubi Sake No Ude Tate Fuse | 39. Hakin No Undo |
| 7. Kobushi No Ude Tate Fuse | 40. Kubi No Undo |
| 8. Kushin No Hogushi | 41. Shin Kokyu |
| 9. Shomen Tsuki | |
| 10. Renzoku Chudan Tsuki | |
| 11. Mae Geri No Undo | |
| 12. Hiza Age No Undo | |
| 13. Mae Geri | |
| 14. Shuto Uchi | |
| 15. Gyaku Tsuki | |
| 16. Jodan Uke | |
| 17. Ushiro Tsuki | |
| 18. Chudan Uchi Otoshi | |
| 19. Yoko Geri No Undo | |
| 20. Yoko Geri Keage | |
| 21. Yoko Uraken | |
| 22. Gedan Barai, Chudan Tsuki | |
| 23. Yoko Tsuki | |
| 24. Mawashi Geri No Undo | |
| 25. Mawashi Geri | |
| 26. Ushiro Geri | |
| 27. Ashi Sukui | |
| 28. Ashi Barai | |
| 29. Uchi Uke | |
| 30. Hasami Uchi | |
| 31. Yonkai Uchi | |
| 32. Chudan Uke | |
| 33. Shuto Uke | |
-

Prüfungsordnung

1.2 Zenshin Kotai

1. Shiko Dachi
 2. Zenkutsu Dachi
 3. Jodan Uke, Chudan Tsuki
 4. Chudan Uke, Chudan Tsuki
 5. Gedan Barai, Chudan Tsuki
 6. Migi Jodan Tsuki, Hidari Chudan Tsuki
 7. Hidari Jodan Tsuki, Migi Chudan Tsuki
 8. Jodan Uke, Chudan Uchi Otoshi, Chudan Tsuki
 9. Jodan Uke, Chudan Uke, Uraken, Gedan Barai, Chudan Tsuki (Gokai Waza)
 10. Sankai Tsuki
 11. Uchi Uke, Uraken
 12. Ashi Barai (Mikasuki Geri)
 13. Mae Geri, Renzoku Tsuki
 14. Oi Tsuki
 15. Fumi Komi Yoko Geri
 16. Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri
 17. Tobi Komi Yoko Geri
 18. Yoko Geri, Ushiro Geri
 19. Gyaku Tsuki, Yoko Geri, Renzoku Tsuki
 20. Naname Kake Uke
 21. Naname Ryote Kake Uke
 22. Naname Ryote Kake Uke, Mae Geri
 23. Kake Uke, Mae Geri
 24. Uke No Renshu
 25. Neko Ashi Dachi
 26. Shuto Uke, Neko Ashi Dachi
 27. Naname Shuto Uke
 28. Naname Shuto Uke, Mae Geri
 29. Mikasuki Geri, Yoko Geri
 30. Taisabaki No Undo
 31. Kinniku Gatame
 32. Uchi Komi
 33. Zenshin No Uke
 34. Chudan Uchi Otoshi, Yoko Geri
 35. Chudan Uchi Otoshi, Yoko Geri, Tobi Komi Yoko Geri
 36. Kaiten Yoko Geri
 37. Kaiten Ushiro Geri
-

Prüfungsordnung

1.3 Ippon Kumite

1. Nagashi Uke, Hirate Uchi, Chudan Tsuki
 2. Jodan Uke, Chudan Tsuki
 3. Ryote Uchi Uke, Uraken
 4. Jodan Uke, Hiji Uchi, Mawashi Hiji Uchi
 5. Ryote Soto Uke, Chudan Tsuki
 6. Nagashi Uke, Yoko Geri
 7. Nagashi Uke, Hiji Kogeki
 8. Nagashi Uke, Kin Uchi
 9. Nagashi Uke, Mawashi Geri
 10. Juji Jodan Uke, Tekubi Gatami
 11. Ryote Uchi Uke, Hiji Uchi
 12. Juji Osae Uke, Uraken
 13. Juji Jodan Uke, Hiza Uchi
 14. Ryote Kake Uke, Ude Gatami
 15. Juji Jodan Uke, Ude Gatami
 16. Kake Uke, Mae Geri
 17. Shuto Uke, Ude Osae, Uraken
 18. Shuto Uke, Hiji Uchi
 19. Age Uke, Chudan Tsuki (Hirate Uke, Chudan Tsuki)
 20. Shuto Uke, Chudan Tsuki
 21. Chudan Uke, Chudan Tsuki
 22. Gedan Barai, Chudan Tsuki
 23. Chudan Soto Uke (Uchi Uke), Chudan Tsuki
 24. Kake Uke, Shuto Uchi
 25. Shuto Uke, Shuto Uchi
 26. Chudan Juji Osae Uke, Uraken
 27. Chudan Uchi Uke
 28. Shuto Uke, Shuto Uchi (Koza Dachi)
-

Prüfungsordnung

1.4 Kata

1. Fukyugata Ichi
 2. Fukyugata Ni
 3. Fukyugata San
 4. Seisan
 5. Ananku
 6. Wansu
 7. Passai
 8. Gojushiho
 9. Wanchin
 10. Chinto
 11. Kushanku
 12. Tokumine No Kun
 13. Nai Han Chi Shodan
 14. Nai Han Chi Nidan
 15. Nai Han Chi Sandan
 16. Pinan Shodan
 17. Pinan Nidan
 18. Pinan Sandan
 19. Pinan Yondan
 20. Pinan Godan
 21. Passai Guwa
 22. Jion
-

Prüfungsordnung

II. Prüfungsprogramm

Für Kinder ab Vollendung des 14. Lebensjahres, Jugendliche und Erwachsene gilt nachfolgende Prüfungsordnung.

1. Prüfungsprogramm zum 9. Kyu (Weiß-Gelb-Gurt)

1.1 *Kihon Renshu*

	Techniken	Stände
1.	Shomen Tsuki	Kiba Dach
2.	Gyaku Tsuki	Shiko Dach – Zenkutsu Dach
3.	Gedan Tsuki	Naname Heiko Dach
4.	Jodan Uke	Kiba Dach
5.	Chudan Uke	Naname Heiko Dach
6.	Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dach
7.	Uchi Uke	Kiba Dach
8.	Mae Geri	Zenkutsu Dach
9.	Gedan Barai	Kiba Dach

1.2 *Zenshin Kotai*

1. Shiko Dach
2. Zenkutsu Dach
3. Shiko Dach und Zenkutsu Dach

1.3 *Theorie*

Alles über die oben genannten Techniken.

1.4 *Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung*

- Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate (mindestens 20 Trainingseinheiten)
 - Ausnahme durch eigenen Sensei möglich
 - bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit
-

Prüfungsordnung

2. Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (Gelb-Gurt)

2.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi

2.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi

2.3 *Ippon Kumite*

Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2. Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki

2.4 *Theorie*

Alles über die oben genannten Techniken.

2.5 *Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung*

- Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate (mindestens 20 Trainingseinheiten)
 - Ausnahme durch eigenen Sensei möglich
 - bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit
-

Prüfungsordnung

3. Prüfungsprogramm zum 7. Kyu (Orange-Gurt)

3.1 *Kihon Renshu*

	Techniken	Stände
1.	Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2.	Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3.	Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4.	Jodan Uke	Kiba Dachi
5.	Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6.	Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7.	Uchi Uke	Kiba Dachi
8.	Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9.	Gedan Barai	Kiba Dachi
10.	Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11.	Shuto Uchi	Kiba Dachi
12.	Yoko Geri	Heisoku Dachi
13.	Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15.	Yoko Uraken	Kiba Dachi
16.	Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17.	Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18.	Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi

3.2 *Zenshin Kotai*

	Techniken	Stände
1.	Jodan Uke	Shiko Dachi
2.	Chudan Uke	Shiko Dachi
3.	Gedan Barai	Shiko Dachi
4.	Uchi Uke	Shiko Dachi
5.	Oi Tsuki	Shiko Dachi
6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachi
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi

Prüfungsordnung

3.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki

3.4 *Kata*

Fukyugata Ichi

3.5 *Jiyu Ippon Kumite*

	Angreifer	Verteidiger
1.	Kizami Tsuki	Gyaku Tsuki
2.	Gyaku Tsuki	Gyaku Tsuki

3.6 *Theorie*

Alles über die oben genannten Techniken und zusätzlich:

Was heißt

Dojo, Sensei, Sempai, die Zahlen von 1 bis 10, Onegai shimas, Arigato gozaimashta.

3.7 *Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung*

- Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate (mindestens 20 Trainingseinheiten)
 - bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit
-

Prüfungsordnung

4. Prüfungsprogramm zum 6. Kyu (Grün-Gurt)

4.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi

4.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi
6. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
7. Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
8. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
9. Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachi
10. Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi

Prüfungsordnung

- | | | |
|-----|--|------------------------------|
| 11. | Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki | Zenkutsu Dachi |
| 12. | Sankai Tsuki | Zenkutsu Dachi |
| 13. | Fumi Komi Yoko Geri | Kiba Dachi |
| 14. | Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi –
Chudan Tsuki | Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi |
| 15. | Neko Ashi Dachi | |

4.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki

4.4 *Kata*

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

4.5 *Kumite (oder Jiyu Ippon Kumite)*

	Angreifer	Verteidiger
1.	Kizami Tsuki – Gyaku Tsuki (Kombination)	Gyaku Tsuki Chudan

4.6 *Theorie*

wie zum 7. Kyu

4.7 *Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung*

- Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate (mindestens 20 Trainingseinheiten)
 - bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit
-

Prüfungsordnung

5. Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (Blau-Gurt)

5.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi

5.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi
6. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
7. Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
8. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
9. Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachi

Prüfungsordnung

10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachi
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachi
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15.	Neko Ashi Dachi	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachi
17.	Neko Ashi Dachi – Shuto Uke	Neko Ashi Dachi
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachi
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachi

5.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki

5.4 *Kata*

Fukyugata Ichi
Fukyugata Ni
Fukyugata San oder Seisan

5.5 *Kumite (oder Jiyu Ippon Kumite)*

	Angreifer	Verteidiger
1.	Kizami Tsuki – Gyaku Tsuki – Mae Geri (Kombination)	Gyaku Tsuki Chudan oder Uraken

5.6 *Theorie*

wie zum 6. Kyu, zusätzlich Kommandos, die im Dojo üblich sind wie „Hajime“ oder „Yame“

Prüfungsordnung

5.7 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate (mindestens 20 Trainingseinheiten)
- bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit



Prüfungsordnung

6. Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (Violett-Gurt)

6.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi

6.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi
6. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi

Prüfungsordnung

7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì

6.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki

Prüfungsordnung

6.4 **Kata**

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

6.5 **Kumite**

Jiyu Kumite

6.6 **Theorie**

wie zum 5. Kyu und zusätzlich Dojo Kun.

6.7 **Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung**

- Vorbereitungszeit mindestens 3 Monate (mindestens 20 Trainingseinheiten)
 - bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit
-

Prüfungsordnung

7. Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (Braun-Gurt)

7.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi

7.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi

Prüfungsordnung

6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì

7.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki

Prüfungsordnung

12. Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi Chudan Tsuki

13. Juji Jodan Uke, Hiza Uchi Jodan Uchi

14. Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki Chudan Tsuki

7.4 **Kata**

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

7.5 **Kumite**

Jiyu Kumite

7.6 **Theorie**

wie zum 4. Kyu

7.7 **Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung**

- Vorbereitungszeit mindestens 4 Monate (mindestens 25 Trainingseinheiten)
 - Bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit
-

Prüfungsordnung

8. Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (Braun-Gurt)

8.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi

8.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi
6. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi

Prüfungsordnung

7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì

8.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki

Prüfungsordnung

12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13.	Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14.	Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15.	Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16.	Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi

8.4 **Kata**

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

8.5 **Kumite**

Jiyu Kumite

8.6 **Theorie**

wie zum 3. Kyu und zusätzlich die Geschichte des Shorin-Ryu Karate

8.7 **Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung**

- Vorbereitungszeit mindestens 4 Monate (mindestens 25 Trainingseinheiten)
 - bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit
-

Prüfungsordnung

9. Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (Braun-Gurt)

9.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi

9.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi
6. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi

Prüfungsordnung

7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachī – Zenkutsu Dachī
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachī – Zenkutsu Dachī
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachī
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachī
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachī
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachī
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachī
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachī – Zenkutsu Dachī
15.	Neko Ashi Dachī	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachī
17.	Neko Ashi Dachī – Shuto Uke	Neko Ashi Dachī
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachī
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachī
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachī – Zenkutsu Dachī
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachī
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachī
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachī – Zenkutsu Dachī
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachī – Zenkutsu Dachī
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachī – Zenkutsu Dachī
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachī

9.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki

Prüfungsordnung

11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13.	Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14.	Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15.	Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16.	Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17.	Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18.	Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki

9.4 **Kata**

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho

9.5 **Kumite**

Jiyu Kumite

9.6 **Theorie**

wie zum 2. Kyu und zusätzlich alle japanischen Ausdrücke aus Kihon Renshu, Zenshin Kotai und Ippon Kumite

9.7 **Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung**

- Vorbereitungszeit mindestens 4 Monate (mindestens 25 Trainingseinheiten)
 - bei einer Wiederholung mindestens 1 Monat Wartezeit
-

Prüfungsordnung

10. Prüfungsprogramm zum Shodan-Junior (Schwarzgurt mit durchgezogenem weißen Streifen)

10.1 *Kihon Renshu*

	Techniken	Stände
1.	Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2.	Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3.	Gedan Tsuki	Kiba Dachi - Naname Heiko Dachi
4.	Jodan Uke	Kiba Dachi
5.	Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6.	Uchi Uke	Kiba Dachi
7.	Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
8.	Mae Geri	Zenkutsu Dachi – Ippon Ashi Dachi
9.	Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
10.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
11.	Shuto Uchi	Kiba Dachi
12.	Yoko Geri	Heisoku Dachi – Ippon Ashi Dachi
13.	Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14.	Yoko Uraken	Kiba Dachi
15.	Mawashi Geri	Musubi Dachi
16.	Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
17.	Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
18.	Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
19.	Ushiro Geri	Heisoku Dachi
20.	Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
21.	Ashi Uke	Musubi Dachi
22.	Shuto Uke	Neko Ashi Dachi
23.	Yonkai Uchi	Kiba Dachi
24.	Hasami Uchi	Kiba Dachi
25.	Uke Kogeki	Kiba Dachi

10.2 *Zenshin Kotai*

	Techniken	Stände
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
4.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
5.	Uchi Uke – Uraken	Shiko Dachi

Prüfungsordnung

6.	Oi Tsuki	Shiko Dachi
7.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachi
8.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi
9.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi
10.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachi
11.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachi
12.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai - Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
13.	Neko Ashi Dachi	Neko Ashi Dachi
14.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachi
15.	Mae Geri – Renzoku Tsuki	Zenkutsu Dachi
16.	Neko Ashi Dachi – Shuto Uke	Neko Ashi Dachi
17.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
18.	Ashi Barai	Zenkutsu Dachi - Shiko Dachi
19.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachi
20.	Mawashi Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
21.	Mae Geri – Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi – Shiko Dachi
22.	Uke No Renshu	Shiko Dachi
23.	Kinniku Gatame	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi

10.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
10.	Ryote (Uchi) Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
11.	Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
12.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki

Prüfungsordnung

- | | | |
|-----|--|--------------|
| 13. | Juji Uke – Hiza Uchi | Jodan Uchi |
| 14. | Shuto Uke – Hiji Uchi | Chudan Tsuki |
| 15. | Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki (Uke Kogeki) | Chudan Tsuki |
| 16. | Juji Uke – Tekubi Gatami | Jodan Uchi |

10.4 ***Kata***

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho

10.5 ***Kumite***

Jiyu Kumite

10.6 ***Theorie***

wie zum 1. Kyu

10.7 ***Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung***

Vorbereitungszeit mindestens 6 Monate

Alter: 16. Lebensjahr vollendet

Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit

Prüfungsordnung

11. Prüfungsprogramm zum Shodan

11.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi
27. Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi

11.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi

Prüfungsordnung

5.	Oi Tsuki	Shiko Dachi
6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachi
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachi
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachi
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15.	Neko Ashi Dachi	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachi
17.	Neko Ashi Dachi – Shuto Uke	Neko Ashi Dachi
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachi
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachi
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachi
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachi
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachi
27.	Uke No Renshu	Shiko Dachi
28.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri	Kiba Dachi
29.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri – Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachi
30.	Naname Shuto Uke	Neko Ashi Dachi
31.	Naname Kake Uke	Neko Ashi Dachi
32.	Naname Ryote Kake Uke	Neko Ashi Dachi
33.	Kinniku Gatame	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi

11.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki

Prüfungsordnung

2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13.	Juji Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14.	Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15.	Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16.	Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17.	Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18.	Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki
19.	Nagashi Uke – Kin Uchi	Chudan Tsuki
20.	Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
21.	Ryote Kake Uke – Ude Gatami	Chudan Tsuki
22.	Hirate Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
23.	Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki

11.4 **Kata**

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho

Nai Han Chi Shodan

Pinan Shodan

Prüfungsordnung

11.5 Kumite

Jiyu Kumite

11.6 Bunkai

Bunkai der Katas

11.7 Fitness-Test

100 Liegestütze

80 Fukin No Undo

50 Kniebeugen mit Mae Geri

11.8 Theorie

es wird alles vom 9. Kyu bis 1. Kyu in schriftlicher Form abgefragt

11.9 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Aktive Vorbereitungszeit von mindestens 6 Monaten (mindestens 48 Trainingseinheiten).
- Alter: 18. Lebensjahr vollendet

Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit

Prüfungsordnung

12. Prüfungsprogramm zum Nidan (2. Schwarzgurt)

12.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Shiko Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi
27. Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi

12.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi

Prüfungsordnung

6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
27.	Uke No Renshu	Shiko Dachì
28.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri	Kiba Dachì
29.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri – Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
30.	Naname Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
31.	Naname Kake Uke	Neko Ashi Dachì
32.	Naname Ryote Kake Uke	Neko Ashi Dachì
33.	Kinniku Gatame	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
34.	Naname Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
35.	Naname Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
36.	Naname Ryote Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
37.	Uchi Komi	Jiyu Zenkutsu Dachì

Prüfungsordnung

12.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13.	Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14.	Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15.	Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16.	Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17.	Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18.	Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki
19.	Nagashi Uke – Kin Uchi	Chudan Tsuki
20.	Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
21.	Ryote Kake Uke – Ude Gatami	Chudan Tsuki
22.	Hirate Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
23.	Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
24.	Kake Uke – Shuto Uchi	Chudan Tsuki

12.4 *Kata*

Fukyugata Ichi
Fukyugata Ni
Fukyugata San
Seisan
Ananku
Wansu
Passai
Gojushiho

Prüfungsordnung

Nai Han Chi Shodan

Pinan Shodan

Nai Han Chi Nidan

Pinan Nidan

Wanchin

12.5 Kumite

Jiyu Kumite

12.6 Bunkai

12.7 Fitness-Test

100 Liegestütze

80 Fukin No Undo

50 Kniebeugen mit Mae Geri

12.8 Theorie

In schriftlicher Form.

12.9 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Alter: 20. Lebensjahr vollendet
- 2 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Shodan.
- Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit.

Prüfungsordnung

13. Prüfungsprogramm zum Sandan (3. Schwarzgurt)

13.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi
27. Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi

13.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi

Prüfungsordnung

6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
27.	Uke No Renshu	Shiko Dachì
28.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri	Kiba Dachì
29.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri – Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
30.	Naname Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
31.	Naname Kake Uke	Neko Ashi Dachì
32.	Naname Ryote Kake Uke	Neko Ashi Dachì
33.	Kinniku Gatame	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
34.	Naname Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
35.	Naname Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
36.	Naname Ryote Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
37.	Uchi Komi	Jiyu Zenkutsu Dachì

Prüfungsordnung

38. Zenshin No Uke Zenkutsu Dachii

13.3 *Ippon Kumite*

Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2. Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4. Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5. Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6. Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7. Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8. Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9. Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10. Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11. Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12. Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13. Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14. Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15. Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16. Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17. Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18. Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki
19. Nagashi Uke – Kin Uchi	Chudan Tsuki
20. Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
21. Ryote Kake Uke – Ude Gatami	Chudan Tsuki
22. Hirate Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
23. Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
24. Kake Uke – Shuto Uchi	Chudan Tsuki

13.4 *Kata*

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho

Prüfungsordnung

Nai Han Chi Shodan

Nai Han Chi Nidan

Pinan Shodan

Pinan Nidan

Wanchin

Nai Han Chi Sandan

Pinan Sandan

Chinto

13.5 Kumite

Jiyu Kumite

13.6 Bunkai

13.7 Bojutsu Kihon

(evtl. aus der Kata Tokumine No Kon)

13.8 Fitness-Test

100 Liegestütze

80 Fukin No Undo

50 Kniebeugen mit Mae Geri

13.9 Theorie

in schriftlicher Form

13.10 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Alter: 25. Lebensjahr vollendet
 - 3 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Nidan
 - Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit
-

Prüfungsordnung

14. Prüfungsprogramm zum Yondan (4. Schwarzgurt)

14.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi
27. Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi

14.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi

Prüfungsordnung

6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
27.	Uke No Renshu	Shiko Dachì
28.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri	Kiba Dachì
29.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri – Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
30.	Naname Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
31.	Naname Kake Uke	Neko Ashi Dachì
32.	Naname Ryote Kake Uke	Neko Ashi Dachì
33.	Kinniku Gatame	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
34.	Naname Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
35.	Naname Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
36.	Naname Ryote Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
37.	Uchi Komi	Jiyu Zenkutsu Dachì

Prüfungsordnung

38. Zenshin No Uke Zenkutsu Dachii

14.3 *Ippon Kumite*

Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1. Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2. Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4. Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5. Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6. Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7. Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8. Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9. Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10. Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11. Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12. Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13. Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14. Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15. Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16. Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17. Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18. Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki
19. Nagashi Uke – Kin Uchi	Chudan Tsuki
20. Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
21. Ryote Kake Uke – Ude Gatami	Chudan Tsuki
22. Hirate Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
23. Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
24. Kake Uke – Shuto Uchi	Chudan Tsuki

14.4 *Kata*

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho

Prüfungsordnung

Nai Han Chi Shodan

Nai Han Chi Nidan

Nai Han Chi Sandan

Pinan Shodan

Pinan Nidan

Pinan Sandan

Wanchin

Chinto

Pinan Yondan

Pinan Godan

Kusanku

Tokumine No Kon

14.5 Kumite

Jiyu Kumite

14.6 Bunkai

14.7 Fitness-Test

100 Liegestütze

80 Fukin No Undo

50 Kniebeugen mit Mae Geri

14.8 Junan Taisho

14.9 Theorie

In schriftlicher Form.

14.10 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Alter: 30. Lebensjahr vollendet
 - 4 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Sandan
 - Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit
-

Prüfungsordnung

15. Prüfungsprogramm zum Godan (5. Schwarzgurt)

15.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi
27. Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi

15.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi

Prüfungsordnung

6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
27.	Uke No Renshu	Shiko Dachì
28.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri	Kiba Dachì
29.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri – Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
30.	Naname Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
31.	Naname Kake Uke	Neko Ashi Dachì
32.	Naname Ryote Kake Uke	Neko Ashi Dachì
33.	Kinniku Gatame	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
34.	Naname Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
35.	Naname Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
36.	Naname Ryote Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
37.	Uchi Komi	Jiyu Zenkutsu Dachì
38.	Zenshin No Uke	Zenkutsu Dachì

Prüfungsordnung

15.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13.	Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14.	Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15.	Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16.	Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17.	Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18.	Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki
19.	Nagashi Uke – Kin Uchi	Chudan Tsuki
20.	Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
21.	Ryote Kake Uke – Ude Gatami	Chudan Tsuki
22.	Hirate Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
23.	Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
24.	Kake Uke – Shuto Uchi	Chudan Tsuki

15.4 *Kata*

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho

Nai Han Chi Shodan

Prüfungsordnung

Nai Han Chi Nidan
Nai Han Chi Sandan
Pinan Shodan
Pinan Nidan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan
Wanchin
Chinto
Kusanku
Tokumine No Kon

Jion
Passai Guwa

15.5 Kumite

Jiyu Kumite

15.6 Bunkai

15.7 Fitness-Test

100 Liegestütze

80 Fukin No Undo

50 Kniebeugen mit Mae Geri

15.8 Junan Taisho

15.9 Theorie

In schriftlicher Form.

15.10 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

- Alter: 37. Lebensjahr vollendet
 - 5 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Yondan
 - Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit.
-

Prüfungsordnung

16. Prüfungsprogramm zum Rokudan Renshi (6. Schwarzgurt)

16.1 *Kihon Renshu*

Techniken	Stände
1. Shomen Tsuki	Kiba Dachi
2. Gyaku Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
3. Gedan Tsuki	Naname Heiko Dachi
4. Jodan Uke	Kiba Dachi
5. Chudan Uke	Naname Heiko Dachi
6. Chudan Uchi Otoshi	Naname Heiko Dachi
7. Uchi Uke	Kiba Dachi
8. Mae Geri	Zenkutsu Dachi
9. Gedan Barai	Kiba Dachi
10. Renzoku Chudan Tsuki	Kiba Dachi
11. Shuto Uchi	Kiba Dachi
12. Yoko Geri	Heisoku Dachi
13. Yoko Tsuki	Kiba Dachi
14. Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
15. Yoko Uraken	Kiba Dachi
16. Ushiro Tsuki	Kiba Dachi
17. Ashi Barai	Naname Heiko Dachi
18. Ashi Sukui	Naname Heiko Dachi
19. Ashi Uke	Heiko Dachi
20. Shuto Uke	Naname Heiko Dachi
21. Renzoku Tsuki Geri	Shiko Dachi – Zenkutsu Dachi
22. Mawashi Geri	Musubi Dachi
23. Ushiro Geri	Heisoku Dachi
24. Yonkai Uchi	Kiba Dachi
25. Hasami Uchi	Kiba Dachi
26. Uke Kogeki	Kiba Dachi
27. Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachi

16.2 *Zenshin Kotai*

Techniken	Stände
1. Jodan Uke	Shiko Dachi
2. Chudan Uke	Shiko Dachi
3. Gedan Barai	Shiko Dachi
4. Uchi Uke	Shiko Dachi
5. Oi Tsuki	Shiko Dachi

Prüfungsordnung

6.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
7.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
8.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
9.	Uchi Uke (Chudan Uke) – Uraken	Shiko Dachì
10.	Migi Jodan Tsuki – Hidari Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
11.	Hidari Jodan Tsuki – Migi Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
12.	Sankai Tsuki	Zenkutsu Dachì
13.	Fumi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
14.	Jodan Uke – Chudan Uchi Otoshi – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
15.	Neko Ashi Dachì	
16.	Kake Uke – Mae Geri	Zenkutsu Dachì
17.	Neko Ashi Dachì – Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
18.	Kaiten Yoko Geri	Shiko Dachì
19.	Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
20.	Jodan Uke – Chudan Uke – Uraken – Gedan Barai – Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
21.	Mikasuki Geri – Yoko Geri	Shiko Dachì
22.	Kaiten Ushiro Geri	Zenkutsu Dachì
23.	Yoko Geri – Ushiro Geri	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
24.	Gyaku Tsuki – Yoko Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
25.	Tai Sabaki No Undo	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
26.	Mae Geri – Renzoku Chudan Tsuki	Zenkutsu Dachì
27.	Uke No Renshu	Shiko Dachì
28.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri	Kiba Dachì
29.	Chudan Uchi Otoshi – Yoko Geri – Tobi Komi Yoko Geri	Kiba Dachì
30.	Naname Shuto Uke	Neko Ashi Dachì
31.	Naname Kake Uke	Neko Ashi Dachì
32.	Naname Ryote Kake Uke	Neko Ashi Dachì
33.	Kinniku Gatame	Shiko Dachì – Zenkutsu Dachì
34.	Naname Shuto Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
35.	Naname Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
36.	Naname Ryote Kake Uke – Mae Geri	Neko Ashi Dachì
37.	Uchi Komi	Jiyu Zenkutsu Dachì
38.	Zenshin No Uke	Zenkutsu Dachì

Prüfungsordnung

16.3 *Ippon Kumite*

	Techniken Verteidiger	Technik Angreifer
1.	Jodan Uke – Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
2.	Chudan Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
3.	Gedan Barai – Chudan Tsuki	Gedan Tsuki
4.	Uchi Uke (Soto) – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
5.	Nagashi Uke – Hirate Uchi – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
6.	Ryote Uchi Uke – Uraken	Chudan Tsuki
7.	Ryote Uchi Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
8.	Nagashi Uke – Yoko Geri	Chudan Tsuki
9.	Nagashi Uke – Mawashi Geri	Chudan Tsuki
10.	Jodan Uke – Hiji Uchi – Mawashi Hiji Uchi	Jodan Tsuki
11.	Shuto Uke – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
12.	Kake Uke – Mae Geri – Hiji Uchi	Chudan Tsuki
13.	Juji Jodan Uke, Hiza Uchi	Jodan Uchi
14.	Ryote Soto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
15.	Juji Jodan Uke – Ude Gatami	Jodan Uchi
16.	Juji Jodan Uke – Tekubi Gatami	Jodan Uchi
17.	Juji Ossae Uke – Uraken	Chudan Tsuki
18.	Shuto Uke – Ude Ossae – Uraken	Chudan Tsuki
19.	Nagashi Uke – Kin Uchi	Chudan Tsuki
20.	Nagashi Uke – Hiji Kogeki	Chudan Tsuki
21.	Ryote Kake Uke – Ude Gatami	Chudan Tsuki
22.	Hirate Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
23.	Shuto Uke – Chudan Tsuki	Chudan Tsuki
24.	Kake Uke – Shuto Uchi	Chudan Tsuki

16.4 *Kata*

Fukyugata Ichi

Fukyugata Ni

Fukyugata San

Seisan

Ananku

Wansu

Passai

Gojushiho

Nai Han Chi Shodan

Prüfungsordnung

Nai Han Chi Nidan
Nai Han Chi Sandan
Pinan Shodan
Pinan Nidan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan
Wanchin
Chinto
Kusanku
Tokumine No Kon
Jion
Passai Guwa

16.5 Kumite

Jiyu Kumite

16.6 Bunkai

16.7 Fitness-Test

100 Liegestütze

80 Fukin No Undo

50 Kniebeugen mit Mae Geri

16.8 Theorie

In schriftlicher Form.

16.9 Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung

Alter: 45. Lebensjahr vollendet

5 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Godan

Aktives Verbandsmitglied

Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit.

17. Prüfungsprogramm zum Nanadan Kyoshi (7. Schwarzgurt)

17.1 *Kihon Renshu*

Es werden 10 Techniken abgefragt.

17.2 *Zenshin Kotai*

Es werden 10 Techniken abgefragt.

17.3 *Ippon Kumite*

Es werden 10 Techniken abgefragt.

17.4 *Kata*

Es werden 5 Kata abgefragt.

17.5 *Kumite oder SV-Techniken*

Es sind 10 Techniken vorzuführen.

17.6 *Bunkai*

Nach eigener Wahl vorzuführen.

17.7 *Wissen über Kobudo*

17.8 *Fitness-Test*

100 Liegestütze

80 Fukin No Undo

50 Kniebeugen mit Mae Geri

17.9 *Theorie*

In schriftlicher Form.

17.10 *Kriterien und Vorbereitungszeit zur Teilnahme an der Prüfung*

- Alter: 50. Lebensjahr vollendet
 - 5 Jahre Vorbereitungszeit nach bestandenem Rokudan
 - Aktives Verbandsmitglied
 - Bei einer Wiederholung mindestens 6 Monate Wartezeit.
-