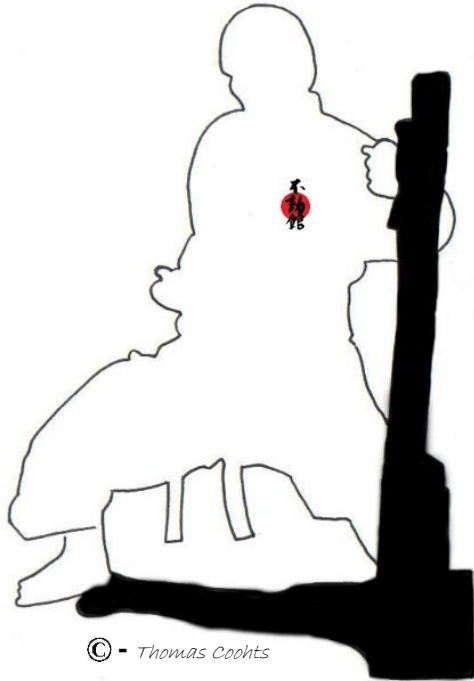


不動館

PRÜFUNGSPROGRAMM  
Fudokan in Berlin

9.Kyu - 1.Kyu



© - Thomas Coohs

Dieses Fudokan Prüfungsprogramm basiert auf dem von Soke Prof.Dr.Ilija Jorga entwickelten Kyu Prüfungssystem bzw. dem Programm der Fudokan Academy Deutschland e.V. und ist maßgebend für Prüfungen der Fudokan Vereine im Raum Berlin & Brandenburg.

Zitat:

*„ Today you must be better than yesterday and tomorrow better than today!“*

**Soke Prof. Dr. Ilija Jorga / 10.Dan Fudokan**



*Dieses Programm wurde erstellt von  
Thomas Coohs °4.Dan Fudokan  
Thomas.coohs@gmx.de*

## **Der Notwehrparagraph**

### **Der Notwehrparagraph § 32 StGB**

In einer tatsächlichen Notlage erlaubt dir der Gesetzgeber durch den Notwehrparagraphen im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) und im Strafgesetzbuch (StGB) die Selbstverteidigung und im Nothilfeparagraphen die Verteidigung einer anderen Person. Auch die Überschreitung der Notwehr z. B. aus Angst oder Furcht ist vom Gesetzgeber geregelt.

Die Selbstverteidigung ist nach dem Gesetz an drei Grundsätze gebunden:

1. Der Angriff muss gegenwärtig sein, d. h.

- er passiert im Moment
- er dauert noch an
- er steht unmittelbar bevor

2. Der Angriff muss rechtswidrig sein, d. h.

er richtet sich gegen Deine - durch das Gesetz geschützten - Interessen, wie z. B. Dein Leben, Deine Gesundheit, Deine Freiheit, Deine Ehre oder Dein Eigentum.

3. Die Verteidigung ist nur erlaubt, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff abzuwenden, d. h. hat der Angriff aufgehört oder kommt er nicht mehr zustande, darfst Du nicht mehr gegen den Täter vorgehen.

Vergeltung, z. B. aus Rache, zu einem späteren Zeitpunkt ist ein strafbares Vergehen. Ebenso, wenn du fortfährst, den Täter zu treten und zu schlagen, obwohl dieser erkennbar seinen Angriff abgebrochen hat oder nicht mehr fortführen kann.

### **§ 32 StGB: Notwehr**

1. Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
2. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

## Dojokun

1. Es ist eine Pflicht, nach der Perfektion des Charakters zu streben.

一、人格完成に努むること

*hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto*

2. Folge dem Ideal der Wahrheit.

一、誠の道を守ること

*hitotsu, makoto no michi o mamoru koto*

3. Mühe Dich, Deinen Geist zu kultivieren.

一、努力の精神を養うこと

*hitotsu, doryoku no seishin o yashinau koto*

4. Achte die Regeln der Etikette.

一、礼儀を重んずること

*hitotsu, reigi o omonzuru koto*

5. Hüte Dich vor ungestümem Übermut.

一、血氣の勇を戒むること

*hitotsu, kekki no yū o imashimuru koto*

一、人格完成に努むること  
一、誠の道を守ること  
一、努力の精神を養うこと  
一、禮儀を重んずること  
一、血氣の勇を戒むること

## **9.KYU / weißer Gürtel**

### **Kihon:**

1. 5x Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki
2. 5x Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai
3. 5x Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke
4. 5x Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke
5. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri

### **Kata:**

Taikyoku Shodan

### **Bunkai:**

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Prüfungskata.

### **Kumite:**

(Gohon-Kumite)

- 5x      Angriff im Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki-Jodan,  
            Abwehr im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke
- 5x      Angriff im Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki-Chudan,  
            Abwehr im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke

Die Angriffe werden angekündigt und müssen durch den Verteidiger quittiert werden. Fünfter Angriff und Verteidigung mit Kiai!

## 9a KYU / weißgelber Gürtel

Jeder Karateka, der noch nicht das 10. Lebensjahr vollendet hat, kann die Zwischenprüfung absolvieren, um für die Prüfung zum gelben Gürtel zugelassen zu werden.

### Kihon:

1. 5x Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki
2. 5x Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai
3. 5x Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke
4. 5x Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke
5. 5x Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke
6. 5x Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke
7. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri

### Kata:

Heian Shodan

### Bunkai:

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Prüfungskata.

### Fitnessstest:

Es müssen folgende Übungen in **15 Sekunden** absolviert werden:

1. Liegestütze
2. Hockstretksprünge
3. Kniebeuge

### Benotung:

| bis | 6 Jahre | 7-8 Jahre | 9-10 Jahre |
|-----|---------|-----------|------------|
| 1   | 10      | 14        | 16         |
| 2   | 8       | 11        | 13         |
| 3   | 6       | 9         | 10         |
| 4   | 5       | 8         | 9          |
| 5   | 4       | 7         | 8          |
| 6   | 3       | 6         | 7          |

## 8.KYU / gelber Gürtel

### Kihon:

1. 5x Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki
2. 5x Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai
3. 5x Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke
4. 5x Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke
5. 5x Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke
6. 5x Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke
7. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri
8. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Ren-Geri\*

*\*Mae-Ren-Geri: Ashi-Mae-Geri/ Mae-Geri*

### Kata:

Heian-Shodan

### Bunkai:

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Prüfungskata.

### Kumite:

(Sanbon-Ippon-Kumite)

- |    |  |
|----|--|
| 3x | Angriff im Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki-Jodan,<br>Abwehr im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke       |
| 3x | Angriff im Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki-Chudan,<br>Abwehr im Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke |
| 3x | Angriff im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri,<br>Abwehr im Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai        |

Die Angriffe werden angekündigt und müssen durch den Verteidiger quittiert werden. Nach jedem Angriff folgt ein Gegenangriff mit Gyaku-Zuki / Kiai!

## 8a.KYU / gelboranger Gürtel

Jeder Karateka, der noch nicht das 10. Lebensjahr vollendet hat, kann die Zwischenprüfung absolvieren, um für die Prüfung zum orangen Gürtel zugelassen zu werden.

### Kihon:

1. 5x Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki
  2. 5x Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
  3. 5x Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke / Gyaku-Zuki
  4. 5x Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
  5. 5x Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke
  6. 5x Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke / Gyaku-Zuki
  7. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri
  8. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage
  9. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage
- \* *Ren-Zuki: Oi-Zuki Chudan / Gyaku-Zuki Chudan*

**Kata:** Heian-Nidan

### Bunkai:

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Prüfungskata.

### Fitnessstest:

Es müssen folgende Übungen in **15 Sekunden** absolviert werden:

1. Liegestütze
2. Hockstretksprünge
3. Kniebeuge
4. Rumpfbeuge

### Benotung:

|   | 7-8 Jahre | 9-10 Jahre |
|---|-----------|------------|
| 1 | 14        | 16         |
| 2 | 11        | 13         |
| 3 | 9         | 10         |
| 4 | 8         | 9          |
| 5 | 7         | 8          |
| 6 | 6         | 7          |



## 7.KYU / oranger Gürtel

### Kihon:

1. 5x Zenkutsu-Dachi mit Ren-Zuki\*
  2. 5x Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
  3. 5x Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke / Gyaku-Zuki
  4. 5x Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
  5. 5x Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke / Gyaku-Tate-Nukite
  6. 5x Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke / Gyaku-Zuki
  7. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri
  8. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri
  9. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage
  10. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage
- \* *Ren-Zuki: Oi-Zuki Chudan / Gyaku-Zuki Chudan*

### Kata:

Heian-Nidan

### Bunkai:

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Prüfungskata.

### Kumite:

(Kihon-Ippon-Kumite)

Tori(Angreifer):  
Oi-Zuki-Jodan  
Oi-Zuki-Chudan  
Mae-Geri-Chudan

Uke (Verteidiger):  
Age-Uke/ Gyaku-Zuki  
Soto-Uke/ Gyaku-Zuki  
Gedan-Barai/ Gyaku-Zuki

(andere Seite!)

Oi-Zuki-Jodan  
Oi-Zuki-Chudan  
Mae-Geri-Chudan

Shuto-Uke-Jodan/Gyaku Zuki  
Uchi-Ude-Uke/ Gyaku-Zuki  
Kata-Uke/ Gyaku-Zuki

Die Angriffe werden angekündigt und müssen durch den Verteidiger quitiert werden.

## **7a.KYU / orangegrüner Gürtel**

Jeder Karateka, der noch nicht das 10. Lebensjahr vollendet hat, kann die Zwischenprüfung absolvieren, um für die Prüfung zum grünen Gürtel zugelassen zu werden.

### **Kihon:**

1. 5x Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki\*
2. 5x Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
3. 5x Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke / Gyaku-Zuki
4. 5x Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke/ Gyaku-Zuki
5. 5x Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke, Gyaku-Tate-Nukite
6. 5x Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke / Gyaku-Zuki
7. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri
8. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Ren-Geri\*\*
9. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri
10. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Ren-Geri\*\*
11. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage
12. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage

\* *Sanbon-Zuki: Oi-Zuki-Jodan/ Gyaku-Zuki-Chudan/ Oi-Zuki-Chudan*

\*\* *Mae-Ren-Geri: Ashi-Mae-Geri/ Mae-Geri, Mawashi-Ren-Geri: Ashi-Mawashi-Geri / Mawashi-Geri*

### **Kata:**

Heian-Sandan

### **Bunkai:**

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Prüfungskata.

### **Fitnessstest**

Es müssen folgende Übungen in **15 Sekunden** absolviert werden:

1. Liegestütze
2. Hockstretksprünge
3. Kniebeuge
4. Rumpfbeuge
5. Seilspringen

**Benotung:**

|   | <b>7-8 Jahre</b> | <b>9-10 Jahre</b> |
|---|------------------|-------------------|
| 1 | 14               | 16                |
| 2 | 11               | 13                |
| 3 | 9                | 10                |
| 4 | 8                | 9                 |
| 5 | 7                | 8                 |
| 6 | 6                | 7                 |

**6.KYU / grüner Gürtel****Kihon:**

1. 5x Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki\*
2. 5x Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai./ Gyaku-Zuki
3. 5x Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
4. 5x Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke/ Gyaku-Zuki
5. 5x Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke, Gyaku-Tate-Nukite
6. 5x Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke / Gyaku-Zuki
7. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri
8. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Ren-Geri\*\*
9. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri
10. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Ren-Geri\*\*
11. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage
12. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage
13. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Kekomi
14. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Kekomi
15. Standübung: Shiho-Zuki\*\*\*, einmal Migi, einmal Hidari

\* *Sanbon-Zuki: Oi-Zuki-Jodan/ Gyaku-Zuki-Chudan/ Oi-Zuki-Chudan*

\*\* *Mae-Ren-Geri: Ashi-Mae-Geri/ Mae-Geri, Mawashi-Ren-Geri: Ashi-Mawashi-Geri / Mawashi-Geri*

\*\*\* *Shiho-Zuki: 4x Gyaku-Zuki im Zenkutsu-Dachi in alle vier Himmelsrichtungen, Richtungswechsel 180°, 90°, 180°*

**Kata:**

Heian-Sandan

**Bunkai:**

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Prüfungskata.

## **Kumite:**

(Kihon-Ippon-Kumite)

Angriffe links und rechts:

Oi-Zuki-Jodan  
Oi-Zuki-Chudan  
Mae-Geri-Chudan  
Yoko-Geri-Kekomi-Chudan

Die Abwehr ist frei, muss aber mit unterschiedlichen Blocktechniken ausgeführt werden. Alle Techniken müssen von außen geblockt werden. Der Gegenangriff erfolgt immer mit Gyaku-Zuki. Die Angriffe erfolgen ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden.

## **5.KYU / blauer Gürtel**

### **Kihon:**

1. 5x Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki\*
2. 5x Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
3. 5x Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
4. 5x Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
5. 5x Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke / Ashi-Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki
6. 5x Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke / Gyaku-Zuki
7. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri
8. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Ren-Geri\*\*
9. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri
10. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Ren-Geri\*\*
11. 3x Kiba-Dachi mit Yoko-Geri-Keage
12. 3x Kiba-Dachi mit Yoko-Geri-Keage
13. 3x Kiba-Dachi mit Yoko-Geri-Kekomi
14. 3x Kiba-Dachi mit Yoko-Geri-Kekomi
15. Standübung: Shiho-Gyaku-Zuki, einmal Migi, einmal Hidari\*\*\*\*
16. Standübung: Shiho-Enpi-Uchi\*, einmal Migi, einmal Hidari\*\*\*\*

*\* Sanbon-Zuki: Oi-Zuki-Jodan/ Gyaku-Zuki-Chudan/ Oi-Zuki-Chudan  
\*\* Mae-Ren-Geri: Ashi-Mae-Geri/ Mae-Geri, Mawashi-Ren-Geri: Ashi-Mawashi-Geri /Mawashi-Geri  
\*\*\* Shiho-Gyaku-Zuki: 4x Gyaku-Zuki im Zenkutsu-Dachi in alle vier Himmelsrichtungen, Richtungswechsel 180°, 90°, 180°  
\*\*\*\*Shiho-Enpi-Uchi: 4x Enpi-Uchi, in alle vier Himmelsrichtungen, vorwärts:Zenkutsu-Dachi mit Age-Enpi-Uchi, seitwärts: Kiba-Dachi mit Yoko-Enpi-Uchi, seitwärts: (andere Seite) Yoko-Enpi-Uchi, rückwärts: Kokutsu-Dachi mit Ushiro-Enpi-Uchi*

**Kata:**

Heian-Yondan

**Bunkai:** Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Prüfungskata.

**Kumite:**

(Kihon-Ippon-Kumite) Angriffe links und rechts:

Oi-Zuki-Jodan  
Oi-Zuki-Chudan  
Mae-Geri-Chudan  
Yoko-Geri-Kekomi  
Mawashi-Geri

Die Abwehr ist frei, muss aber mit unterschiedlichen Blocktechniken ausgeführt werden. Der Gegenangriff ist ebenfalls frei. Zwei Verteidigungen müssen mit De Ashi-Barai (Fegetechnik) ausgeführt werden. Die Angriffe erfolgen ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden.

#### 4.KYU / violetter Gürtel

##### Kihon:

1. 5x Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki\*
2. 5x Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai / Gyaku-Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki
3. 5x Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke, umsetzen in Kiba-Dachi mit Yoko-Enpi-Uchi / Uraken-Uchi, umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki
4. 5x Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
5. 5x Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke / Ashi-Mawashi-Geri, absetzen Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Tate-Nukite
6. 5x Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke / Gyaku-Zuki
7. 5x Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri, absetzen mit Oi-Zuki
8. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Ren-Geri\*\*
9. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri
10. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Ren-Geri\*\*
11. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage
12. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage
13. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Kekomi
14. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Kekomi
15. Standübung: Shiho-Gyaku-Zuki, einmal Migi, einmal Hidari\*\*\*
16. Standübung: Shiho-Enpi-Uchi, einmal Migi, einmal Hidari\*\*\*\*
17. Standübung: Mae-Geri / Yoko-Geri seitwärts mit gleichem Bein, wieder hinten absetzen, 2x pro Seite
18. Standübung: Mae-Geri / Mawashi-Geri mit gleichem Bein, wieder hinten absetzen, 2x pro Seite

\* Sanbon-Zuki: Oi-Zuki-Jodan/ Gyaku-Zuki-Chudan/ Oi-Zuki-Chudan

\*\*Mae-Ren-Geri: Ashi-Mae-Geri/ Mae-Geri, Mawashi-Ren-Geri: Ashi-Mawashi-Geri / Mawashi-Geri

\*\*\*Shiho-Gyaku-Zuki: 4x Gyaku-Zuki im Zenkutsu-Dachi in alle vier Himmelsrichtungen, Richtungswechsel 180°, 90°, 180°

\*\*\*\*Shiho-Enpi-Uchi: 4x Enpi-Uchi, in alle vier Himmelsrichtungen, vorwärts: Zenkutsu-Dachi mit Age-Enpi-Uchi, seitwärts: Kiba-Dachi mit Yoko-Enpi-Uchi, seitwärts: (andere Seite) Yoko-Enpi-Uchi, rückwärts: Kokutsu-Dachi mit Ushiro-Enpi-Uchi

**Kata:** Heian-Godan

**Bunkai:** Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Prüfungskata.

**Kumite:** Juji-Ippon-Kumite (Timingform Go-No-Sen)

Angriffe links und rechts:

1. Kizami-Zuki-Jodan
2. Gyaku-Zuki Jodan
3. Gyaku-Zuki Chudan

4. Mae-Geri Chudan
5. Yoko-Geri-Kekomi
6. Mawashi-Geri

Die Abwehr ist frei, aber zwei Verteidigungen müssen mit De Ashi Barai (Fegetechnik) ausgeführt werden. Der Angriff erfolgt ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Der Angriff muss innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden.

### 3.KYU / brauner Gürtel

#### Schriftlicher Test:

Es werden dem Prüfungskandidaten drei Fragen zum Fudokan Karate / traditionellem Karate gestellt. Diese Fragen müssen vor Ort schriftlich beantwortet werden.

#### Kihon:

1. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri absetzen mit Oi-Zuki-Jodan / Gyaku- Zuki-Chudan
2. 5x Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke, umsetzen in Kiba-Dachi mit Yoko-Enpi-Uchi, umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Uraken-Uchi-Jodan / Gyaku-Zuki
3. 5x Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke/ Kizami-Zuki-Jodan / Gyaku-Zuki
4. 5x Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke / Ashi-Mae-Geri / Gyaku-Shuto-Uchi (von außen nach innen)
5. 5x Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke / Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
6. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri
7. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Ren-Geri\*
8. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Ushiro-Geri
9. 3x im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage, hinten herum mit Yoko-Geri- Kekomi
10. 3x im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage hinten herum mit Yoko-Geri-Kekomi
11. Standübung: Shiho-Gyaku-Zuki, einmal Migi, einmal Hidari\*\*
12. Standübung: Shiho-Geri\*\*\*
13. Eine Kampfkombination gemäß Prüfungskandidat.

*\*Mawashi-Ren-Geri: Ashi-Mawashi-Geri / Mawashi-Geri*

*\*\* Shiho-Gyaku-Zuki: 4x Gyaku-Zuki im Zenkutsu-Dachi in alle vier Himmelsrichtungen,*

*Richtungswechsel 180°, 90°, 180°*

*\*\*\* Shiho-Geri: im Heisoku-Dachi jedes Bein abwechselnd: Mae-Geri/ Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage/ Yoko-Geri-Keage, Uchiro-Geri/ Uchiro-Geri, Mawashi-Geri/ Mawashi-Geri*

**Shitei-Kata:** (Pflichtkata): Tekki-Shodan, Heian Oikumi

**Tokai-Kata:** (Wahlkata): Tajji Shodan, Taiji Nidan  
Heian-Kata



## **Kumite:** Juji-Ippon-Kumite

Angriffe: Block und Gegenschlag frei

1. Kizami-Zuki-Jodan
2. Gyaku-Zuki-Jodan
3. Gyaku-Zuki-Chudan
4. Mae-Geri-Chudan
5. Mawashi-Geri-Jodan
6. Ushiro-Geri-Chudan

Die Angriffe werden nur einmal rechts oder links ausgeführt. Die Angriffe erfolgen ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden.

## **2. Jiyu-Kumite** (Freies Kumite)

1 x 1,5 Minuten Kampfzeit

## **3. Ashi-Barai-Techniken**

Kumite-Demonstration, 2 Varianten von Ashi-Barai und Anwendung

### **Test 1:**

10 x Gyaku-Zuki als Zielübung gegen einen beweglichen Gegenstand, der nicht breiter als 1 cm ist. Die Distanz zwischen Faust und Gegenstand darf 0 – 6 cm betragen.

### **Benotung:**

- 10 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 1
- 9 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 2
- 8 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 3
- 7 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 4
- 6 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 5
- 5 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 6

### **Test 2:**

Bruchtest mit einem Brett (1 cm dick) für Kinder.  
Bruchtest mit einem Brett (2 cm dick) für Jugendliche und Erwachsene.

### **Test 3:**

#### **Kata-Applikationen:**

Der Prüfer (bzw. die Prüfungskommission) sucht drei Techniken aus den gezeigten Kata aus. Der Prüfling demonstriert diese Techniken in ihrer Anwendung.

### **Test 4:**

#### **Demonstration Selbstverteidigung:**

1. Messerabwehr
2. Stockabwehr

## **2.KYU / brauner Gürtel**

#### **Schriftlicher Test:**

Es werden dem Prüfungskandidaten drei Fragen zum Fudokan Karate / traditionellem Karate gestellt. Diese Fragen müssen vor Ort schriftlich beantwortet werden.

#### **Kihon:**

1. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri, absetzen mit Sanbon- Zuki
2. 5x Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke / Gyaku-Zuki
3. 5x Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki-Jodan / Gyaku-Mawashi-Enpi-Uchi / Age-Enpi-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi
4. 5x Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke / Ashi-Mawashi-Geri, absetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Haito-Uchi
5. 5x Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke / Ashi-Yoko-Geri-Kekomi, absetzen in Kiba-Dachi mit Yoko-Enpi-Uchi, umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Uraken-Uchi-Jodan / Gyaku-Zuki
6. 5x Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki-Jodan / Gyaku-Zuki
7. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri, absetzen mit Gyaku-Zuki
8. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Ren-Geri\*

9. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Ushiro-Geri, absetzen mit Uraken-Uchi-Jodan / Gyaku-Zuki
10. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage, gleiches Bein Yoko-Geri-Kekomi, hinten herum drehen zur nächsten Kombination
11. Standübung: Shiho-Gyaku-Zuki, einmal Migi, einmal Hidari\*\*
12. Standübung im Zenkutsu-Dachi (Kamae): Mae-Geri / Yoko-Geri-Keage (seitwärts) /Mawashi-Geri, 3x mit gleichem Bein, dann andere Seite
13. Zwei Kampfkombinationen gemäß Prüfungskandidat.

*\*Mawashi-Ren-Geri: Ashi-Mawashi-Geri / Mawashi-Geri*

*\*\* Shiho-Gyaku-Zuki: 4x Gyaku-Zuki im Zenkutsu-Dachi in alle vier Himmelsrichtungen, Richtungswechsel 180°, 90°, 180°*

**Shitei-Kata:** (Pflichtkata): Heian Oikumi, Bassai Dai

**Tokui-Kata:** (Wahlkata): Empi, Jion, Taiji Shodan,  
Taiji Nidan

**Kumite:**

### **Juji-Ippon-Kumite**

Angriffe: Block und Gegenschlag frei

1. Kizami-Zuki-Jodan
2. Gyaku-Zuki-Jodan
3. Gyaku-Zuki-Chudan
4. Mae-Geri-Chudan
5. Mawashi-Geri-Jodan
6. Ushiro-Geri-Chudan

Die Angriffe erfolgen ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden.

### **2. Jiyu-Kumite** (Freies Kumite)

2 x 1,5 Minuten Kampfzeit gegen zwei verschiedene Gegner.

### **3. Ashi-Barai-Techniken**

Kumite-Demonstration, 2 Varianten von De Ashi Barai und Anwendung

**Test 1:**

10 x Gyaku-Zuki als Zielübung gegen einen beweglichen Gegenstand, der nicht breiter als 1 cm ist. Die Distanz zwischen Faust und Gegenstand darf 0 – 6 cm betragen.

**Benotung:**

10 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 1  
9 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 2  
8 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 3  
7 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 4  
6 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 5  
5 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 6

**Test 2:**

Bruchtest mit einem Brett (1 cm dick) für Kinder.  
Bruchtest mit einem Brett (2 cm dick) für Jugendliche und Erwachsene.

**Test 3:**

Kata-Applikationen:

Der Prüfer (bzw. die Prüfungskommission) sucht drei Techniken aus den gezeigten Kata aus. Der Prüfling demonstriert diese Techniken in ihrer Anwendung.

**Test 4:****Demonstration Selbstverteidigung:**

1. Messerabwehr
2. Stockabwehr

## 1.KYU / brauner Gürtel

### Schriftlicher Test:

Es werden dem Prüfungskandidaten drei Fragen zum Fudokan Karate / traditionellem Karate gestellt. Diese Fragen müssen vor Ort schriftlich beantwortet werden.

### Kihon:

1. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri, absetzen mit Gyaku- Sanbon-Zuki
2. 5x Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai / Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki-Jodan / Gyaku-Zuki
3. 5x Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke / Gyaku-Zuki / Uraken-Uchi
4. 5x Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri, umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Tate-Nukite / Shuto-Uchi (von innen nach außen) / Shuto-Uchi (von außen nach innen)
5. 2x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Ashi-Mae-Geri / Mae-Geri (neben dem anderen Fuß in Heisoku-Dachi absetzen) / Mae-Geri (nach vorne in Zenkutsu-Dachi absetzen), Sprungwechsel, das gleiche noch zweimal
6. 5x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Ashi-Mawashi-Geri/ (anderes Bein) Ushiro-Geri / Uraken-Uchi-Jodan / Gyaku-Zuki, danach Sprungwechsel
7. 3x Kiba-Dachi (Kamae) mit Ashi-Yoko-Geri-Keage, hinten herum drehen mit Yoko-Geri-Keage / (mit gleichem Bein) Yoko-Geri-Kekomi
8. 3x Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
9. Standübung: Shiho-Tate-Shuto-Uke/ Gyaku-Zuki, einmal Migi, einmal Hidari \*
10. Standübung: Goho-Geri (alle Techniken auf einem Bein)\*\*
11. Drei Kampfkombinationen gemäß Prüfungskandidat.

\* Shiho-Tate-Shuto-Uke/ Gyaku-Zuki: genauso wie Shiho-Zuki, nur Ausholbewegung mit Tate-Shuto-Uke

\*\* Goho-Geri: im Heisoku-Dachi mit dem **gleichen** Bein ohne abzusetzen: Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri-Kekomi, Uchiro-Geri, Mawashi-Geri, dann anderes Bein.

**Shitei-Kata:** (Pflichtkata):

Bassai-Dai, Empi, Jion,  
Taiji Shodan

**Tokui-Kata:** (Wahlkata)

Setsu, Kaminaru, Taiji Nidan,  
Kanku-Dai, Hangetsu, Sochin

**Kumite:**

### **1. Juji-Ippon-Kumite**

Angriffe : Block und Gegenschlag frei

1. Kizami-Zuki-Jodan

5. Mae-Geri-Chudan

2. Gyaku-Zuki-Jodan

6. Mawashi-Geri-Jodan

3. Gyaku-Zuki-Chudan

7. Ushiro-Geri-Chudan

4. Uraken-Uchi-Jodan

Die Angriffe werden nur einmal rechts oder links ausgeführt. Die Angriffe erfolgen ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden.

### **2. Jiyu-Kumite** (Freies Kumite)

3 x 1,5 Minuten Kampfzeit gegen drei verschiedene Gegner.

### **3. Ashi-Barai-Techniken**

Kumite-Demonstration, 2 Varianten von De Ashi Barai und Anwendung

#### **Test 1:**

10 x Gyaku-Zuki als Zielübung gegen einen beweglichen Gegenstand, der nicht breiter als 1 cm ist. Die Distanz zwischen Faust und Gegenstand darf 0 – 6 cm betragen.

**Benotung:**

10 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 1

9 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 2

8 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 3

7 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 4

6 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 5

5 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz: Note 6

**Test 2:**

Bruchtest mit einem Brett (1 cm) für Kinder. Bruchtest mit einem Brett (2 cm) für Jugendliche Erwachsene.

**Test 3:****Kata-Applikationen:**

Der Prüfer (bzw. die Prüfungskommission) sucht drei Techniken aus den gezeigten Kata aus. Der Prüfling demonstriert diese Techniken in ihrer Anwendung.

**Test 4:****Demonstration Selbstverteidigung:**

1. Messerabwehr
2. Stockabwehr

*Stand 1. Januar 2017*