

**Prüfungsprogramm Karate
9. Kyu (weiss)**

Kihon	Kihon Ido	Kata	Kumite	Bunkai	Theorie
<p>Tachi Kata Heisoku Dachi Musubi Dachi Heiko Dachi Soto Hachi Ji Dachi Uchi Hachi Ji Dachi Shiko Dachi 45°/90° Zenkutsu Dachi Sanchin Dachi</p> <p>Uke Kata Jodan Uke Chudan Uke Haraiotoshi Uke</p> <p>Zuki Kata Jodan Seiken Zuki Chudan Seiken Zuki</p> <p>Keri Kata Kin Geri Mae Geri</p>					

**Prüfungsprogramm Karate
8. Kyu (gelb)**

Kihon	Kihon Ido	Kata	Kumite	Bunkai	Theorie
<p>Uke Kata Yoko Uke Shitabarai</p> <p>Zuki Kata Ren Zuki</p> <p>Keri Kata Mawashi Geri Kansetsu Geri</p>	<p>Kihon Ido Ichi</p>	<p>Taikyoku Jodan</p> <p>Taikyoku Chudan</p>			

**Prüfungsprogramm Karate
7. Kyu (orange)**

Kihon	Kihon Ido	Kata	Kumite	Bunkai	Theorie
<p>Tachi Kata Neko Ashi Dachi Sagi Ashi Dachi Moto Dachi</p> <p>Uke Kata Kake Uke Soto Ude Uke</p> <p>Zuki Kata Kizami Zuki aus Sanchin No Kamae</p> <p>Kamae Kata Sanchin No Kamae</p> <p>Ate Kata Hiji Ate (mae, ushiro, mawashi, otoshi)</p>	Kihon Ido Ichi	<p>Taikyoku Jodan</p> <p>Taikyoku Chudan</p> <p>Taikyoku Gedan</p> <p>Taikyoku Kake Uke</p>	Yakusoku Kumite Ichi		

**Prüfungsprogramm Karate
6. Kyu (grün)**

Kihon	Kihon Ido	Kata	Kumite	Bunkai	Theorie
Tachi Kata Kosa Dachi Kokutsu Dachi Uke Kata Mawashi Uke Zuki Kata Tate Zuki Shita Zuki Age Zuki Morote Zuki Kamae Kata Uke No Kamae Kake No Kamae Zuki No Kamae Kumite No Kamae Uchi Kata Shuto Uchi Ura Uchi (Shomen, Yoko, Ushiro) Ura Shuto Uchi Keri Kata Sokuto Geri Ashi Barai	Kihon Ido Ichi	Taikyoku Jodan Taikyoku Chudan Taikyoku Gedan Taikyoku Kake Uke Gekisai Dai Ichi Gekisai Dai Ni	Ippon Kumite Tenshin Awaze Kumite		

**Prüfungsprogramm Karate
5. Kyu (blau I)**

Kihon	Kihon Ido	Kata	Kumite	Bunkai	Theorie
<p>Tachi Kata Tsuru Ashi Dachi Renoji Dachi</p> <p>Uke Kata Shuto Uke Haito Uke</p> <p>Ate Kata Teisho Ate</p> <p>Uchi Kata Tetsui Uchi (von oben und seitlich) Haito Uchi</p> <p>Zuki Kata Nukite Zuki</p> <p>Yakusoku Kumite 1 (Keri)</p>	Kihon Ido Ni	<p>Gekisai Dai Ni</p> <p>Taikyoku Mawashi Uke</p> <p>Saifa</p>	<p>Ippon Kumite Tenshin</p> <p>Awaze Kumite</p>		

**Prüfungsprogramm Karate
4. Kyu (blau II)**

Kihon	Kihon Ido	Kata	Kumite	Bunkai	Theorie
Dachi Ido Yori Ashi Sugi Ashi Ayumi Ashi Oi Ashi Hiki Oi Ashi Hiki Ayumi Ashi Hiraki Yose Ashi Hiraki Kosa Ashi Uke Kata Hari Uke Yama Uke Yakusoku Kumite Ni (Keri)	Kihon Ido Ni	Taikyoku Mawashi Uke Saifa Seienchin Sanchin Juho	Yakusoku Kumite Ni Awaze Kumite	Gekisai Dai Ichi	

**Prüfungsprogramm Karate
3. Kyu (braun I)**

Kihon	Kihon Ido	Kata	Kumite	Bunkai	Theorie
Uchi Kata Furi Uchi Uke Kata Ura Uke Nagashi Uke	Kihon Ido Ni aus Neko Ashi Dachi	Saifa Seienchin Seipai Sanchin Juho Eine bereits gelernte Kata kann verlangt werden.	Nanahon Kumite Awaze Kumite	Gekisai Dai Ichi	

**Prüfungsprogramm Karate
2. Kyu (braun II)**

Kihon	Kihon Ido	Kata	Kumite	Bunkai	Theorie
Uke Kata Soe Uke Juji Uke Morote Kake Uke Cho Uke Sukui Uke Teisho Uke Osae Uke Ate Kata Hiza Ate Zuki Kata Kagi Zuki Kamae Kata Inu No kamae Keri Kata Ushiro Geri Kakato Geri kekomi	Kihon Ido Ni aus Neko Ashi Dachi	Seienchin Seipai Sanseiru Sanchin Juho Eine bereits gelernte Kata kann verlangt werden.	Nanahon Kumite Awaze Kumite Jiu Kumite	Saifa	

**Prüfungsprogramm Karate
1. Kyu (braun III)**

Kihon	Kihon Ido	Kata	Kumite	Bunkai	Theorie
<p>Hand Seiken Shuto Haito Haisho Nukite (Ippon, Nihon) Ippon Ken Nakadaka Ippon Ken Kaiko Ken Teisho Kakuto (Ate, Uke) Shikyo Koko</p> <p>Fuss Haisoku Josokute/Koshi Shito Sokuto Kakato</p>	<p>Kihon Ido Ni aus Neko Ashi Dachi</p>	<p>Seipai Sanseiru Sanchin Juho Tensho Juho</p> <p>Eine bereits gelernte Kata kann verlangt werden.</p>	<p>Yakusoku Kumite San Awaze Kumite Jiu Kumite</p>	<p>Saifa</p>	<p>Namen und Techniken von 9. bis 1. Kyu erklären und zeigen können.</p>

Kihon	Kihon Ido	Kata	Kumite	Bunkai	Theorie
	<p>Oyo Ido</p> <p>Ein bereits gelerntes Kihon kann verlangt werden.</p>	<p>Sanseiru</p> <p>Shisochin</p> <p>Sanchin Ibuki</p> <p>Tensho Juho</p> <p>Eine bereits gelernte Kata kann verlangt werden.</p>	<p>Yonhon Kumite</p> <p>Nanahon Uradori</p> <p>Awaze Kumite</p> <p>Jiu Kumite</p> <p>Eine bereits gelernte Partnerübung kann verlangt werden.</p>	<p>Seienchin</p>	<p>Verlangt wird eine schriftliche Abhandlung zum Thema "Wie sehe ich meine Zukunft auf dem Weg des Karatedo?"</p> <p>Die Abhandlung muss spätestens 3 Tage vor der Prüfung dem Dojoleiter abgegeben werden.</p> <p>Mündliche Vereinbarung von Lernzielen mit der Dojoleitung mind. 1 Jahr vor der Prüfung</p>

**Prüfungsprogramm Karate
Ni Dan (2. Dan, schwarz)**

Kihon	Kihon Ido	Kata	Kumite	Bunkai	Theorie
	<p>Oyo Ido</p> <p>Ein bereits gelerntes Kihon kann verlangt werden.</p>	<p>Shisochin</p> <p>Seisan</p> <p>Sanchin Ibuki</p> <p>Tensho Ibuki</p> <p>Eine bereits gelernte Kata kann verlangt werden.</p>	<p>Gohon Kumite</p> <p>Yonhon Uradori</p> <p>Awaze Kumite</p> <p>Jiu Kumite</p> <p>Eine bereits gelernte Partnerübung kann verlangt werden.</p>	<p>Seienchin</p>	<p>Mündliche Vereinbarung von Lernzielen mit der Dojoleitung mind. 1 Jahr vor der Prüfung</p> <p>Absolvieren der J+S Grundausbildung</p>

**Prüfungsprogramm Karate
San Dan (3. Dan, schwarz)**

Kihon	Kihon Ido	Kata	Kumite	Bunkai	Theorie
	Oyo Ido	<p>Shisochin</p> <p>Seisan</p> <p>Seipai Goju Kai</p> <p>Sanchin Ibuki</p> <p>Tensho Ibuki</p> <p>Eine bereits gelernte Kata kann verlangt werden.</p>	<p>Roppon Kumite</p> <p>Awaze Kumite</p> <p>Jiu Kumite</p> <p>Eine bereits gelernte Partnerübung kann verlangt werden.</p>	<p>Sanseiru</p> <p>Eine bereits gelernte Bunkai kann verlangt werden.</p>	<p>Mündliche Vereinbarung von Lernzielen mit der Dojoleitung mind. 1 Jahr vor der Prüfung</p> <p>Abhalten von 50 Unterrichtslektionen (alleine od. als Assistenztrainer)</p> <p>Vorgängiges Gespräch mit der Dojoleitung: Formulieren von 3 langfristigen Entwicklungszielen (Technik, Unterricht, Sozialkompetenz)</p>