

TORA-KAI Martial Arts: Prüfungsprogramm



Nov 2023

8. Kyu (gelb)

Kihon

- | | |
|--------------|--|
| 1. Vorwärts | Oi-Zuki Jodan |
| 2. Vorwärts | Age-Uke |
| 3. Vorwärts | Uchi-Uke |
| 4. Vorwärts | Soto-Uke |
| 5. Vorwärts | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi |
| 6. Vorwärts | Mae-Geri erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae |
| 7. Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts, erst Gedan-Barai, Kamae
bei Mawate in Kiba-Dachi bleiben und Richtungswechsel mit Blick sowie den
Händen ausführen. |
| 8. Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts, erst Gedan-Barai,
Kamae bei Mawate in Kiba-Dachi bleiben und Richtungswechsel mit Blick
sowie den Händen ausführen. |

Alle Einschritt-Techniken werden fünfmal, Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Gohon Kumite mit Kommando

Angriff: Oi-Zuki Jodan Abwehr: Age-Uke 5-mal, beim 5. Mal Konter Gyaku-zuki

Angriff: Oi-Zuki Chudan Abwehr: Soto-Uke 5-mal, beim 5. Mal Konter Gyaku-zuki

Kata

Heian Shodan

7. Kyu (Orange)

Kihon

- | | |
|---------------|--|
| 1. Vorwärts | Oi-Zuki Chudan. |
| 2. Rückwärts | Age-Uke, Gyaku-Zuki |
| 3. Vorwärts | Sanbon-Zuki |
| 4. Rückwärts | Uchi-Uke, Gyaku-Zuki |
| 5. Vorwärts | Soto-Uke, Gyaku-Zuki |
| 6. Rückwärts | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi |
| 7. Vorwärts | Mae-Geri, erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae |
| 8. Vorwärts | Mae-Rengeri (zwei Mae-Geri), erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein kicken und vorne abstellen |
| 9. Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts mit Richtungswechsel |
| 10. Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts mit Richtungswechsel |

Alle Einschritt-Techniken werden fünfmal, Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt

Gohon Kumite ohne Kommando

Angriff: Oi-Zuki Jodan Abwehr: Age-Uke 5 mal, beim 5. mal Konter Gyaku-zuki

Angriff: Oi-Zuki Chudan Abwehr: Soto-Uke 5 mal, beim 5. mal Konter Gyaku-zuki

Kata

Heian Nidan

6. Kyu (Grün)

Kihon

- | | |
|---------------|--|
| 1. Vorwärts | Oi-Zuki Chudan |
| 2. Rückwärts | Age-Uke, Gyaku-Zuki |
| 3. Vorwärts | Sanbon-Zuki |
| 4. Rückwärts | Uchi-Uke, Gyaku-Zuki |
| 5. Vorwärts | Soto-Uke, Gyaku-Zuki |
| 6. Rückwärts | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,
Nukite in Zenkutsu-Dachi |
| 7. Vorwärts | Mae-Rengeri (zwei Mae-Geri) erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae; Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein kicken und vorne abstellen |
| 8. Vorwärts | Mawashi-Geri, erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern |
| 9. Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts |
| 10. Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts |

Kihon Ippon Kumite

- | | | |
|------------------|--------------|-------------------------|
| Oi-Zuki Jodan, | 2-mal rechts | 2 verschiedene Abwehren |
| Oi-Zuki Chudan, | 2-mal rechts | 2 verschiedene Abwehren |
| Mae-Geri Chudan, | 2-mal rechts | 2 verschiedene Abwehren |

Kata

Heian Sandan

5. Kyu (Blau)

Kihon

- | | | |
|-----------------|--|---------------------|
| 1. Vorwärts | Oi-Zuki Chudan | |
| 2. Rückwärts | Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki | |
| 3. Vorwärts | Sanbon-Zuki | |
| 4. Rückwärts | Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki | |
| 5. Vorwärts | Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken in Kiba-Dachi | |
| 6. Rückwärts | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite in Zenkutsu-Dachi | |
| 7. Vorwärts | Mae-Geri, erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae | |
| 8. Vorwärts | Mae-Rengeri (drei Mae-Geri) aus Jyu-Kamae Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen, dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen | |
| 9. Vorwärts | Mawashi-Geri, erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern | |
| 10. Kombination | Vorwärts | Oi-Zuki |
| | Rückwärts | Age-Uke, Gyaku-Zuki |
| | Vorwärts | Oi-Zuki neu |
| 11. Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts | |
| 12. Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts | |

Kihon Ippon Kumite

- | | | |
|------------------|--------------|-------------------------|
| Oi-Zuki Jodan, | 2-mal rechts | 2 verschiedene Abwehren |
| Oi-Zuki Chudan, | 2-mal rechts | 2 verschiedene Abwehren |
| Mae-Geri Chudan, | 2-mal rechts | 2 verschiedene Abwehren |

Kata

Heian Yondan

4. Kyu (Violett)

Kihon

- | | |
|-----------------|--|
| 1. Vorwärts | Oi-Zuki Chudan |
| 2. Rückwärts | Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki |
| 3. Vorwärts | Sanbon-Zuki |
| 4. Rückwärts | Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki |
| 5. Vorwärts | Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi |
| 6. Rückwärts | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite in Zenkutsu-Dachi |
| 7. Vorwärts | Mae-Rengeri (drei Mae-Geri) aus Jyu-Kamae Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen, dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen |
| 8. Vorwärts | Mawashi-Geri, erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern |
| 9. Vorwärts | Ushiro-Geri, erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern |
| 10. Kombination | Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki
Rückwärts 45° Uchi-Uke, Gyaku-Zuki
Vorwärts Oi-Zuki |
| 11. Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts |
| 12. Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts |

6 verschiedene Kampfkombination

Kihon Ippon Kumite

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| Oi-Zuki Jodan, 2-mal rechts | 2 verschiedene Abwehren |
| Oi-Zuki Chudan, 2-mal rechts | 2 verschiedene Abwehren |
| Mae-Geri Chudan, 2-mal rechts | 2 verschiedene Abwehren |
| Yoko-Geri Kekomi, 2-mal rechts | 2 verschiedene Abwehren |

Kata

Heian Godan

3. Kyu (Braun)

Kihon

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (drei Mae-Geri) aus Jyu-Kamae Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen, dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen
8. Vorwärts Mawashi-Geri, erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern
9. Vorwärts Ushiro-Geri, erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Gyaku-Zuki
 Rückwärts Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
 Vorwärts Gyaku-Zuki Jodan
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts
12. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts

Standübung

Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri.

6 verschiedene Kampfkombination

Kihon Ippon Kumite

Oi-Zuki Jodan	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Oi-Zuki Chudan	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Mae-Geri Chudan	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Yoko-Geri Kekomi	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren

Jyu Ippon Kumite

Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Mae-Geri, Mawashi-Geri vorderer Fuss.
Je 2 Mal links

Kata

Tekki Shodan

2. Kyu und 1 Kyu (Braun)

Kihon

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Mae-Geri, Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite
7. Vorwärts Mae-Rengeri (vier Mae Geri) aus Jyu-Kamae
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination
8. Vorwärts Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen
9. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki
Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Nukite, Shuto-Uke in Kokutsu Dachi
Vorwärts Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
10. Vorwärts Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen)
11. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

Standübung

Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri.

6 verschiedene Kampfkombination

Kihon Ippon Kumite

Oi-Zuki Jodan	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Oi-Zuki Chudan	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Mae-Geri Chudan	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Yoko-Geri Kekomi	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren

Jyu Ippon Kumite

Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Mae-Geri, Mawashi-Geri vorderer Fuss.
Je 2 Mal links

Kata: Shitei

Heian 1-5
Tekki Shodan

Tokui

Frei aber keine Shite (z.B. Bassi Dai)

1. Dan (Shodan - Schwarz)

Kihon

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Mae-Geri, Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite
7. Vorwärts Mae-Rengeri (vier Mae Geri) aus Jyu-Kamae Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination
8. Vorwärts Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen
9. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki
Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Nukite, Shuto-Uke in Kokutsu Dachi
Vorwärts Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
10. Vorwärts Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki
11. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi in KibaDachi abstellen

Standübung

Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri.

6 verschiedene Kampfkombination

Kihon Ippon Kumite

Oi-Zuki Jodan	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Oi-Zuki Chudan	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Mae-Geri Chudan	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Yoko-Geri Kekomi	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren

Jyu Ippon Kumite

Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Mae-Geri, Mawashi-Geri vorderer Fuss, Ushiro-Geri.
Je 2 Mal links

Randori

Kata: Shitei

Heian 1-5
Tekki Shodan

Tokui

Frei aber keine Shitei (z.B. Bassi Dai)

2. Dan (Nidan - Schwarz)

Kihon

- | | | |
|----------------|---|--|
| 1. Vorwärts | Oi-Zuki Chudan | |
| 2. Rückwärts | Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki | |
| 3. Vorwärts | Mae-Geri, Sanbon-Zuki | |
| 4. Rückwärts | Uchi-Uke, Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki | |
| 5. Vorwärts | Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki | |
| 6. Rückwärts | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite | |
| 7. Vorwärts | Mae-Rengeri (vier Mae Geri) aus Jyu-Kamae | Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination |
| 8. Vorwärts | Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen | |
| 9. Kombination | Vorwärts
Rückwärts
Vorwärts | Mae-Geri, Oi-Zuki
Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Nukite, Shuto-Uke in Kokutsu Dachi
Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki |
| 10. Vorwärts | Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki | |
| 11. Vorwärts | Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki | |
| 12. Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi in KibaDachi abstellen | |

Standübung

Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri.

6 verschiedene Kampfkombination

Kihon Ippon Kumite

Oi-Zuki Jodan	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Oi-Zuki Chudan	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Mae-Geri Chudan	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Yoko-Geri Kekomi	2-mal rechts	2 verschiedene Abwehren

Jyu Ippon Kumite (1 Angriff aus Jyu-Kammae)

Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Mae-Geri, Mawashi-Geri vorderer Fuss, Ushiro-Geri.

Randori

Kata : Shitei

Heian 1-5	Kanku-Dai
Tekki Shodan	Empi
Bassai Dai	Tekki Nidan
Jion	

Tokui

Frei aber keine Shitei
Bunkai von Tokui- und Shitei Kata

3. Dan (Sandan - Schwarz)

Kihon

Alle Techniken, ausser seitwärts, in Jyu-Kamae stehend. Am Ende jeder Kombination mit Zanshin zu Jyu-Kamae ändern.

- | | | |
|----------------|--|---|
| 1. Vorwärts | Kizami-Zuki Jodan, Mae-Geri, Sanbon-Zuki | |
| 2. Rückwärts | Age-Uke Kiri-Kaeshi, Gyaku-Zuki, Gedan-Barai Kiri-Kaeshi, Gyaku-Zuki | |
| 3. Vorwärts | Age-Uke (zurück), Mawashi-Geri, Uraken-Uchi, Oi-Zuki Chudan | |
| 4. Rückwärts | Uchi-Uke, Mae-Rengeri vorderer Fuss, dann hinterer Fuss, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki | |
| 5. Vorwärts | Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in KibaDachi, Gyaku-Zuki, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki | |
| 6. Rückwärts | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Rengeri vorderer Fuss, dann hinterer Fuss, Nukite | |
| 7. Vorwärts | Mae-Rengeri (vier Mae Geri) aus Jyu-Kamae
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination | |
| 8. Vorwärts | Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen | |
| 9. Kombination | Vorwärts | Mae-Geri, Oi-Zuki
Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Nukite, Shuto-Uke in Kokutsu Dachi
Vorwärts Ushiro-Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki |
| 10. Vorwärts | Mae-Geri Vorderfuss, Mawashi-Geri Hinterfuss, Gyaku-Zuki | |
| 11. Vorwärts | Mawashi-Geri Vorderfuss, Mawashi-Geri Hinterfuss, Gyaku-Zuki | |
| 12. Vorwärts | Yoko-Geri Kekomi Vorderfuss, Ushiro-Geri Hinterfuss, Gyaku-Zuki | |
| 13. Vorwärts | Ushiro Ashi-Barai Hinterfuss, Gyaku-Zuki | |
| 14. Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi in KibaDachi abstellen | |

Standübung

Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri Beide Beine je 3 mal

6 verschiedene Kampfkombination

Jyu Ippon Kumite (1 Angriff aus Jyu-Kammae)

Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Mae-Geri, Mawashi-Geri vorderer Fuss, Ushiro-Geri.

Randori

Kata Shitei

Heian 1-5	Kanku-Dai
Tekki Shodan	Empi
Bassai Dai	Tekki Nidan
Jion	Hangetsu

Tokui

Frei aber keine Shitei	
	Bunkai von Tokui- und Shitei Kata

Zum und Ab 4 Dan (Yondan - Schwarz)

Kata:

1). 1 Tokui-Kata (frei wählbare Shotokan- Kata nicht aus der Liste der Shitei-Kata

2). 1 Shitei-Kata aus Liste:

Heian1-5, Tekki Shoda, Tekki Nidan, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu

3). Bunkai von Tokui- und Shitei-Kata (je 1 Sequenz, je mindestens 1 Minute)

Kumite:

Jyu Ippon Kumite:

Kizami- Tsuki Jodan

Gyaku- Tsuki Chudan

Mae-Geri (hinteres Bein)

Mawashi- Geri (vorderes Bein)

Ushiro-Geri.

Jyu Kumite (ab 45 freiwillig)

Weitere Anforderungen:

1). Kandidat ist in einem Dojo der Kaisho Karate Association als Trainer tätig.

2). Kandidat muss die in den Shotokan-Katas verwendeten Techniken kennen.

3). Kandidat kann aus dem Grundschul-Programm je eine Angriffstechnik mit der Hand und mit dem Fuss sowie eine abwehrtechnik mit der Hand einer Gruppe der Mitkandidaten methodisch und didaktisch richtig instruieren.

Umfang « Musterlektion» von max.10 Minuten Dauer.

4). Kandidat kann eine Kampfkombination aus der Liste der Kampfkombinationen einer Gruppe der Mitkandidaten mehodisch und didaktisch richtig instruieren.

Umfang: «Musterlektion» von max. 10 Minuten Dauer.

5). Kandidat bearbeitet ein Thema im Auftrag der Technischen Kommission derKKA schriftlich (Diplomarbeit) max. 2 A4 Seiten. Alternativ kann auch ein Anlass wie Dan-Tag , Turnier, Lehrgang oder ähnliches organisiert werden.

Kampfkombinationen

Beispiele:

Bei Prüfung können diese oder ähnliche Kombinationen verlangt werden. Wenn vom Trainer nicht anders verlangt, darf der Kandidat zwischen rechts und links bzw. hinter oder fordere Hand / Fuss wählen.

Zum 4. Kyu / 3. Kyu

Vorwärts	Oi-Zuki Vorwärts Gyaku-Zuki Jodan
Vorwärts	Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
Rückwärts	Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Suri-Ashi
Vorwärts	Gyaku-Zuki, Gyaku-Zuki
Rückwärts	Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Kiri-Kaeshi
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barei Vorderbein, Kizami-zuki
Vorwärts	Mae-Geri Hinterfuss, Kizami-Zuki
Vorwärts	Mae-Ashi-Geri Vorderfuss, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Mawashi-Geri Vorderfuss, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss, Mawashi-Geri Hinterfuss, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki

Zum 2. Kyu / 1. Kyu / Shodan / Nidan / Sandan

Vorwärts	Kizami-Zuki, Oi-Zuki
Rückwärts	Sukui-Uke (Harai-Uke), Gyaku-Zuki Suri-Ashi
Vorwärts	Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Uraken-Uchi
Rückwärts	Sukui-Uke (Harai-Uke), Gyaku-Zuki Kiri-Kaeshi
Vorwärts	Gyaku-Kizami-Zuki (Jodan), Gyaku-Zuki (Jodan)
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss, Kizami-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barei Vorderbein, Kizami-zuki
Vorwärts	Ashi-Barai Vorderfuss, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Gyaku-Zuki (Jodan) Mae-Geri Hinterfuss, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Uraken-Uchi, Mae-Geri Vorderfuss Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Uraken-Uchi, Mawashi-Geri Vorderfuss, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss vorne absetzen, Gyaku-Zuki,
	Mawashi-Geri Hinterfuss vorne absetzen Gyaku-Zuki
Vorwärts	Gyaku-Zuki, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki

Wartezeiten und Gürtelfarbe

Übersicht

Kyu-Grad Gürtelfarbe Karatepraxis seit der letzten Prüfung

Zum 9. Kyu weiss (siehe oben)

Zum 8. Kyu gelb 3 Monate

Zum 7. Kyu orange 3 Monate

Zum 6. Kyu grün 3 Monate

Zum 5. Kyu violett 3 Monate

Zum 4. Kyu violett 4 Monate

Zum 3. Kyu braun 4 Monate

Zum 2. Kyu braun 4 Monate

Zum 1. Kyu braun 4 Monate

Dan-Grad

Zum Shodan schwarz 1 Jahr mind. 16 Jahre alt

Zum Nidan schwarz 3 Jahre mind. 20 Jahre alt

Zum Sandan schwarz 4 Jahre mind. 25 Jahre alt

Zum Yodan schwarz 5 Jahre mind. 30 Jahre alt