

# 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 Einschnitt-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<br>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 Einschnitt-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,<br>Nukite in Zenkutsu-Dachi   |
| 7. Vorwärts   | Mae-Rengeri (zwei Mae-Geri) erst Gedan-Barai, dann beide Arme<br>seitlich, Kamae; Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-<br>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<br>Rückwärts      Age-Uke, Gyaku-Zuki<br>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<br>Rückwärts 45° Uchi-Uke, Gyaku-Zuki<br>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),<br>Nukite in Zenkutsu-Dachi   |
| 7. Vorwärts     | Mae-Rengeri (drei Mae-Geri) aus Jyu-Kamae Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten<br>abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen, dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein<br>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<br>Rückwärts Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki<br>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 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 (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, GyakuZuki                                    |
| 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<br>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  
Tekki Shodan  
Bassai Dai  
Jion

Kanku-Dai  
Empi  
Tekki Nidan  
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 methodisch 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 vordere 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