

JKS Prüfungsprogramm für Kyu und Dan



JAPAN KARATE SHOTO FEDERATION
SWITZERLAND

Deutsche Ausgabe



10., 9. und 8. Kyu (für Weissgurt und auf Gelbgurt)

Kihon:

Vom Zenkutsu-dachi Gedan-kamae

1. Chudan Oi-zuki (vorwärts)
2. Jodan Age-uke (rückwärts)
3. Chudan Soto-uke (vorwärts)
4. Kokutsu-dachi Shuto-uke (rückwärts)
5. Gedan Barai (vorwärts)

Mawatte (drehen), von Kakiwake gedan kamae

6. Mae-geri (vorwärts)

Vom Kiba-dachi

7. Yoko ke-komi (beide Seiten) für 10. und 9. Kyu
Yoko ke-age (beide Seiten) für 8. Kyu

Kumite:

Gohon-Kumite

(Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki)

Kata:

- 10. Kyu:** Jo-no-Kata
- 9. Kyu:** Heian Shodan
- 8. Kyu:** Heian Nidan

7. und 6. Kyu (auf Orange- und Grüngurt)

Kihon:

Vom Zenkutsu-dachi Gedan-kamae

- | | |
|--|-------------|
| 1. Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki
(Hüftposition bei beiden Faustschlägen im Shomen) | (vorwärts) |
| 2. Jodan Age-uke | (rückwärts) |
| 3. Chudan Soto-uke | (vorwärts) |
| 4. Chudan Uchi-uke | (rückwärts) |
| 5. Gedan Barai | (vorwärts) |
| 6. Kokutsu-dachi Shuto-uke | (rückwärts) |

Vom Jiyu-na-kamae,

- | | |
|-----------------|------------|
| 7. Mae-geri | (vorwärts) |
| 8. Mawashi-geri | (vorwärts) |

Vom Kiba-dachi

- | | |
|------------------|-------------|
| 9. Yoko ke-age | (vorwärts) |
| 10. Yoko ke-komi | (rückwärts) |

Kumite:

Gohon-Kumite (Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Mae-geri)

Kata:

7. Kyu: Heian-Sandan

6. Kyu: Heian-Yondan

5. und 4. Kyu (auf 1. und 2. Blaugurt)

Kihon:

Vom Zenkutsu-dachi Gedan-kamae

- | | |
|--|-------------|
| 1. Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki
(Hüftposition bei beiden Faustschlägen im Shomen) | (vorwärts) |
| 2. Jodan Age-uke, Gyaku-zuki | (rückwärts) |
| 3. Chudan Soto-uke, Gyaku-zuki | (vorwärts) |
| 4. Chudan Uchi-uke, Gyaku-zuki | (rückwärts) |
| 5. Gedan Barai, Gyaku-zuki | (vorwärts) |
| 6. Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nekoashi-dachi Gedan Barai | (rückwärts) |

Vom Zenkutsu-dachi Gedan-kamae

- | | |
|----------------------|------------|
| 7. Mae-geri, Oi-zuki | (vorwärts) |
|----------------------|------------|

Mawatte (drehen), vom Gedan-kamae

- | | |
|--|------------|
| 8. Mawashi-geri, Gyaku-zuki
(Hand in derselben Position wie vor dem Tritt halten) | (vorwärts) |
|--|------------|

Vom Kiba-dachi

- | | |
|---|--|
| 9. Yoko ke-age Beinwechsel Yoko ke-komi | |
|---|--|

Mawatte (drehen), from Gedan-kamae

- | | |
|---|--|
| 10. Vorwärtsdrehung mit einem Schritt Ura-ken, Gyaku-zuki | |
|---|--|

Kumite:

Kihon-Ippon-Kumite

(Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri)

Kata:

5. Kyu: Heian-Godan und Junro-Shodan

4. Kyu: Tekki-Shodan und Junro-Nidan

3., 2. und 1. Kyu (auf 1., 2. und 3. Braungurt)

Kihon:

Vom Zenkutsu-dachi Gedan-kamae

1. Sanbon-zuki (vorwärts)
2. Jodan Age-uke, Nekoashi-dachi Gedan Barai, Vorderbein Mae-geri, Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki (rückwärts)
* Nekoashi-dachi nach dem Tritt beibehalten, dann zu Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki wechseln
3. Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Enpi (vorwärts)
4. Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nukite (rückwärts)
5. Gedan Barai, Nekoashi-dachi Uchi-uke, Zenkutsu-dachi Ura-zuki, Gyaku-zuki (vorwärts)

Mawatte (drehen), vom Gedan-kamae

6. Mae-geri, Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki (vorwärts)
* Oi-zuki (hanmi, seitlich ausgerichtet), Gyaku-zuki (shomen, frontal ausgerichtet)
7. Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura Mawashi-geri (beide Seiten)

Mawatte (drehen), vom Gedan-kamae

8. Yoko Ke-age, gleiches Bein Yoko Ke-komi (vorwärts)

Mawatte (drehen), vom Gedan-kamae

9. Vorwärtsdrehung mit einem Schritt Ura Shuto-uchi, Haito-uchi (vorwärts)

Kumite:

Jiyu-Ippon-Kumite
(Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)

Kata:

3. Kyu: Junro-Sandan + Kata nach Wahl (Jion, Kanku Dai, Enpi, Bassai Dai)
2. Kyu: Junro-Yondan + Kata nach Wahl (Jion, Kanku Dai, Enpi, Bassai Dai)
1. Kyu: Junro-Godan + Kata nach Wahl (Jion, Kanku Dai, Enpi, Bassai Dai)

Shodan (1. Dan)

Kihon:

Vom Zenkutsu-dachi Gedan-kamae

1. Langer Schritt vorwärts Sanbon-zuki (vorwärts)
2. Langer Schritt rückwärts Jodan Age-uke, Vorderfuss Mae-geri, Gyaku-zuki (rückwärts)
3. Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Enpi, Zenkutsu-dachi Ura-ken, Gyaku-zuki (vorwärts)
4. Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nekoashi-dachi Gedan Barai, Vorderfuss Mae-geri, Gyaku-zuki (rückwärts)
* Nekoashi-dachi nach dem Tritt beibehalten, dann zu Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki wechseln
5. Mae-geri Oizuki, Mawashi-geri Gyaku-zuki, Ushiro-geri Gyaku-zuki, Ura Mawashi-geri Gyaku-zuki (beide Seiten)
6. Vom Zenkutsu-dachi, gleiches Bein Yoko Ke-age, Yoko Ke-komi, Gyaku-zuki (vorwärts)

Mawatte (drehen), vom Jiyu-na-kamae

(beide Seiten werden akzeptiert, Links oder Rechts vorne)

7. Yose ashi (das hintere Bein einen halben Schritt bewegen) Kizami-zuki, Gyaku-zuki (vorwärts)
8. Mit dem vorderen Bein nach vorne bewegen, Gyaku-zuki, Seite wechseln Gyaku-zuki (vorwärts)
9. Mit dem vorderen Bein nach vorne bewegen, Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki (vorwärts)

Kumite:

Jiyu-Kumite

Kata:

Kata nach Wahl (Heian-Shodan bis Heian Godan, Tekki-Shodan, Junro-Shodan bis Junro-Godan)
Tokui-Kata (Kata nach Wahl von Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion)



Nidan (2. Dan)

Kihon:

Vom Jiyu-na-kamae

(beide Seiten werden akzeptiert, wähle linke oder rechte Seite vorne)

1. Lang nach vorne gleiten Kizami-zuki, Gyaku-zuki
+ Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki
+ Mawashi-geri, Uraken, Gyaku-zuki

* Beim Vorwärtslaufen sollten die drei Kombinationen in drei Kommandos ausgeführt werden. Beim Zurückgehen sollten alle drei Kombinationen unter einem Kommando ausgeführt werden. Es kann sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite ausgeführt werden.

(Seitenwahl obliegt dem Prüfling)

2. Yori Ashi Kizami-zuki, Gyaku-zuki, zurückgleiten Jodan Nagashi-uke, Gyaku-zuki
+ Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki, 45 Grad zurückgleiten Gedan Barai, Gyaku-zuki
+ Mawashi-geri, Uraken, Gyaku-zuki, 45 Grad zurückgleiten Jodan Uchi-uke, Gyaku-zuki

* Beim Vorwärtslaufen sollten die drei Kombinationen in drei Kommandos ausgeführt werden. Beim Zurückgehen sollten alle drei Kombinationen unter einem Kommando ausgeführt werden. Es kann sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite ausgeführt werden.

(Seitenwahl obliegt dem Prüfling)

3. Vom Zenkutsu-dachi, am Platz, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri (gleiches Bein und beide Seiten)

Kumite:

Jiyu-Kumite

Kata:

Kata nach Wahl von Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion, Junro-Kata
Tokui-Kata (Kata nach Wahl)



Sandan und Yondan (3. Dan und 4. Dan)

Kumite:

Jiyu-Kumite

Kata:

Tokui-Kata (Zwei Katas nach Wahl)
(Der Prüfer wird von nun an nicht mehr wählen)

Godan und Rokudan (5. Dan und 6. Dan)

Kumite:

Jiyu-Kumite (Oder eine Präsentation einer technischen Recherche im Falle eines unvermeidbaren Grundes)

Kata:

Tokui-Kata (Zwei Katas nach Wahl)
(Der Prüfer wird von nun an nicht mehr wählen)

Nanadan and above (7. Dan und höher)

Kumite:

Eine Präsentation einer technischen Recherche

Kata:

Tokui-Kata (Zwei Katas nach Wahl)
(Der Prüfer wird von nun an nicht mehr wählen)