

加瀬派松涛館流空手道




Pascal Petrella, 7. Dan


Gerhard Scheuriker, 6. Dan


Nico Ibscher, 5. Dan

Prüfungsordnung 9.- 1. Kyu

**Kase Ha Shotokan Ryu Karate-Do
Deutschland e.V.**

Traditioneller Karate Verband

9. Kyu weißer Gürtel

Teile aus Ten-No-Kata jeweils rechts und links aus Hachichi-Dachi

1. ZK r 1x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki chudan
2. ZK r 1x Age-Uke / Gyaku-Zuki chudan

Kihon

1. ZK v 5x Oi-Zuki chudan
2. ZK r 5x Gyaku-Zuki chudan (erst in Hamni stehen dann Technik ausführen)
3. ZK v 5x Age-Uke
4. ZK v 5x Soto-Ude-Uke
5. ZK v 5x Gedan-Barai
6. ZK v 5x Mae-Geri chudan (aus Gedan Kamae)

Kata Taikyoku-Shodan (optional)

Kumite Uchi-Komi (Zielübung jeweils linke und rechte Seite)

Angreifer misst mit offenen Händen auf Brusthöhe aus, beide Prüflinge gehen jeweils rechts oder links zurück in ZK.

Es erfolgt ein Angriff, bei dem der Verteidiger als Ziel dient. Danach geht der Angreifer in seine Ausgangsposition zurück und greift erneut mit der gleichen Technik an. Diesmal führt der Verteidiger einen Block und Konter aus. Der Verteidiger steht während der Übung im ZK und nimmt jeweils das passende Kamae vor dem Angriff ein. (Bei Age-Uke, Gedan Kamae, Handrücken nach außen)

	TORI	UKE
Bei Zielübung	ZK, Gedan-Barai	ZK, Gedan-Barai
Bei Angriff	1. Oi-Zuki jodan	ZK, beide Hände in Gedan-Kamae, vordere Faust über das Knie, Handrücken nach außen gedreht Age-Uke / Gyaku-Zuki chudan
	2. Oi-Zuki chudan	ZK, Jodan-Kamae für Soto-Ude-Uke Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki chudan

Alle Blocks werden in Ai-Kamae ausgeführt. Z.B. Angriff rechts, Block links

8. Kyu gelber Gürtel

Teile aus TEN-NO-KATA jeweils rechts und links aus Hachichi-Dachi

1. ZK v 1x Gyaku-Zuki chudan (erst stehen mit Ausholbewegung dann Technik)
2. ZK v 1x Gyaku-Zuki jodan (erst stehen mit Ausholbewegung dann Technik)

Kihon

1. ZK v 5x Oi-Zuki chudan
2. ZK r 5x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki chudan
3. ZK r 5x Age-Uke
4. ZK v 5x Soto-Ude-Uke
5. KK v 5x Shuto-Uke
6. ZK v 5x Mae-Geri chudan (in chudan Kamae)

Kata Heian-Shodan

Kumite Kihon-Ippon Kumite (jeweils rechts und links)

	TORI	UKE
Kamae	ZK Gedan-Barai	Shizentai (Hachichi-Dachi)
Ablauf	Technik ansagen	Bereitschaft bestätigen
	1. Oi-Zuki jodan	ZK r Age-Uke / Gyaku-Zuki chudan
	2. Oi-Zuki chudan	ZK r Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki chudan

Gruß im Stand. Beide Partner stehen sich im Shizentai (Hachichi-Dachi) gegenüber.

Angreifer misst mit offenen Händen auf Brusthöhe aus.

Der Angreifer nimmt die Ausgangsstellung Zenkutsu-Dachi rechts bzw. links zurück mit Gedan-Barai ein. Er sagt die Angriffsstufe an, der Verteidiger bestätigt. Nach 2-3 Sekunden Konzentration erfolgt ein Angriff, bei dem die Technik in der Endposition stehen gelassen wird.

Alle Blocks werden in Ai-Kamae ausgeführt, z.B. Angriff rechts, Block links
Bei den Kontertechniken auf die Hüftdrehung achten.

7. Kyu oranger Gürtel

Teile aus TEN-NO-KATA jeweils rechts und links aus Hachichi-Dachi

1. ZK v 1x Oi-Zuki jodan
2. KK r 1x 30° Shuto-Uke / ZK Gyaku-Nukite chudan (vorderer Fuß von KK nach ZK **nicht** umsetzen, hinterer Fuß drehen)

Kihon

1. ZK v 5x Sanbon-Zuki (jodan, chudan, chudan)
2. ZK r 5x Age-Uke / Gyaku-Zuki chudan (auf Hüftdrehung achten)
3. ZK v 5x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki chudan (auf Hüftdrehung achten)
4. ZK r 5x aus Gedan-Kamae Nagashi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Go-No-Sen, **erst Schritt rückwärts in ZK, danach** Block in Kampfstellung (Gewichtsverlagerung nach hinten, Gyaku-Zuki Gewichtsverlagerung wieder nach vorne ZK.. Konter erfolgt ohne drehen des hinteren Fußes)
5. KK r 5x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Nukite chudan (auf Hüftdrehung achten)
6. KB s 3x links und rechts Yoko-Geri (Tsugi-Ashi, ohne Übersetzschrift, Knie über Gürtelhöhe, Yoko-Geri zurückziehen)

Pratzen: (alle Übungen links und rechts ausführen)

1. ZK iSt 5x Gyaku-Zuki (auf Hüftdrehung achten)
2. ZK v 3x Mae-Geri

Kata Heian-Nidan

Kumite Kihon-Ippon Kumite (jeweils linke und rechte Seite)

Gruß im Stand. Beide Partner stehen sich im Shizentai (Hachichi-Dachi) gegenüber.

Angreifer misst mit offenen Händen auf Brusthöhe aus.

	TORI	UKE
Kamae	ZK Gedan-Barai	Shizentai (Hachichi-Dachi)
Ablauf	Technik ansagen	Bereitschaft bestätigen
	1. Oi-Zuki jodan	ZK r Age-Uke / Gyaku-Zuki chudan
	2. Oi-Zuki chudan	ZK r Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki chudan
	3. Mae-Geri chudan	45° nach hinten weg rutschen KS mit Gedan-Barai / ZK Gyaku-Zuki chudan

Alle Blocks werden in Ai-Kamae ausgeführt. Z.B. Angriff rechts, Block links
Bei den Kontertechniken auf die Hüftdrehung achten.

6. Kyu grüner Gürtel

Teile aus TEN-NO-KATA jeweils rechts und links aus Hachichi-Dachi

1. ZK v 1x Oi-Zuki chudan, Oi-Zuki jodan
2. ZK v 1x Gyaku-Zuki chudan, Gyaku-Zuki jodan

Kihon

1. ZK v 5x Oi-Zuki jodan / Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan
2. ZK r 5x Soto-Ude-Uke // Yoko-Uraken jodan / Gyaku-Zuki chudan
3. KK r 5x Shuto-Uke // ZK Nukite jodan / ZK Gyaku Nukite chudan
4. ZK v 5x Uchi-Ude-Uke // Kizami-Zuki jodan / Gyaku-Zuki chudan
5. ZK r 5x Gedan-Barai // Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki chudan
6. ZK v 5x Mawashi-Geri (jodan, chudan, oder gedan, je nach Flexibilität)

Pratzen: (alle Übungen links und rechts ausführen)

1. ZK v 3x Kae-Ashi Uraken-Uchi (Uraken stehen lassen)
2. KD s 3x Tsugi-Ashi Mae-Ashi-Yoko-Geri (Trittbein zurück ziehen)
3. KS v 3x Tsugi-Ashi Kizami-Zuki

Kata Heian-Sandan

Kumite Kihon-Ippon-Kumite Maai (1x linke und 1x rechte Seite) Tori und Uke beide in Kamae, Abstand ca. 3 m. Beide gehen links oder rechts zurück in ZK Gedan-Barai. Nach dem Ansagen wird KS mit chudan Kamae eingenommen. Tori rutscht auf Uke zu und greift bei richtiger Distanz an. Der Verteidiger blockt im **Stehen oder Rutschen**. (Ergänzende Infos siehe Anhang)

	TORI	UKE
Kamae	KS	KS, Arm in Kamae für entsprechenden Block
Ablauf	Technik ansagen herantasten, angreifen Zurück zur Startposition	Bereitschaft bestätigen, Kamae einnehmen Block, Konter Beide Yame,
	1. Oi-Zuki jodan	Age-Uke / Gyaku-Zuki chudan
	2. Oi-Zuki chudan	Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki chudan
	3. Mae-Geri chudan	r 45° in KS Gedan-Barai // ZK Uraken-Uchi jodan
	4. Mae-Geri chudan	Block Außenseite (Vordere Ferse Drehpunkt) 45° in KS Nagashi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki chudan

5. Kyu blauer Gürtel

Teile aus TEN-NO-KATA jeweils rechts und links aus Hachichi-Dachi r in ZK

Gedan-Barai / Gyaku-Zuki chudan, **Uchi-Ude-Uke** / Gyaku-Zuki chudan, **Shuto-Uke** / Nukite chudan, **Age-Uke** / Gyaku-Zuki chudan, **Shuto-Barai jodan** / Gyaku-Zuki jodan , **Soto-Ude-Uke jodan** / Gyaku-Zuki chudan

Kihon

1. ZK v 4x Uraken-Uchi jodan (stehen lassen) / Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan
2. ZK v 2x li & re Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan
3. FD iSt 3x li & re 30° Tate-Uke / Gyaku-Zuki chudan (Drehpunkt ist vord. Ferse)
4. FD iSt 3x li & re 30° Soto-Ude-Uke/ Gyaku-Zuki chudan (wie bei Nr. 3)
5. ZK v 5x Mae-Geri chudan , Oi-Zuki jodan (aus Chudan Kamae)
6. KS v 2x 45° Yori-Ashi Mawashi-Geri , Gyaku-Zuki chudan
7. KS v 2x 45° Kae-Ashi Yoko-Geri (Knie über Gürtel) , Gyaku-Zuki chudan

Pratzen: (alle Übungen links und rechts ausgeführt)

1. KS 3x Gyaku-Zuki (stehen lassen)
2. KS v 3x Kae-Ashi Mawashi-Geri (mit Hüfteinsatz)
3. KS v 3x Hiza-Geri (Knie Stoß)

Kata

Heian-Yondan (Bunkai kann vom Prüfer abgefragt werden)
Heian-Shodan bis Heian-Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite Tai-Sabaki (1x linke und 1x rechte Seite)
Tori und Uke beide in Kamae, Abstand ca. 3 m. Beide gehen links oder rechts vor in ZK Gedan-Barai. Nach dem Ansagen wird KS mit Kamae eingenommen. Tori rutscht auf Uke zu und greift bei richtiger Distanz an. Der Verteidiger bewegt sich aus der Angriffsrichtung raus (Tai-Sabaki)

	TORI	UKE
Kamae	KS	KS
Ablauf		
	1. v Oi-Zuki jodan	v 45° Mawari-Ashi FD Gyaku-Tate-Uke / Mawashi-geri , Gyaku-Zuki chudan
	2. v Oi-Zuki jodan	v 45° Kae-Ashi FD Gyaku-Tate-Uke / Yoko-Geri , Gyaku-Zuki chudan (Yoko-Geri zurückschnappen)

4. Kyu blauer Gürtel

Kihon

1. ZK v 3x li & re Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan¹
2. ZK r 5x Age-Uke / Gyaku-Zuki chudan / Uraken-Uchi jodan (Hüftdrehung)
2. ZK v 5x Mae-Geri chudan / Oi-Zuki jodan
3. KK r 5x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Mae-Geri chudan / ZK Nukite chudan
4. ZK r 5x Uchi-Ude-Uke // Kizami-Zuki jodan / Gyaku-Zuki chudan
5. ZK v 5x Tsugi-Ashi Mae-Ashi-Mawashi-Geri , Osae-Uke / Gyaku-Zuki chudan
6. ZK v 5x Ushiro-Geri chudan

Pratzen: (alle Übungen links und rechts ausführen)

1. KS v 3x aus Kamae Yori-Ashi Kizami-Zuki / Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki
(Karateka mit Pratze 2 mal Yori-Ashi nach hinten rutschen und nach Technikausführen in Kamae zurück rutschen)

Kata Heian-Godan

Heian-Shodan bis Heian-Yondan kann nach Wahl des Prüfers geprüft werden. Bunkai kann geprüft werden.

Kumite Jiyu-Ippon-Kumite (Go-No-Sen)

Alle Angriffe jeweils links und rechts 2-mal. Angreifer und Verteidiger haben freie Seitenwahl. Kamae ist die KS mit einem Abstand von ca. 3 Meter. Der Verteidiger nutze das Go-No-Sen Prinzip. Konter werden zurückgezogen.
Der Angreifer nutzt Yori-Ashi, Tsugi-Ashi zur Distanzverkürzung. Führt seinen Angriff aus und gleitet danach mit Yori-Ashi wieder weg. Partner können sich wie im Freikampf vor dem Angriff bewegen

TORI

1. Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan
2. Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan
3. Mae-geri chudan
4. Tsugi-Ashi Mae-Ashi-Mawashi-Geri

Alternativ:

Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan

UKE

- Taisho-Uke jodan / Gyaku-Zuki chudan
Mawari-Ashi (vordere Ferse) Gyaku-Haishu-Uke / Kizami-Zuki jodan (De-Ai)
Yori-Ashi Gedan-Barai / Gyaku-Zuki chudan
Yori-Ashi Taisho-Uke / Gyaku-Zuki chudan
Mawari-Ashi Taisho-Uke / Gyaku-Zuki chu.

3. Kyu brauner Gürtel

Kihon

1. ZK v 5x Sanbon-Zuki
2. KS r 3x li & re Yori-Ashi Age-Uke / r Yori-Ashi Gedan-Barai / Gyaku-Zuki chu.
3. ZK r 5x Gedan-Barai // Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
4. ZK v 5x Soto-Ude-Uke // KB Yori-Ashi Yoko-Empi chudan // ZK Yoko-Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
5. KK r 5x Gedan Haiwan-Nagashi-Uke / ZK Gyaku-Zuki chudan
6. ZK v 5x Ushiro-Geri , Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
7. FD v 2x li & re Tsugi-Ashi Mae-Ashi-Yoko-Geri , Otoshi-Uke // Uraken-Uchi jodan

Pratzen: (alle Übungen links und rechts ausführen)

1. KS v 3x Mae-Geri
2. KS v 3x Yoko-Geri (Knie über Gürtelhöhe anheben, Tritt schnappen)

Kata

Tekki-Shodan, Ten-No-Kata, nach Wahl des Prüfers
Heian-Shodan bis Heian-Godan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian-Godan
Bunkai nach Wahl des Prüfers

Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite (Ergänzende Infos siehe Anhang)

TORI

1. Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan
2. Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan
3. Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan
4. Mae-Geri

5. Tsugi-Ashi Mae-Ashi-Mawashi-Geri

Alternativ:

Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan

UKE

Taisho-Uke jodan / Gyaku-Zuki chudan
Mawari-Ashi (vordere Ferse) Gyaku-Haishu-Uke / Kizami-Zuki jodan
De-Ai Taisho-Uke / Gyaku-Zuki chudan
Go-No-Sen Nagashi-Uke / Gyaku-Zuki chudan

Yori-Ashi jodan Taisho-Uke / Gyaku-Zuki chudan

Mawari-Ashi Taisho-Uke / Gyaku-Zuki chudan

¹ siehe Anhang Yori-Ashi / Tsugi-Ashi

2. Kyu brauner Gürtel

Kihon

1. KS v 4x Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Oi-Zuki jodan / Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan
2. FD r 5x Age-Uke // Tate-Zuki chudan / Gyaku-Zuki chudan
(Bei Tate-Zuki Schwerpunktverlagerung nach vorne)
3. FD v 5x Uchi-Ude-Uke // Kizami-Zuki jodan // Tate-Zuki chudan / Gyaku Zuki chudan
4. KK r 5x Shuto-Uke // FD Nukite jodan / Gyaku-Haito-Uchi jodan
5. KS v 5x Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Mae-Geri chudan , Oi-Zuki jodan (aus Kamae)
6. KD s 2x Tsugi-Ashi Mae-Ashi-Yoko-Geri chudan (Knie über Gürtel, Fuß zurück ziehen)
7. FD v 2x li / re 45° Tsugi-Ashi Gyaku Uraken jodan / Kae-Ashi Gyaku-Uraken jodan
(beide 180° drehen)

Kata: Bassai-Dai

Heian Shodan bis Heian-Godan in Omote und Ura Form sowie Tekki-Shodan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden. Jion sollten ablaufmäßig gekonnt werden

Bunkai Nach Wahl des Prüfers.

Kumite: **Jiyu-Nihon-Kumite** (Ergänzende Infos siehe Anhang)

Alle Angriffe jeweils 2-mal. Angreifer und Verteidiger haben freie Seitenwahl. Kamae ist die KS mit einem Abstand von ca. 3 m.

Der Verteidiger nutzt das Go-No-Sen Prinzip. Konter werden zurückgezogen
Der Verteidiger ermöglicht dem Angreifer die passende Distanz einzunehmen.
Der Angreifer nutzt Yori-Ashi, Tsugi-Ashi zur Distanzverkürzung. Partner können sich wie im Freikampf vor dem Angriff bewegen. Angreifer führt seinen Angriff aus und gleitet danach mit Yori-Ashi wieder weg.

Tori	Uke
1. Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan	r Yori-Ashi Taisho-Uke jodan // r Yori-Ashi Shuto-Barai chudan (Ko-Waza) / Gyaku-Zuki chudan
2. Mae-Geri chudan , Oi-Zuki jodan	r 30° Yori-Ashi Gedan-Barai // Yori-Ashi Tate-Uke/ Gyaku-Zuki chudan
3. Ushiro-Geri , Uraken-Uchi jodan	r Yori-Ashi Osae-Uke // Taisho-Uke jodan / Gyaku-Zuki

Jiyu-Kumite (Freikampf gegen 2 –3 Partner)
Ergänzende Infos siehe Anhang.

1. Kyu brauner Gürtel

Kihon

1. KS v 5x Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Tsugi-Ashi FD Gyaku-Haito-Uchi jodan
2. FD r 5x Tate-Uke // Ura-Zuki chudan (mit Schwerpunktverlagerung bei Ura-Zuki)
3. ZK r 5x Soto-Ude-Uke // r Yori-Ashi Gedan-Barai // Uraken-Uchi jodan
4. ZK v 5x Ushiro-Geri , Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
5. FD r 2x li / re 45° Kiri-Kaeshi- Gyaku-Taisho chudan / Uraken-Uchi jodan
6. FD v 5x Mawashi-Geri , Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
7. KS v 5x Ura-Mawashi-Geri jodan (wenn Gelenkigkeit vorhanden ist),
optional Ashi-Barai / Oi-Zuki jodan

Aus Kampfstellung und aus der Bewegung

1. KS Yori-Ashi Kizami-Zuki / Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki (dynamisch mit Timing)
2. KS 45° Auslagenwechsel / Mae-Geri , Oi-Zuki jodan
(Beschreibung Auslagenwechsel: hinteres Bein zur Hälfte ran ziehen, vorderes Bein schräg zurück)

Pratzen: (alle Übungen links und rechts ausführen)

3. KS v 3x Mae-Geri
4. KS v 3x Yoko-Geri (Knie über Gürtelhöhe anheben, Tritt zurückziehen)
5. KS v 3x Mawashi-Geri

Kata Tokui-Kata Wahl aus Jion, Kanku-Dai, nicht Bassai-Dai
Alle obigen Katas sollten ablaufmäßig gekonnt werden

Bunkai Nach Wahl des Prüfers.

Kumite **Jiyu-Kumite** (Ergänzende Infos siehe Anhang)

Wie beim 2. Kyu oder Optional Kihon-Ippon Kumite (für weniger athletische Karateka)

Tori	Uke
1. Tsugi-Ashi Kizami-Zuki jodan	v Kosa-Dachi Taisho-Uke jodan / FD Gyaku-Uraken jodan
2. Oi-Zuki jodan	Block / Konter frei wählbar
3. Oi-Zuki jodan	FD 45° r Kae-Ashi Tate-Uke / Gyaku-Zuki chudan
4. Oi-Zuki chudan	Block / Konter frei wählbar
5. Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan	FD r 45° Kiri-Kaeshi- Gyaku-Taisho-Uke / Uraken-Uchi jo.
6. Mae-Geri chudan	KS Yori-Ashi 45° Gedan-Barai // Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki
7. Mae-Geri chudan	Block / Konter frei wählbar
8. Yoko-Geri chudan Solar Plexus	KS 30° Mawari-Ashi Otoshi-Uke // Uraken-Uchi

Jiyu-Kumite (Freikampf gegen 2 –3 Partner)
Ergänzende Infos siehe Anhang.

Beschreibung der Kumite-Formen

UCHI-KOMI (für 9. Kyu) Block im Stand

Uchi-Komi ist eine Übung bei der der Angriff (Distanzgefühl, Zielen) trainiert wird. Der Verteidiger dient deshalb beim ersten Angriff als Ziel. Der Angriff sollte mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt und kurz vor dem Ziel kontrolliert werden. Heißt beim 9. Kyu soll zum einen der Angriff, sprich Distanzgefühl, Kontrolle etc. und zum anderen der Block im Stand geschult werden.

- ⇒ Zielübung für den Angreifer
- ⇒ Block aus dem Stand

KIHON-IPPON-KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite (8. und 7. Kyu) Block in der Bewegung

Beide Partner stehen sich vor jedem Angriff in Shizentai (Hachichi-Dachi) gegenüber. Der Verteidiger muss sich beim Verteidigen rückwärts bewegen und gleichzeitig eine Abwehr ausführen. Nach Ausmessen und Ansagen der Stufe (jodan oder chudan) hat der Angreifer die Initiative des Angriffs. Der Verteidiger hat die Aufgabe die Angriffsinitiative zu erkennen und sich entsprechend zurück zu bewegen und zu blocken. Der Gyaku-Zuki Konter bleibt im Ziel stehen bis beide sich zurück in Shizentai bewegt haben. Beim Block Hüfte in Hamni Position (Bauchnabel 45° zur Seite), beim Konter wird die Hüfte so weit eingedreht, dass der Bauchnabel nach vorne zeigt. Dabei ist darauf zu achten, dass das vordere Knie ruhig bleibt.

- Block in der Bewegung
- Angriffsinitiative erkennen

Kihon-Ippon-Kumite Maai (siehe 6. Kyu)

Beide Partner stehen sich vor jedem Angriff in Shizentai (Hachichi-Dachi, ca. 3 m Abstand) gegenüber. Der Angreifer hat die Initiative und geht mit Gedan-Barai vorwärts in Kamae, der Verteidiger folgt mit Gedan-Barai vorwärts und verharrt in dieser Position. Nachdem der Angreifer die Stufe angesagt hat wechselt der Verteidiger in die jeweilige Kamae Position. Danach rutscht der Angreifer auf den Partner zu und greift ohne vorher zu verharren bei richtiger Distanz (Maai) an. Der Gyaku-Zuki Konter bleibt im Ziel stehen bis beide sich zurück in Shizentai bewegt haben. Beim Konter auf Hüftdrehung achten.

- Erkennen der richtigen Angriffsdistanz
- Block im Stand / Bei Mae-Geri 45° Yori-Ashi

Kihon-Ippon-Kumite Tai-Sabaki (5. Kyu)

Beide Partner stehen sich vor jedem Angriff in (Hachichi-Dachi, ca. 3 m Abstand) gegenüber. Der Angreifer hat die Initiative und geht mit Gedan-Barai vorwärts in Kamae, der Verteidiger folgt mit Gedan-Barai vorwärts und nimmt danach chudan Kamae ein. Der Angreifer rutscht auf den Partner zu und greift bei richtiger Distanz an. Der Verteidiger bewegt sich beim Block seitlich aus der Angriffslinie raus und führt den Fußtritt aus (Beim geschnappten Tritt den Block stehen lassen). Mit Absetzen des Fußtrittes erfolgt der Gyaku-Zuki. Den Gyaku-Zuki kurz und deutlich stehen lassen. Beim Zurückziehen der Faust (Hiki-Te) bewegen sich beide in Kamae (gleiche Auslage wie beim ersten Angriff) zurück. Beim 2. Angriff wird der Block auf der anderen Seite ausgeführt.

- Erkennen der Angriffsinitiative
- Angriffslinie des Angreifers seitlich verlassen
- Konter mit einem Fußtritt

Jiyu-Ippon-Kumite (4. Kyu- 3. Kyu)

Sinnvolles Bewegen des Angreifers vor dem Angriff ist erwünscht, um sich eine Gelegenheit zum Angriff zu erarbeiten.

Der Verteidiger soll vor dem Angriff so wenig wie möglich zurückweichen, um dem Angreifer die Einnahme des gewünschten Abstands zu ermöglichen. Das Distanzverhalten (Maai) der Prüflinge hat einen großen Einfluss auf die Effektivität des Angriffes und des Konters.

Der Angriff soll nicht stehen gelassen werden (nach dem Angriff mit Yori-Ashi aus der Konterdistanz heraus gleiten), damit der Verteidiger gezwungen ist den Konter mit korrektem Timing durchzuführen. Bei der Go-No-Sen Verteidigung ist die **bewusste Schwerpunktsverlagerung** und ein starker Hüfteinsatz beim Gyaku-Zuki Konter verlangt. Der Gegenangriff muss zurückgeschnappt werden!

Bei weniger athletischen Karateka kann der Angriff auch stehengelassen werden.

Nach dem Gegenangriff wahren beide Partner Zanshin durch Auseinanderrücken und Einnehmen von chudan Kamae, bevor sie in die neue Ausgangsstellung zurückkehren.

Der Angreifer soll zeigen, dass er den Verteidiger ohne dessen Abwehr hätte ernsthaft gefährden können.

Der Verteidiger muss dem Angriff standhalten können und hat in seinem Gegenangriff eine hohe Effektivität und ein Höchstmaß an Kontrolle zu zeigen, da der Angreifer den Gegenangriff nicht abwehrt.

De-Ai-Techniken, d.h. Kontertechniken, die gleichzeitig mit der Technik des Angreifers ausgeführt werden, sind im Prüfungs-Kumite erwünscht.

JIYU-NIHON-KUMITE (2. Kyu, 1. Kyu)

Wie Jiyu-Ippon Kumite, aber mit 2 Angriffen. Ziel ist die Schulung des Timings sowie des Distanzgefühls bei 2 Angriffen. Wenn der Gegner nicht blocken sollte, dann müssen beide Angriffe voll im Ziel sein, wobei am Kopf kein Kontakt und chudan nur leichter Kontakt erlaubt ist (keine Wirkung beim Partner).

Wichtig bei diesen Doppelangriffstechniken ist, dass der Verteidiger 2 mal zurückrutscht, und zwar nur soweit, dass die Distanz für den Konter gegeben ist.

Kihon Ippon Kumite 1.Kyu

Das Kihon Ippon beim 1. Kyu ist in Anlehnung an das Kumite vom 1. DAN des KSKA Prüfungsprogramms entstanden. Es ist für diejenigen Prüflinge gedacht, die sich sicherer im hauptsächlich statischen Kumite fühlen. Hier liegt die Betonung auf Verwurzelung und starkes Kime in der Endtechnik.

JIYU-KUMITE

Im Jiyu-Kumite soll der Kämpfer demonstrieren, dass er sich mit den gelernten Techniken frei bewegen und diese ohne eigene oder die Gefährdung des Gegners anwenden kann. Es sollten Angriffs wie auch Kontertechniken gezeigt werden.

Sinnvolle Kampfhaltung, richtiges Abstandsgefühl, insbesondere für die ausgeführten Techniken, Erkennen und Ergreifen von "Gelegenheiten", die Fähigkeit einen "Ippon" (Kampfpunkt) zu erreichen, Konditionsstärke und nicht zuletzt Fairness sind Kriterien des Jiyu Kumite.

Yori-Ashi / Tsugi-Ashi

Die Kombination Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan ist eine typische Kampfkombination, bei der es auf die Koordination von Beinen und Armen ankommt.

In der Kampfstellung sind beide Beine gebeugt. Bei einer Angriffskombination liegt der Schwerpunkt mehr im hinteren Bereich, bei einer Verteidigungskombination mehr im vorderen Bereich.

Regel ist:

- Hinteres Bein und Arme strecken sich **gleichzeitig**, explosiv
- Bei Yori-Ashi Kizami-Zuki bleibt die hintere Ferse auf dem Boden, der vordere Fuß rutscht **mindestens eine Fußlänge** nach vorne. Nach der kompletten Streckung wird der hintere Fuß **sofort** um ca. 2 Fußlängen nach vorne gezogen (Tsugi-Ashi)
- Beim Tsugi-Ashi Gyaku-Zuki wieder hinters Bein und Schlagarm gleichzeitig explosiv strecken und dabei die Hüfte voll eindrehen (Bauchnabel zeigt nach vorne). Die hintere Ferse soll aus gesundheitlichen Gründen aufgestellt werden.

LEGENDE

/	mit Schritt oder mit dem anderen Arm oder Bein
//	gleicher Arm oder gleiches Bein
,	beim Absetzen
ZK	Zenkutsu-Dachi
FD	Fudo-Dachi
KK	Kokutsu-Dachi
KB	Kiba-Dachi
KS	Kampfstellung, Schwerpunkt mittig, hinteres Bein gebeugt, hinterer Fuß zeigt weiterhin in Kampfrichtung
v	vorwärts
r	rückwärts
s	seitwärts
iSt	im Stand
SP	Solar Plexus
Kae-Ashi	ganzer Schritt vorwärts
Yori-Ashi	beim v (vorwärts) Rutschen bewegt sich der vordere Fuß zuerst, beim r (rückwärts) Rutschen bewegt sich der hintere Fuß zuerst.
Tsugi-Ashi	beim v (vorwärts) Bewegen bewegt sich der hintere Fuß zuerst um 2 Fußlängen, beim r (rückwärts) Bewegen bewegt sich der vordere Fuß zuerst
Mawari-Ashi	seitliches Ausdrehen, Drehpunkt ist die Ferse (vorne oder hinten, nach innen oder nach außen)

Wartezeiten

9. - 8. Kyu	keine
zum 7. Kyu	mindestens 3 Monate
zum 6. Kyu	mindestens 3 Monate
zum 5. Kyu	mindestens 3 Monate
zum 4. Kyu	mindestens 3 Monate
zum 3. Kyu	mindestens 6 Monate
zum 2. Kyu	mindestens 6 Monate
zum 1. Kyu	mindestens 6 Monate
zum 1. Dan	mindestens 1 Jahr

Wartezeiten sind die minimalen Zeiträume, die zwischen zwei Prüfungen liegen müssen. Es wird davon ausgegangen, dass zwei Mal pro Woche trainiert wird. Ein Unterschreiten der Wartezeiten ist nur in besonderen Fällen zulässig.

Die **Wartezeiten erhöhen sich bei Kindern** unter 10 Jahren um 6 Monate. Bei Jugendlichen zwischen 11 bis 15 Jahren erhöhen sich diese um 3 Monate. Es wird dabei von ein Mal Training in der Woche ausgegangen.

Sonstiges

Es gilt die Prüfungsverfahrensordnung der KSKD.

Die Prüfer können das Prüfungsprogramm im Einzelfall abändern, wenn der Prüfling die Übungen aus körperlichen oder geistigen Gründen nicht ausführen kann.