

Prüfungsordnung für den Budokan Shotokai-Do Rütenbrock

Am 04.07.2008 wurde diese Prüfungsordnung von den Danträgern L.R.H Gründer, Uwe Klages und Stefan Winter unter Punkt 10.) in die Vereinssatzung aufgenommen.

Datum der letzten Änderung : November 2021

Die Prüfungsordnung ist den bekannten Verbänden (JKA, WUKO, DKV, SKID, KBN) angepasst.

Die Ordnung ist in Kyu-Grade und Dan-Grade unterteilt.

Zum 1. Dan:

Diese ist in Form eines Antrags an den Vorstand zu richten.
Die Wartezeit beträgt 1 Jahr nach dem 1. Kyu.

Es sollte im 1 Jahr regelmäßig für die Prüfung trainiert werden.

Beurteilungskriterien für die Prüfungen Kihon und Kata

Formaspekte:

Ablauf: Sichere Kenntnis in Kihon u. Kata
Stil: Klarheit, Wiederholgenauigkeit, exakte Technik.
Stilistische Ausfeiltheit, formale Gestaltung.

Dynamischer Aspekt:

Dynamik: Geschwindigkeit, Kinne, Körpereinsatz, Atmung, Kraft
Wechsel von Spannung und Entspannung
Rhythmus: Tempowechsel, Timing, Pausen, zeitliche Gestaltung

Stimmungsaspekt:

Hara: Sicherheit, Gelöstheit, Ruhe, stabile Haltung im Zentrum
(körperlich, seelisch)
Ki: Kampfgeist, Stimmung, Ausstrahlung, innere Beteiligung

Zunshin: Wachheit, Bewusstheit der Angriffs- und Konterreaktion

Kiai: Der Kampfschrei an genau festgelegten Stellen in der Kata bei
entschiedenen Techniken (mit in der Mitte und am Ende).

Embusen: Anfang und Ende= das jede Kata an der gleichen Stelle beginnt und
endet. Das Schrittdiagramm muss dazu genau eingehalten werden.

Prüfungen werden im Dojo abgehalten.
Diese werden vom Trainer und Abteilungsleiter festgelegt.
Es finden nicht mehr als 2 Prüfungen im Jahr statt.
Bei nicht genügender Prüfung kann dieses je Unterteil wiederholt werden.

8.Kyu gelber Gürtel

Kihon

- | | |
|---------|--------------|
| 1. ZK → | Oi-Zuki |
| 3. ZK → | Gedan-Barai |
| 4. ZK → | Uchi-Ude-Uke |
| 5. ZK → | Soto-Ude-Uke |
| 6. ZK → | Age-Uke |
| 7. KK → | Shuto-Uke |

Kata

Heian Shodan

Kumite

Tori (Angreifer)

Links Zenkutsu-Dachi

1. Oi-Zuki Jodan 3x

2. Oi-Zuki Chudan 3x

3. Mae-Geri Chudan 3x

UKE (Verteidiger)

links zurück

Age-Uke 3x
Nach dem 3. Angriff Gegenangriff
Gyaku-Zuki Chudan

Soto-Uke-Uke 3x
Nach dem 3. Angriff Gegenangriff
Gyaku-Zuki Chudan

Gedan-Barai
Nach dem 3. Angriff Gegenangriff
Gyaku-Zuki Chudan

7.Kyu oranger Gürtel

Kihon

01. ZK →	Oi-Zuki
02. ZK →	Sanbon-Zuki
03. ZK ←	Age-Uke
04. ZK →	Soto-Ude-Uke
05. KK ←	Gedan-Nagashi-Uke
06. ZK →	Uchi-Ude-Uke
07. KK →	Shuto-Uke
08. ZK →	Mae-Geri (aus Chudan - Kamae)
09. ZK →	Mawashi-Geri
10. KB □□	Yoko-Geri Kekomi (3x rechts u. links, mit Übersetzungsschritt)

Kata

Heian Nidan

Kumite (7. Kyu)

Sanbon Kumite

Tori (Angreifer)

Links Zenkutsu-Dachi

1. Oi-Zuki Jodan 3x

2. Oi-Zuki Chudan 3x

3. Mae-Geri Chudan 3x

UKE (Verteidiger)

Shizentai

Age-Uke 3x
Nach dem 3. Angriff Gegenangriff
Gyaku-Zuki Chudan

Soto-Uke-Uke 3x
Nach dem 3. Angriff Gegenangriff
Gyaku-Zuki Chudan

Nagashi-Uke 3x
Nach dem 3. Angriff Gegenangriff
Gyaku-Zuki Chudan

6.Kyu grüner Gürtel

Kihon

- | | |
|----------|--|
| 1. ZK → | Sanbon-Zuki |
| 2. ZK ← | Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| 3. ZK → | Yoko-Uraken Jodan (aus Chudan-Kamae mit zurückschnappen) |
| 4. ZK → | Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki |
| 5. ZK → | Mae-Geri Jodan |
| 6. KK ← | Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. ZK → | Mawashi-Geri |
| 8. ZK → | Yoko-Geri Kekomi |
| 9. KB □□ | Yoko-Geri Keage (3x rechts und links, mit Übersetzschrift) |

Kata

Heian Sandan

Kumite (6. Kyu)

Kihon Ippon Kumite

Tori (Angreifer)

Links Zenkutsu-Dachi

1. Oi-Zuki Jodan 3x

2. Oi-Zuki Chudan

3. Mae-Geri Chudan

UKE (Verteidiger)

Shizentai

Age-Uke 3x

Gegenangriff

Gyaku-Zuki Chudan

Soto-Ude-Uke 3x

Gegenangriff

Gyaku-Zuki Chudan

Gedan-Barai (linker Arm),

rechts 45° in ZK und Nagashi-Uke links 45° KK

Gegenangriff

Gyaku-Zuki Chudan

5.Kyu blauer Gürtel

Kihon

- | | |
|---------|---------------------------------------|
| 1. ZK → | Ren-Zuki (Jodan/Chudan) |
| 2. ZK ← | Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| 3. ZK → | Soto-Ude-Uke / Gyaku-Mae-Empi |
| 4. KK ← | Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki |
| 5. KK → | Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan |
| 6. ZK → | Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen) |
| 7. ZK → | Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki |
| 8. KB → | Yoko-Geri Keage (übersetzen) |
| | Yoko-Geri Kekomi (Drehung) |
| | (3x zu beiden Seiten) |

Kata

Heian Yondan

Heian Shodan bis Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Kumite (5. Kyu)

Kaeshi Ippon Kumite

Tori (Angreifer)

Kamae

Schritt rechts vor

- 1.a. Oi-Zuki Jodan
- 1.b. Abwehr Age-Uke.
- 1.c. Konter Gyaku-Zuki Chudan

- 2.a. Oi-Zuki Chudan
- 2.b. Abwehr Soto-Ude-Uke
- 2.c. Konter Gyaku-Zuki Chudan

- 3.a. Mae-Geri Chudan
- 3.b. Abwehr Nagashi-Uke
- 3.c. Konter Gyaku-Zuki Chudan

UKE (Verteidiger)

Kamae

frei

- a. Age-Uke danach
- b. Angriff: Oi-Zuki Jodan

- a. Soto-Ude-Uke, danach
- b. Angriff: Oi-Zuki Chudan

- a. Nagashi-Uke, danach
- b. Angriff: Mae-Geri Chudan

Partnerübungen zum Freikampf

Die Angriffe sind jeweils aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen.

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
1. Bewegung KK	Suri-Ashi vor in ZK	Sabaki 45° in
Ablauf	Gyaku-Zuki Jodan	Soto-Ude-Uke Gyaku-Zuki Oder Uraken-Uchi (Kontern)
Chudan		

4.Kyu violetter Gürtel

Kihon

- | | |
|----------|--|
| 1. ZK → | Ren-Zuki (Jodan/Chudan) |
| 2. ZK → | Sanbon-Zuki |
| 3. ZK ← | Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) |
| 4. ZK → | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan |
| 5. KK ← | Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan/Gyaku Zuki |
| 6. KK → | Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. ZK → | Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri |
| 8. ZK → | Ushiro-Geri (ohne Umsetzen) |
| 9. KB □□ | Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung)
(3x zu beiden Seiten) |

Kata

Heian Godan

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

Kumite (4. Kyu)

Kaeshi Ippon Kumite

Tori (Angreifer) Schritt rechts vor

- 1.a. Oi-Zuki Jodan
- 1.b. Abwehr Age-Uke
- 1.c. Konter Gyaku-Zuki Chudan

- 2.a. Oi-Zuki Chudan
- 2.b. Abwehr Soto-Ude-Uke
- c. Konter Gyaku-Zuki Chudan

- 3.a. Mae-Geri Chudan
- 3.b. Abwehr Nagashi-Uke
- 3.c. Konter Gyaku-Zuki

UKE (Verteidiger) rechts Kamae

- a. Age-Uke, danach
- b. Angriff: Oi-Zuki Chudan

- a. Soto-Ude-Uke, danach
- b. Angriff: Oi-Zuki Chudan

- a. Nagashi-Uke, danach
- b. Angriff: Mae-Geri Chudan

Partnerübungen zum Freikampf

Die Angriffe sind jeweils aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen.

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri-Ashi vor ZK	Savaki 45° in KK
Ablauf	Gyaku-Zuki Jodan	Soto-Ude-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan Oder Uraken-Uchi

3.Kyu brauner Gürtel

Kihon

- | | |
|----------|--|
| 1. ZK → | Ren-Zuki (Jodan - Chudan) |
| 2. ZK → | Oi-Zuki Jodan/ ZK ← Gedan Barai / ZK → Oi-Zuki Chudan |
| 3. ZK → | Age Uke/ Mae-Geri (hinten absetzen)/ Gedan-Barai / Gyaku-Zuki |
| 4. KK ← | Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Shuto- Uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-Zuki |
| 5. ZK → | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan/ ZK Gyaku-Zuki |
| 6. KK ← | Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. ZK → | Mae-Ashi-Geri /Mawashi - Geri |
| 8. ZK → | Ushiro - Geri |
| 9. KB □□ | Yoko-Geri Kekomi/ ZK Gyaku-Barai (3x links, 3x rechts) |

Kata

Tekki Shodan

Heian Shodan bis Godan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kumite (3. Kyu)

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

Tori (Angreifer)

Freie Seitenwahl aus Kamae

UKE (Verteidiger)

Freie Seitenwahl aus Kamae

1. Oi-Zuki Jodan
2. Oi-Zuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan.
4. Ushiro-Geri Chudan

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Partnerübung zum Freikampf

Die Angriffe sind jeweils aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen.

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri-Ashi vor	
Ablauf	Kisami-Zuki Jodan Uraken Jodan	Nagashi-Uke Gyaku-Zuki Chudan

2.Kyu brauner Gürtel

Kihon

- | | |
|----------|--|
| 1. ZK → | Sanbon-Zuki |
| 2. ZK → | Oi-Zuke Jodan / Gedan-Barai → Ren-Zuki (Jodan-Chudan) |
| 3. ZK ← | Age-Uke / Soto-Ude-Uke (mit dem gleichen Arm) / Gyaku-Zuki |
| 4. KK ← | Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm) / Gyaku-Haito-Uchi
Jodan (Chudan Kamae) |
| 5. ZK → | Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki |
| 6. ZK → | Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki Chudan |
| 7. ZK → | Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki / (nach Wahl) Ashi-Barai /
Gyaku-Zuki |
| 8. KB □□ | Yoko - Geri Keage (ohne Absetzen - gleiches Bein) / Yoko - Geri
Kekomi (3x zu beiden Seiten) |

Kata

Bassai Dai

Heian Shodan bis Godan und Tekki Shodan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

Tori (Angreifer)

Freie Seitenwahl aus Kamae
Suri-Ashi Gleitbewegung

UKE (Verteidiger)

Freie Seitenwahl aus Kamae

1. Kisami-Zuki Jodan
2. Oi-Zuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan.
4. Mawashi-Geri Chudan
oder Jodan mit dem vorderen
oder hinteren Bein
5. Ushiro-Geri Chudan

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Jiyu Kumite (Freier Kampf)

1. Kyu brauner Gürtel

Kihon (aus Chudan Kamae)

- | | |
|---------|--|
| 1. ZK → | Kizami-Zuki / → Ren-Zuki (Jodan - Chudan) |
| 2. ZK → | Oi-Zuki / (v. Bein zurück in Neko-Ashi-Dachi) NK Te-Otoshi-Uke /
Mae-Ashi Geri / ZK Gyaku-Zuki. |
| 3. KK ← | Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) /
ZK Gyaku-Zuki |
| 4. ZK → | Shuto-Uchi (von innen) / Mae-Geri (hinten absetzen) /
Gyaku-Haito-Uchi Jodan |
| 5. ZK → | Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki |
| 6. ZK → | Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri (oder nach eigener Wahl)
Mae-Mawashi-Geri / → Ashi-Barai / Gyaku-Zuki |
| 7. ZK → | Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (2x je Richtung) |
| 8. KB → | Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) /
Yoko-Geri Kekomi |
| 9. ZK → | Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki |

Kata

Tokui Kata Wahl aus Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, **nicht Bassai Dai**

Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan und Bassai Dai können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kumite (1. Kyu)

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe 1x rechts und 1 x links)

Tori (Angreifer)

Freie Seitenwahl aus Kamae

1. Oi-Zuki Jodan
2. Oi-Zuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan.
4. Mawashi-Geri Chudan oder
Jodan mit dem vorderen oder
mit dem hinteren Bein.
5. Ushiro-Geri Chudan

UKE (Verteidiger)

Freie Seitenwahl aus Kamae

Abwehr und Gegenangriff sind frei.
Es sind auch Fußtechniken zu zeigen !

Jiyu Kumite (freier Kampf)

1. Dan schwarzer Gürtel

Kihon

Im Stand (Nur Jugend)

- | | |
|-------|-----------------------------|
| 1. ZK | Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki |
| 2. ZK | Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki |
| 3. ZK | Shuto-Uchi, Gyaku-Zuki |
| 4. ZK | Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Zuki |
| 5. ZK | Shuto-Uchi, Haito-Uchi |

Im Vorgehen

- | | |
|----------|--|
| 1. ZK → | Oi-Zuki |
| 2. ZK → | Sanbon-Zuki |
| 3. ZK → | Mae-Geri → Ren-Zuki (Jodan - Chudan) |
| 4. ZK → | Oi-Zuki (Jodan) KK ← Morote-Uchi-Uke / ZK Gyaku-Zuki
→ Oi-Zuki (Chudan) |
| 5. ZK → | Ashi-Bari / Uraken-Uchi (Gleiche Seite) / Gyaku-Zuki |
| 6. ZK → | Age-Uke / Gedan-Barai → Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki |
| 7. ZK → | Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki |
| 8. ZK → | Ashi-Geri → Mae-Geri → Shuto-Uchi → Haito-Uchi |
| 9. KB → | Yoko-Geri (Keage) übersetzen oder in Drehung Yoko-Geri |
| 10. ZK → | MaeGerri → Mawashi-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki |

Renzoku Waza

- | | |
|---------|--|
| 1. ZK | Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / Gedan-Barai (zurückgleiten)
→ Mae-Geri / Gyaku-Zuki |
| 2. ZK → | Oi-Zuki → Mae-Geri → Mawashi-Geri → Yoko-Geri /
Gyaku-Zuki
Soto-Uke / Uchi-Uke / Age-Uke / Gedan-Barai → Mae-
Gerri (übersetzen) / Gyaku-Zuki |
| 3. ZK | Kizami-Zuki → Mae-Geri → Mawaski-Geri → Ushiro-Geri
→ Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki |

Kata

Tokui Kata frei, aber nicht die zum 1. Kyu

Shitei Kata Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi,

Hangetsu

Bunkai

Auslegung einer Kata aus 1-5 Heian

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

1. Kihon-Ippon-Kumite

Oi-Zuki	Jodan	2x
Oi-Zuki	Chudan	2x
Mae-Geri		2x
Mawashi-Geri		2x
Yoko-Geri		2x

2. Sanbon-Kumite

Oi-Zuki	Jodan
Oi-Zuki	Chudan
Mae-Geri	

3. Jiyu – Kihon – Kumite (aus der Bewegung) (je Seite 2x)

Oi-Zuki	Jodan
Oi-Zuki	Chudan
Mae-Geri	
Mawashi-Geri	
Yoko-Geri	

4. Nihon – Kihon Kumite

1. Oi-Zuki (Jodan) / Oi-Zuki (Chudan)
2. Mae-Geri / Oi-Zuki (Jodan)
3. Kizami-Zuki / Mae-Geri
4. Uraken-Uchi / Yoko-Geri
5. Shuto-Uchi / Mawashi-Geri
6. Kizami – Yoko-Geri / Mae-Geri
7. Kizami – Mae-Geri / Mae-Geri

5. Vorgaben – Angriff und Verteidigung gegen 2. Angreifer

6. Jiyu -Ippon Kumite (Freier Kampf)

2. Dan schwarzer Gürtel

1. Kihon

Stichproben aus dem bisherigen Kyu u. DAN Programm

Prüfer gibt Techniken vor.

Kihon

Aus Chudan Kame

1. ●Gyaku-Zuki / ●Kizami-Zuki / →Mae-Geri / ●(Gedan) Shuto uke / ●(Jodan) Shuto-Uchi / (Jodan Nukite)
2. →Kizami-Zuki (im vorgehen) / ●Gyaku-Zuki / →Ashi-Barai / ●Uraken uchi / ●Gyaku-Zuki
3. (KKD) →Shuto-Uke / ●(mit d.v. Bein) Yoko-Geri (keage) / ●Gyaku-Zuki (zurückgleiten)
4. ← (zurückgleiten) Ura-gedan barai / →Shuto-uke (Gedan) / →Mae-Geri / ●(Gleiche Seite) Shuto-Uchi (Yodan) ●Gyaku-Zuki
5. ●Kizami-Zuki / ●Kyaku-Zuki / Soto uke (Jodan) / →Mawashi-Geri / ●Uraken / ●Gyaku-Zuki
6. →Oi-Zuki / ●Kyaku-Zuki / ●Tate Shuto-Uke / (gleiche Seite) ●Yoko-Geri / ●Kentsui-Uchi (Hammerfaust) / →Mawashi-Geri / ●Empi-Uchi
7. (Übersetzen) →Mae-Geri / →Yoko-Geri / →Teisho-Uke (Handballen) / →Uraken-Uchi ●Gyaku-Zuki
8. →Oi-Zuki / ●Soto-Uke (gleiche Seite) / →Mawashi-Geri / ●Shuto-Uchi / ●Gyaku-Haito-Uchi
9. →Oi-Zuki / (gleiche Seite) ●Age-Shuto-Uke / →Mae-Geri / ●Te-Nagashi-Uke (Handinnenseite) / →Tate-Zuki
10. →Age-Uke / (gleiche Seite) ●Gedan-Barai / →Haito-Uke / ●Gyaku-Zuki

2. IPPON Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (je 2x)

1. Kizami-Zuki
2. Oi-Zuki (Jodan)
3. Oi-Zuki (Chudan)
4. Uraken-Uchi
5. Mae-Ashi-Geri
6. Yoko-Geri
7. Mawashi-Geri
8. Shuto-Uchi

Abwehr und Konter freie Wahl !!

2. Nihon Kihon Kumite

1. Oi-Zuki(Jodan) / Gyaku-Zuki
2. Mae-Geri / Oi-Zuki (Chudan)
3. Kizami-Zuki / Mae-Geri
4. Uraken-Uchi / Yoko-Geri
5. Shuto-Uchi / Mawashi-Geri
6. Mae-Yoko-Geri / Oi-Zuki
7. Yoko-Geri / Mawashi-Geri
8. Mae-Shi-Geri / Mae-Geri

4. Freie Techniken:

jeweils 3 Messer und Stocktechniken sowie 3 Befreiungstechniken
gegen Festhalten)

Die Aufstellung ist vom Prüfling zu erarbeiten.

3. Kata

Heian 1 – 5

Tekki 1

1-2 x Kata nach Vorgabe vom Prüfer

1 x Kata nach Wahl des Prüflings

Kata für den 2.Dan

Aus:

Bassai-Dai, Bassai Sho, Ji'in, Tekki Nidan, Nijushiho

1 x nach Wahl des Prüflings

1 x nach Vorgabe des Prüfers

Erläuterung einer Kata Heian 1-5 in Bunkai

Erläuterung einzelner Techniken aus Bassai-Dai, Bassai-Sho

4. Kumite

laut Vorgabe der Prüfungskommission
(Freier Kampf, Randori)

Fragen des Prüfers zum Programm !!

3. Dan schwarzer Gürtel

Kihon

1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings* (siehe Kommentar unten)
5. - 7. Überprüfung aus dem gesamten Programm bis 2.Dan
8. - 9. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kata

Tokui Kata frei, nicht eine bisher gezeigte

2 Shitei Kata Sochin, Bassai Sho, Gojushiho Sho, Jitte, Kanku Dai, Gankaku

Bunkai

Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer

Kumite

Sanbon-Kihon-Kumite

1. Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / Oi-Zuki
2. Kizami-Zuki / Oi-Zuki / Uraken-Uchi
3. Mae-Ashi-Geri / Mae-Geri / Oi-Zuki
4. Shuto-Uchi / Mae-Geri / Yoko-Geri
5. Mae-Geri / Yoko-Geri / Mawashi-Geri

Jiyu - Kumite

Kommentar zu Kihon 1.-4.

*Dem Prüfling soll dadurch die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** innerhalb des Grundschulprogramms für den 3. Dan zeigen.

4.Dan schwarzer Gürtel

Kihon

1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings
5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kata

Tokui Kata frei, nicht eine bisher gezeigte

2 Shitei Kata Unsu, Gojushiho Dai, Meikyo, Chinte, Jiin, Gankaku

Bunkai

Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer

Fragen zu einzelnen Bewegungen einer vom Prüfling gezeigten Kata

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu – Kumite

5.Dan schwarzer Gürtel

Kihon

1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings
5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kata

Tokui Kata frei, nicht eine bisher gezeigte

2 Shitei Kata Tekki Sandan, Bassai Sho, Sochin, Meikyo, Jitte, Wankan

Bunkai

Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer

Fragen zu einzelnen Bewegungen einer vom Prüfling gezeigten Kata

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu-Kumite

Dan - Grade

6.Dan schwarzer Gürtel

Kihon

4 Techniken nach Wahl des Prüfers

Kata

Tokui Kata Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

Bunkai

Erklären des gesamten Ablaufes der vorgeführten Kata

Kumite

Formen nach Wahl des Prüflings

Dan - Grade

7.Dan schwarzer Gürtel

Kata

Tokui Kata Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

Bunkai

Nach Wahl des Prüflings