

**1.Dan schwarzer Gürtel****Kihon**

---

1. ZK ⇒ Oi-Zuki
2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
3. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) ⇐ Age-Uke / Gyaku-Zuki /  
⇒ Uraken / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) / KK ⇐ Morote-Uchi-Uke /  
ZK Gyaku-Zuki ⇒ Oi-Zuki Chudan
5. ZK ⇒ Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
6. ZK ⇒ Mawashi-Geri / Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki
7. ZK ⇒ Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
8. KB ⇐ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der  
Drehung)
9. ZK ⇒ Gyaku-Zuki (im Stand) / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki  
(oder nach eigener Wahl) Gyaku-Zuki (im Stand) / Ashi-Barai / Gyaku-  
Zuki
10. ZK ⇒ Ashi-Barai (vorderer Fuß) Yoko-Uraken Jodan / Gyaku-Zuki /  
⇒ Mawashi-Geri / 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**

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

**Praktische** Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

**Kumite**

---

**2.Dan schwarzer Gürtel****Kihon**

- 
1. ZK ⇒ Kizami-Zuki / Sanbon-Zuki
  2. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) ⇐ Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) Gyaku-Zuki ⇒ Gyaku-Zuki
  3. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki KK ⇐ Shuto - Uke / ZK ⇒ Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki
  4. ZK ⇒ Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
  5. ZK ⇒ Mae-Geri / Mawashi-Geri (mit dem gleichen Bein) / Uraken / Gyaku-Zuki
  6. ZK ⇒ Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
  7. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der Drehung)
  8. und 9. Nach Angabe der Prüfer

**Kata**

- 
- Tokui Kata** frei, nicht eine bisher gezeigte
- 2 Shitei Kata** Kanku Sho, Nijushiho, Tekki Nidan, Jiin, Bassai Dai, Empi

**Bunkai**

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

**Praktische** Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

**Kumite**

### **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**

---

#### **Jiyu Ippon Kumite**

nach Wahl und Ansage der Prüfer

#### **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**

**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**

<b>6.Dan</b> <b>schwarzer Gürtel</b>	Dan - Grade
--------------------------------------	-------------

---

**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

<b>7.Dan</b> <b>schwarzer Gürtel</b>	Dan - Grade
--------------------------------------	-------------

---

**Kata**

**Tokui Kata**    Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

**Bunkai**

Nach Wahl des Prüflings

<b>8.Dan</b> <b>schwarzer Gürtel</b>	Dan - Grade
--------------------------------------	-------------

---

**Kata**

**Tokui Kata**    Es ist eine Kata nach eigener Wahl zu zeigen

**Bunkai**

Nach Wahl des Prüflings