

Gürtelprüfung 5. KYU - Gelbgurt

Stellungen / Bewegungen / Fallschule:		
-	Rolle Vorwärts und Rückwärts;	
-	Achtungsstellung (<i>Hachiji-Dachi</i>).	
-	Kampfstellung (<i>Kamae</i>)	
-	Von Achtungsstellung in Kampfstellung bewegen	
-	In Kampfstellung vorwärts und rückwärts Gleiten	

Techniken:		
-	Fauststoß (<i>Tsuki</i>) zum Kopf (obere Stufe <i>Jodan</i>) und zum Solar Plexus (mittlere Stufe <i>Chudan</i>); Ausgeführt in Achtungsstellung und im Vorwärtsgehen in Kampfstellung (<i>Oi Tsuki</i>)	
-	Vorwärtsfußstoß (<i>Mae Geri</i>) mit Hüfte mittlere Stufe (<i>Ke-Komi Chudan</i>) aus Achtungsstellung und Kampfstellung im Vorwärtsgehen	
-	Vorwärtsfußstoß ohne Hüfte nach oben, obere Stufe (<i>Mae Geri/Ke Age Jodan</i>) aus Achtungsstellung und in Kampfstellung im Vorwärtsgehen.	
-	Handballenstoß	
-	Abwehrtechniken: Block mit Handballen und Rückhand; obere / mittlere Stufe aus Achtungsstellung mit seitlichem herausgehen (Beinarbeit)	
Techniken sowohl auf Pratzen als auch in die Luft schlagen		

Angriffskombinationen:		
-	Aus Kampfstellung im Vorwärtsgehen mit hinterem Fuß Vorwärtsfußstoß mittlere Stufe mit Hüfte (<i>Mae Geri Chudan Ke-Komi</i>) Beim Absetzen Fauststoß obere Stufe (<i>Oi Tsuki</i>) dann Fauststoß mit hinterer Hand mittlere Stufe (<i>Gyaku Tsuki</i>)	
Techniken mit Gegner als Ziel ohne Kontakt und auf Pratzen		

Verteidigungskombinationen:		
Angriff 1:	gerader Fauststoß im Vorwärtsgehen in Kampfstellung (<i>Oi Tsuki</i>) obere Stufe (zum Kopf)	
Verteidigung A:	Aus Achtungsstellung Schritt seitlich aus Angriffsrichtung (45°) weg von Schlaghand des Angreifers; Handballenblock mit gleichzeitigem Konter als Fauststoß mittlere Stufe;	
Verteidigung	<i>das gleiche aus Kampfstellung:</i>	

B:		
Verteidigung C:	Abwehr mit anderer Hand (Handrücken/Handkante)	
Angriff 2:	Vorwärtsfußtritt mittlere Stufe	
Verteidigung A:	Wie beim geraden Fauststoß!	
Verteidigung B:		
Verteidigung C:		

Selbstverteidigung:		
Befreiung aus Handumklammerungen Diagonal / Parallel mit Folgetechnik		
Angriff	Handgelenk fassen und ziehen;	
Abwehr	Mitgehen und Körperabbiegen;	

<u>Fitness:</u>	
10 Liegestützen	10 Sit-Ups
10 Kniebeugen	10 Strecksprünge
5 Dehnungsübungen nach freier Wahl	

Sonstiges:

Der Prüfling hat drei theoretische Fragen zu beantworten:

- 1.) Was bedeutet Karate-Do?
- 2.) Was genau bedeutet „Shintai-Karate“?
- 3.) Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Sensei“?

Gürtelprüfung

4. KYU - Orangegurt

Stellungen / Bewegungen / Fallschule:		
-	In Kampfstellung vorwärts/rückwärts gehen	
-	Auslagenwechsel in der Kampfstellung	
-	Ausfallschritt	
-	Pferdestellung (<i>Kiba Dachi</i>)	
-	Seitliches Übersetzen und Gleiten in der Pferdestellung	
-	Seitliches Fallen /Sturz seitwärts aus dem Stand	
-	Schrittdrehung vorwärts und rückwärts 90° und 180°	

Techniken:		
-	Fauststoß mit der hinteren Hand aus der Kampfstellung im vorwärtsgleiten (<i>Gyaku-Tsuki</i>)	
-	Fauststoß mit der Führhand (Kizami-Tsuki) aus der Kampfstellung im Vorwärtsgleiten;	
-	Rückhandfauststoß (<i>Uraken</i>) aus der Kampfstellung im Vorwärtsgleiten, und aus Pferdestellung im seitwärtsgleiten	
-	Seitwärtsfußstoß (<i>Yoko-Geri</i>) aus der Achtungsstellung nach rechts und links sowie Im Seitwärtsgleiten in der Pferdestellung mit Hüfte (<i>Ke-Komi</i>)	
-	Abwehr mit dem Unterarm von Außen und von Innen obere, mittlere und untere Stufe (<i>Gedan Barai; Uchi Uke, Soto Uke; Age Uke</i>)	
Techniken sowohl auf Prätzen als auch in die Luft schlagen		

Angriffskombinationen:		
-	Aus Kampfstellung Gleiten mit Fauststoß mit der Führhand obere Stufe, danach Fauststoß mit der hinteren Hand mittlere Stufe dann Seitwärtsfußstoß mit hinterem Bein mittlere Stufe mit Hüfteinsatz	
-	Aus Kampfstellung Seitwärtsfußstoß mit dem vorderem Bein, beim Absetzen Rückhandfauststoß dann Auslagenwechsel	
Techniken mit Gegner als Ziel ohne Kontakt und auf Prätzen		

Verteidigungskombinationen:		
Angriff 1:	gerader Fauststoß mit der Führhand aus der Kampfstellung obere Stufe	
Verteidigung A:	Aus Kampfstellung seitlich aus Angriffsrichtung (45°) herausgehen mit Handballenblock oder Unterarmblock von außen Abwehren; kontern mit gleichzeitigem Fauststoß zum Körper; mit hinterer Hand (<i>Gyaku Tsuki</i>) und zusätzlicher	
Verteidigung B:	das gleiche seitliche Herausgehen mit Unterarmblock von innen (<i>Uchi Uke</i>) und Fauststoß zum Körper mit anderer Hand; möglichst gleichzeitig und <i>zusätzlicher freier Konter</i> ;	
Verteidigung C:	<i>Direkter Konter durch Seitwärtsfußtritt zum Solar-Plexus (Stop-Kick)</i>	
Angriff 2:		
Verteidigung A:	Seitwärtsfußstoß mittlere Stufe	
Verteidigung B:	Aus Kampfstellung seitlich aus Angriffsrichtung herausgehen mit Unterarmblock (<i>Gedan Barai</i>) oder Handballenblock; Konter mit Fauststoß oder Vorwärtsfußstoß	
Verteidigung C:	Aus Kampfstellung seitlich aus Angriffsrichtung herausgehen mit Unterarmblock (<i>Gedan Barai</i>) von innen; Konter mit Fauststoß oder Vorwärtsfußstoß	
Verteidigung C:	Abklatschen des Fußes mit gleichzeitigem Zurückgleiten; Konter mit <i>Fauststoß zum Kopf</i>	

Selbstverteidigung:		
----------------------------	--	--

Abwehr gegen Umklammerungen	
-	von Vorn
-	von der Seite
-	von Hinten
Abwehr gegen Würgen mit den Händen	
-	von Vorn
-	von der Seite
-	von hinten

<u>Fitness:</u>	
15 Liegestützen	15 Sit-Ups
15 Kniebeugen	20 Strecksprünge
8 Dehnungsübungen nach freier Wahl	

Sonstiges:

Der Prüfling hat drei theoretische Fragen zu beantworten:

- 1.) Was bedeutet „Sempai“?
- 2.) Was genau bedeutet „Honbu“?
- 3.) Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Soke“?

Gürtelprüfung

3. KYU - Grüngurt

Stellungen / Bewegungen / Fallschule:		
-	Rückwärtsstellung (<i>Kokutsu Dachi</i>) Aus Kampfstellung nach hinten in Rückwärtsstellung gehen bzw. gleiten	
-	Katzenstellung (<i>Nekoashi-Dachi</i>)	
-	Aus Kampfstellung nach hinten in Katzenstellung gehen bzw. gleiten;	
-	Verteidigungsstellung in der Bodenlage mit „eigensicherem“ Aufstehen	
-	Sturz vorwärts	
-	Sturz rückwärts	
-	Flugrolle	
-	sämtliche Bewegungsformen in der Kampfstellung	

Techniken:

-	Handballenstöße in allen Grundvariationen als Abwehr und als Angriffstechnik (Als Abwehrtechnik hart und weich ausgeführt; mit zufassen usw.)	
-	Kniestöße in allen Grundvariationen	
-	Halbkreisfußtritte (Mawashi Geri) untere, mittlere und obere Stufe mit und ohne Hüfteinsatz mit vorderen und hinteren Bein	
-	Kreisfußschläge (<i>Mikatsuki Geri</i>) von außen , innen und von oben	
-	Seitwärtsfußstöße und Kreisfußschläge aus der Rückwärtsdrehung	
-	Hüftwurf	
-	Beinschere (Ausführung zu den Beinen)	
-	Abwehr mit den Ellenbogen (obere / mittlere Stufe)	
Techniken sowohl auf Pratzen als auch in die Luft schlagen		

Angriffskombinationen:		
-	10 Kombinationen mit mindestens jeweils 3 Techniken in logischer Folge davon mindestens 6 mit wechselnden Hand - Fußtechniken	
Bei der Prüfung Techniken so lange im Wechsel, bis der Prüfer die nächste Kombination verlangt. Aus allen bisher gelernten Techniken zusammengesetzt; Techniken des Grüngurts müssen mindestens zu 1/3 enthalten sein; Techniken müssen auch an einem Gegner gezeigt werden;		
Techniken mit Gegner als Ziel ohne Kontakt und auf Pratzen		

Verteidigungskombinationen:		
------------------------------------	--	--

Angriff 6:	Kniestoß	
Verteidigung:	2 Abwehrkombinationen	

Selbstverteidigung:		
-	Verteidigung am Boden bei Angriffen aus verschiedenen Distanzen	
-	Abwehr gegen Schwitzkasten	
	von vorn	
	von Hinten	
-	Abwehr von Schlägern	
	2 Techniken (Prinzipien: nicht auf Schlagabtausch einlassen, hineingehen, Beintechniken, Hebel, Würfe, usw.)	
-	Abwehr gegen Stock	
	in allen Variationen (von außen, von innen; freie Abwehr; langer /kurzer Stock)	
	Gegen jeden Angriff eine Abwehrkombination	
	Hinweis: Hineingehen in Gegner, Stören des Gegners; Kontrollieren der Waffe ;	
-	Befreiung aus Handumklammerungen	
	wie bei Gelbgurt nur weiche Abwehrtechniken, keine Schläge, Stöße, Tritte	
-	Gesetzliche Grundlagen der Selbstverteidigung; (Verhältnismäßigkeit u.s.w.)	

Freier Kampf:	
Kampf gegen einen Gegner mit Hand – und Fußschutz (Leichtkontakt 2 x 2 Minuten)	

Fitness:	
30 Liegestützen	30 Crunches
30 Kniebeugen	30 Strecksprünge
10 Dehnungsübungen nach freier Wahl	

Sonstiges:

Der Prüfling hat drei theoretische Fragen zu beantworten:

- 1.) Was genau ist „Shobu Ippon“?
- 2.) Was genau bedeutet „Shobu Sanbon“?
- 3.) Erklärung des Unterschiedes zwischen Shobu Ippon und Shobu Sanbon.

Gürtelprüfung

2. KYU - Blaugurt

Stellungen / Bewegungen / Fallschule:		
-	Seitliche Kampfstellung mit Erklärung Vorteile/Nachteile	
-	Freier Fall	
-	Bewegen nach vorne und nach hinten in der seitlichen Kampfstellung	
-	Bewegen in der Bodenlage	
-	Rolle vorwärts und rückwärts ohne Matten	

Techniken:		
(Techniken müssen in allen bisher gelernten Stellungen/Bewegungen gezeigt werden können)		
-	Haken in allen Grundvariationen	
-	Kopfstöße	
-	Abwehrtechniken Handballen Unterarm u.s.w. weich und hart in allen Variationen	
-	Abwehrtechniken mit Knien Schulter	
-	Fersendrehschlag (<i>Ushiro Mawashi Geri</i>)	
-	Hakentritt	
-	Alle bis zum Grüngurt erlernten Tritte im Sprung	
-	Trapping: 3 Variationen (mit übernehmen von Angriffen von einer auf die andere Hand)	
-	Kopfwurf / - Reisballenwurf / -Ausheber / -Seitenrad	
-		
-	3 Festlegungstechniken am Boden	
-	1 Abführgriff	
-	2 Hebel mit den Füßen	
Techniken sowohl auf Pratzen als auch in die Luft schlagen		

Angriffskombinationen:		
-	15 Kombinationen mit mindestens jeweils 3 Techniken in logischer Folge; davon mindestens 10 mit wechselnden Hand – Fußtechniken.	
<i>(Bei Prüfung Technik im Wechsel so lange wiederholen bis Prüfer nächste verlangt Kombinationen aus allen bisher gelernten Techniken zusammengesetzt; Techniken des Blaugurts zu mit mindestens einem Drittel enthalten)</i>		
Techniken mit Gegner als Ziel ohne Kontakt und auf Pratzen		

Verteidigungskombinationen:		
------------------------------------	--	--

Angriff 1:	Versendrehschlag / Hakentritt	
Verteidigung:	5 Abwehrkombinationen mit mindestens 3 Kontertechniken pro Abwehr. Davon als Abschlusstechnik 2x Wurf oder Hebeltechnik	
Angriff 2:	frei wählbar	
Verteidigung:	5 Abwehrkombinationen mit besonderen Blocktechniken (Knie / Schulter...);	
Angriff 3:	frei wählbar	
Verteidigung:	5 Abwehrkombinationen in der Bodenlage	
Angriff 4:	frei wählbar	
Verteidigung:	3 Weiterführungstechniken (Konter wird gekontert); Davon als Abschlusstechnik 1x Wurf oder Hebel	

Selbstverteidigung:

-	Abwehr gegen Messerangriffe in allen Variationen (von außen, von innen; freie Abwehr; Gegen jeden Angriff eine Abwehrkombination)	
	Hinweis: Hineingehen in Gegner, Stören des Gegners; Kontrollieren der Waffe ;	
-	Abwehr gegen Umklammerung / Schwitzkasten / Würgen mit „weichen“ Techniken	
-	Kenntnisse empfindlicher Körperstellen und mit welchen Techniken diese angegriffen werden können.	
-	Verteidigungstechniken gegen Hebel; (Abwehr gegen 2 Hebel)	
-	Prinzipielle Erklärung gegen zugreifen eines Gegners ; Wo beginnt Verteidigung (Er will zugreifen - ich vermeide es ; er hat zugegriffen – Abwehrtechnik notwendig)	

Freier Kampf:

-	Kampf gegen einen Gegner mit Hand – und Fußschutz (Leichtkontakt 3x2 Minuten- Gegner mindestens 1 Stufe höher)	
-	Kampf ohne Schutz gegen 2 Gegner (Hinweis: kontrollierte Techniken u.s.w.; Übersicht behalten)	

Bruchtest:

-	1 Brett (s=2-3cm) mit Handtechnik freier Wahl	
-	1 Brett (s=2-3cm) mit Fußtechnik freier Wahl	

Fitness:

30 Kniebeugen	30 Strecksprünge
10 Dehnungsübungen nach freier Wahl	

<u>Sonstiges:</u>	
-	Kenntnisse im Aufbau einer Übungsstunde; Kenntnisse von Erwärmungs- und Dehnungsübungen

Gürtelprüfung

1. KYU - Braungurt

Anforderung: Alle Techniken in perfekter Ausführung!

Stellungen / Bewegungen / Fallschule:	
-	Stichprobenartige Wiederholung aller bisherigen Stellungen / Bewegungen
-	Alle Stürze und Rollen ohne Matten
-	Rollen mit Aufheben von Gegenständen (Waffen)

Techniken:		
(Techniken müssen in allen bisher gelernten Stellungen/Bewegungen gezeigt werden können)		
-	Fingerstiche in allen Grundvariationen	
-	4 verschiedene Doppelkicks ohne Abzusetzen	
-	Fersendrehschlag im Sprung	
-	Halbkreisfußtritt aus der Rückwärtsdrehung (<i>Mexikaner</i>)	
-	Abwehrtechniken mit Handgelenk	
-	Trapping: 5 Variationen (mit übernehmen von Angriffen von einer auf die andere Hand)	
-	Kopfdrehhebel	Nicht bei Kindern
Techniken sowohl auf Pratzen als auch in die Luft schlagen		

Angriffskombinationen:	
-	20 Kombinationen mit mindestens jeweils 3 Techniken in logischer Folge davon mindestens 15 mit wechselnden Hand - Fußtechniken
<i>(Bei Prüfung Technik im Wechsel so lange wiederholen bis Prüfer nächste verlangt Kombinationen aus allen bisher gelernten Techniken zusammengesetzt)</i>	
Techniken mit Gegner als Ziel ohne Kontakt und auf Pratzen	

Verteidigungskombinationen:		
-	Freie Verteidigung gegen die von Prüfer genannte Angriffstechniken mit mindestens 6 Techniken	
-	Zwei Folgen von Angriff und Verteidigungstechniken (mindesten 8 Angriffe und Abwehrkombinationen von jedem Partner in Folge)	
-	Verteidigung gegen Würfe bei Ausführung und Ansatz	

Selbstverteidigung:		
-	Freie Selbstverteidigung gegen die vom Prüfer genannten Angriffe mit und ohne Waffen.	
	Freie Selbstverteidigung gegen 2 Angreifer (bewaffnet oder unbewaffnet)	
-	Verteidigung gegen Handfeuerwaffen	
-	Benutzen eines Stockes zur Verteidigung: Zeigen der Handhabung des Stocks und Verteidigung gegen die vom Prüfer genannten Angriffe;	
-	Verteidigung gegen Ketten und ähnliche Waffen	

<u>Freier Kampf:</u>		
-	Kampf gegen einen Gegner mit Hand – und Fußschutz (Leichtkontakt 2x2 Minuten- Gegner mindestens 1 Stufe höher)	
-	<u>Kampf im Shobu Ippon und Sanbon!</u>	

<u>Bruchtest:</u>		
-	1 Brett (s=2-3cm) mit 2 Handtechniken freier Wahl	
-	1 Brett (s=2-3cm) mit 2 Fußtechniken freier Wahl	

<u>Sonstiges:</u>		
-	Kenntnisse im Aufbau eines Trainings (Wie gebe ich etwas effektiv an Lernende weiter)	
-	Kenntnisse in Erste Hilfe (Erste Hilfe Kurs muss nachgewiesen werden)	

<u>Fitness:</u>		
-	10 Liegestützen auf einer Hand (li. u. re.)	
-	40 Sit-Ups	
-	30 Kniebeugen	

-	30 Strecksprünge
-	40 Liegestütze auf den Fingern und auf der Faust
-	10 Dehnungsübungen nach freier Wahl mit Erklärung der wichtigsten Grundlagen des Dehnens.

Gürtelprüfung

1. DAN - Schwarzgurt

Anforderung: Alle Techniken in perfekter Ausführung!

Stellungen / Bewegungen:	
-	Alle Stellungen/Bewegungen aus dem KYU-Programm müssen auf Wunsch des Prüfergremiums gezeigt werden können.

Techniken:	
(Techniken müssen in allen bisher gelernten Stellungen/Bewegungen gezeigt werden können)	
-	Sämtliche Wettkampf-relevanten Faust- und Fußtechniken. Zuerst in die Luft, anschließend am Partner ohne und mit Praze!
Techniken sowohl auf Pratzen als auch in die Luft schlagen	

Angriffskombinationen:	
-	20 Kombinationen mit mindestens jeweils 3 Techniken in logischer Folge davon mindestens 15 mit wechselnden Hand - Fußtechniken
<i>(Bei Prüfung Technik im Wechsel so lange wiederholen bis Prüfer nächste verlangt Kombinationen aus allen bisher gelernten Techniken zusammengesetzt)</i>	
Techniken mit Gegner als Ziel ohne Kontakt und auf Pratzen	

Verteidigungskombinationen:	
-	

Der DAN-Anwärter weiß nicht, was das Prüfungsgremium als Angriff bestimmt. Der DAN-Anwärter muß flexibel zeigen können, dass dieser sich auch im Überraschungsmoment zu verteidigen weiß.

Freier Kampf:	
-	Kampf gegen einen Gegner mit Hand – und Fußschutz (Leichtkontakt 2x2 Minuten- Gegner mindestens 1 Stufe höher)
-	Kampf im Shobu Ippon und Sanbon, sowie im Semi-Kontakt!

<u>Sonstiges:</u>	
-	Schriftliche Ausarbeitung zum Thema: „ <i>Warum erlerne ich Shintai-Karate?!</i> “ Eigene Philosophie und Darstellung (mindestens 3 DinA4-Seiten)
-	Nachweis über die Betreibung einer anderen Stilart oder Budosportart (mindestens 6 Monate) Nachweislich mindestens 6 Turnierbesuche, 2 davon international. FREIE KATA mit mindestens 25 Techniken!

<u>Fitness:</u>	
-	10 Liegestützen auf einer Hand (li. u. re.)
-	50 Sit-Ups
-	50 Kniebeugen
-	40 Strecksprünge
-	50 Liegestütze auf den Fingern und auf der Faust
-	Nachweis über 3 Kilometer-Lauf unter 15 Minuten

Etikette: Der Prüfling muß die Dojoetikette, die Karate-Etikette und die Lehre des Budo nicht nur verstanden, sondern auch in sich verinnerlicht haben. Dies gilt es dem Prüfungsgremium in jeder Gelegenheit zu zeigen. Der Prüfer kann ja nach Situation eine oder mehrere Situation hervorrufen, um dies abzu prüfen. (DAN sein, heißt: Vorbild sein!)