

Verband der Wiener Karate-Do Vereine

Prüfungsprogramm

STILOFFENES KARATE

Adaptiert und neu aufgelegt von Dr. Friedrich Gsodam, HSV-Wien

Stand: November 2010

Landesverband Wien

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Das „Stiloffene Karate“ ist ein aktuelles Konzept, das für alle Zielgruppen (Breiten-, Spitzensportler, Traditionalisten) sowie Alters- und Entwicklungsstufen (Kinder, Erwachsene, ältere Menschen) gedacht ist. Es lässt hinsichtlich Kata & Kihon sowohl ein Wechseln der Stilrichtung als auch Verweilen bei einer einzigen Stilrichtung zu.

Die KATA wird hier als grundlegendes Element des Karate betrachtet. Das Üben der KATA dient zum Erlernen der zentralen Bewegungs- und Technikmuster.

KIHON entsteht aus dieser Sicht durch das ZERLEGEN einer KATA in EINZELTECHNIKEN bzw. KOMBINATIONEN der betreffenden KATA. KIHON hat daher KEINEN Selbstzweck und steht in deutlichem ZUSAMMENHANG mit der betreffenden KATA.

Die WAHLTEILE (Partnerübungen) ergänzen dieses wichtige Element, um den heutigen Anforderungen, die an unsere Kampfkunst gestellt werden, gerecht zu werden.

Möglichkeit A: KATA-BUNKAI:

Anwendung der Kata-Techniken mit einem Partner

Möglichkeit B: SPORT-KUMITE:

Ein methodischer sinnvoller langfristiger Aufbau im SPORT-KUMITE stellt eine grundlegende Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme im Wettkampfsport dar.

Möglichkeit C: SELBSTVERTEIDIGUNG

stellt ein weiteres wichtiges Element des Karate dar. Hier wurde in Anlehnung an das DKC-Programm auf eine sinnvolle Abfolge von festgelegten zu freien Angriffen und von einfachen zu komplexen Aufgaben geachtet.

Die Prüfung besteht aus einem PFLICHTTEIL bei dem zuerst die Kata und dann Techniken aus der Kata in Kihonform demonstriert werden müssen. Im Anschluss daran muss **einer** der drei WAHLTEILE gezeigt werden. Dieser wird in der Unterstufe vom Trainer festgelegt. In der Mittelstufe bestimmte der Prüfling in Absprache mit dem Trainer den Wahlteil. In der Oberstufe legt der Kandidat den Wahlteil selbst fest.

Ab 1. Dan sind bei den Wahlteilen Kata-Bunkai und Selbstverteidigung

5 Sequenzen des Jiyu Ippon Kumite (li/re) → nach freier Wahl der(s) Kandidaten(in) aus dem entsprechenden ÖKB-Programm zu wählen.

Zur Dan-Prüfung kann der Prüfling einen Partner mitbringen!

Theoretische Fragen werden ab 8. Kyu geprüft.

Die Kenntnis der bereits in früheren und der aktuellen Prüfung vorkommenden Bezeichnungen, Techniken und Kata wird vorausgesetzt und auch überprüft.

Landesverband Wien

SCHEMA

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata / Jiyu Ippon Kumite	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kihon aus der Kata</p> <p>Zuerst wird die KATA der gewählten Stilrichtung der Graduierung entsprechend gezeigt</p> <p>KIHON: Anschließend bestimmt der Prüfer Einzeltechniken und Kombinationen aus dieser Kata, die dann vom Kandidaten vorgeführt werden.</p> <p>Ab <u>1. Dan</u></p> <p>sind bei den Wahlteilen <u>Kata-Bunkai und Selbstverteidigung</u> 5 Sequenzen des Jiyu Ippon Kumite (li/re) nach freier Wahl der(s) Kandidaten(in) aus dem entsprechenden ÖKB-Programm zu wählen.</p>	<p>Es sind Einzeltechniken, Kombinationen und/oder zusammenhängende Abschnitte der gewählten Prüfungskata in Anwendung mit Partner zu zeigen.</p>	<p>Dieser Wahlteil ist sowohl an Sportkumite als auch an traditionellen Kumite-Formen orientiert.</p>	<p>Es müssen Abwehrtechniken gegen verschieden Angriffe mit Partner gezeigt werden.</p> <p>Es sollten dabei auch Techniken aus der im Pflichtteil gezeigten Kata zum Einsatz kommen.</p> <p>Auf die Verhältnismäßigkeit ist zu achten!</p>

Landesverband Wien

HINWEISE:

PRÜFUNGEN BEI KINDERN:

Bei Prüfungen von Kindern unter 10 Jahren ist es den Vereinen gestattet, einen 10. Kyu und einen 9. Kyu einzuführen und das Prüfungsprogramm selbst festzulegen

Für solche Prüfungen müssen KEINE ÖKB-Urkunden bzw. dürfen vereinseigene Urkunden verwendet werden.
Die Prüfung zum 9. Kyu kann im ÖKB-Ausweis (neu) eingetragen werden.

FALLSCHULE:

Werden im Rahmen der Partnerübungen WÜRFE, HEBEL, FEGER demonstriert, muss vereinsintern die FALLSCHULE (inkl. Sicherheitsregeln) gelehrt und gelernt werden.

PRÜFUNGSBERECHTIGUNGEN:

Im Rahmen des Verbandes der Wiener Karate Do Vereine sind ausschließlich lizenzierte Prüfer berechtigt Kyu-Prüfungen abzunehmen.

PRÜFUNGSURKUNDEN:

Für Kyu-Prüfungen im Rahmen des Verbandes der Wiener Karate Do Vereine dürfen ausschließlich die offiziellen Original-ÖKB-Prüfungsurkunden verwendet werden.

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

9. Kyu – weiß/gelber Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 2 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus der Kata	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: Taikyoku Jodan Ichi</p> <p>Shito Ryu, Shotokan Ryu und Wado Ryu: Taikyoku Shodan</p> <p>2 Techniken aus der Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Zwei Katatechniken mit Partner</p>	<p>Basistechniken (beidseitig)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kizami-Zuki im Stand - Uraken-Uchi im Stand - Gyaku-Zuki im Stand - Mawashi-Geri Chudan im Stand 	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handgreifen von vorne - Fassen von hinten <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p>

Stilrichtungsbedingte oder Dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt.

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

8. Kyu – gelber Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 3 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus der Kata	Kata Bunkai	Kumite (a und b)	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: Taikyoku Jodan Ni</p> <p>Shito Ryu: Gakku Ichi</p> <p>Wado Ryu: Pinan Nidan</p> <p>Shotokan Ryu: Heian Shodan</p> <p>2-5 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Drei Katatechniken mit Partner</p>	<p>Basistechniken</p> <p>b. Gohon-Kumite: Angriff: Oizuki Jodan und Chudan, Mae-Geri Block / Konter: Age-Uke, Soto-Uke, Gedan Barai / Gyaku-Zuki</p> <p>b. Freikampftechniken aus Kamae:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kizami-Zuki mit Ausfallschritt - Uraken-Uchi mit Ausfallschritt - Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt - Mawashi-Geri mit Beisetzschrift vorderes Bein 	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handgreifen von vorne - Fassen von vorne (Kleidung) <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p>

Stilrichtungsbedingte oder Dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt.

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

7. Kyu - oranger Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 4 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus der Kata	Kata Bunkai	Kumite (a und b)	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: Taikyoku Chudan Ichi und Ni</p> <p>Wado Ryu: Pinan Nidan und Pinan Shodan</p> <p>Shito Ryu: Pinan Nidan</p> <p>Shotokan Ryu: Heian Nidan</p> <p>3-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Drei Katatechniken mit Partner</p>	<p>a. Ippon-Kumite (beidseitig): Angriff: Oizuki Jodan und Chudan, Mae-Geri Block / Konter: Age-Uke, Soto-Uke, Gedan Barai / Gyaku-Zuki</p> <p>b. Freikampftechniken (beidseitig): Angriff : Kizami-Zuki mit Ausfallschritt Uraken-Uchi mit Ausfallschritt Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt Mawashi-Geri mit Beisetzschritt vorderes Bein Mawashi-Geri hinteres Bein</p> <p>Block ist dojo-intern festzulegen Konter: Gyaku-Zuki</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armgreifen von vorne - Fassen von hinten - gerader Faustschlag - gerader Fußtritt (Mae-Geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p>

Stilrichtungsbedingte oder Dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt.

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

6. Kyu - grüner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 4 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus der Kata	Kata Bunkai	Kumite (a und b)	Selbstverteidigung
<p>Goju Ryu: Taikyoku Gedan Ichi Taikyoku Kake Uke Ichi</p> <p>Wado Ryu: Pinan Shodan und Pinan Sandan</p> <p>Shito Ryu: Pinan Shodan</p> <p>Shotokan Ryu: Heian Sandan</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Vier Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Sanbon-Kumite: Angriff: Oizuki Jodan und Chudan, Mae-Geri Chudan Block/Konter sind Dojo-intern festzulegen</p> <p>b. Freikampftechniken aus dem Steppen: Ausführung der Techniken im Stand und aus der Bewegung. Zuerst nur Angriff, dann Angriff mit Abwehr u. Kontertechnik</p> <p>2 Einstepptechniken 2 Zweistepptechniken 2 Kombinationen Faust-Fuß Ura-Mawashi-Geri vorderes Bein</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen - einarmiges Greifen Revers bzw. Kleidung - Körperumklammerung von hinten - gerader Faustuschlag - gerader Fußtritt (Mae-Geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p>

Stilrichtungsbedingte oder Dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt.

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

5. Kyu - blauer Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil				
Kata Kihon aus der Kata	Kata Bunkai	Kumite (a und b)	Selbstverteidigung		
<p>Goju Ryu: Taikyoku Gedan Ni Taikyoku Kake Uke Ni</p> <p>Shito Ryu und Wado Ryu: Pinan Sandan und Pinan Yondan</p> <p>Shotokan Ryu: Heian Yondan</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Fünf Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Kaeshi-Ippon-Kumite (Kihonform):</p> <table border="1" data-bbox="1149 699 1599 1015"> <tr> <td data-bbox="1149 699 1370 1015"> <p>T o r i : Jodan Zuki Age Uke Gyaku Zuki Chudan Zuki Soto Uke Gyaku Zuki Mae Geri Gedan Barai Gyaku Zuki</p> </td> <td data-bbox="1370 699 1599 1015"> <p>U k e : Age Uke Jodan Zuki Soto Uke Chudan Zuki Gedan Barai Mae Geri</p> </td> </tr> </table> <p>b. Freikampftechniken aus dem Steppen: Ausführung der Techniken im Stand und aus der Bewegung. Zuerst nur Angriff, dann Angriff mit Abwehr und Kontertechnik - 4 Schritttechniken: Ausführung mit und ohne Auslagenwechsel - 2 Kombinationen Fuß-Faust Ura-Mawashi-Geri hinteres Bein</p>	<p>T o r i : Jodan Zuki Age Uke Gyaku Zuki Chudan Zuki Soto Uke Gyaku Zuki Mae Geri Gedan Barai Gyaku Zuki</p>	<p>U k e : Age Uke Jodan Zuki Soto Uke Chudan Zuki Gedan Barai Mae Geri</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beidhändiges Arm- /Handgreifen - zweihändiges Greifen Revers/ Kleidung - Körperumklammerung von vorne - gerader Faustschlag - gerader Fußtritt (Mae-Geri) - Halbkreisschlag (Mawashi-Geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p>
<p>T o r i : Jodan Zuki Age Uke Gyaku Zuki Chudan Zuki Soto Uke Gyaku Zuki Mae Geri Gedan Barai Gyaku Zuki</p>	<p>U k e : Age Uke Jodan Zuki Soto Uke Chudan Zuki Gedan Barai Mae Geri</p>				

Stilrichtungsbedingte oder Dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt.

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

4. Kyu - violetter Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil				
Kata Kihon aus der Kata	Kata Bunkai	Kumite (a und b)	Selbstverteidigung		
<p>Goju Ryu: Gekisai Dai Ichi und Sanchin</p> <p>Wado Ryu: Pinan Yondan und Pinan Godan</p> <p>Shito Ryu: Pinan Godan und Gekisai Dai Ichi</p> <p>Shotokan Ryu: Heian Godan</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Fünf Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Kaeshi-Ippon-Kumite (Kihonform):</p> <table border="1" data-bbox="1149 699 1599 1018"> <tr> <td data-bbox="1149 699 1370 1018"> T o r i : Jodan Zuki Age Uke Gyaku Zuki Chudan Zuki Soto Uke Gyaku Zuki Mae Geri Gedan Barai Gyaku Zuki </td> <td data-bbox="1370 699 1599 1018"> U k e : Age Uke Jodan Zuki Soto Uke Chudan Zuki Gedan Barai Mae Geri </td> </tr> </table> <p>b. Freikampftechniken aus dem Steppen: Ausführung der Techniken im Stand und aus der Bewegung. Zuerst nur Angriff, dann Angriff mit Abwehr und Kontertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Zweistepptechnik - 1 Schritt-Technik - 3 fintierte Beintechniken - 1 Kombination Faust-Fuß - 1 Kombination Fuß-Faust - Ushiro-Geri <p>1x Randori oder Wettkampf-Shiai</p>	T o r i : Jodan Zuki Age Uke Gyaku Zuki Chudan Zuki Soto Uke Gyaku Zuki Mae Geri Gedan Barai Gyaku Zuki	U k e : Age Uke Jodan Zuki Soto Uke Chudan Zuki Gedan Barai Mae Geri	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beliebiges Arm- bzw. Handgreifen gegen Greifen - Revers bzw. Kleidung - gerader Faustschlag - Faustschlag - Schwinger - gerader Fusstritt (Mae-Geri) - Halbkreistritt (Mawashi-geri) - Seittritt (Yoko-geri) <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei wählbar.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p>
T o r i : Jodan Zuki Age Uke Gyaku Zuki Chudan Zuki Soto Uke Gyaku Zuki Mae Geri Gedan Barai Gyaku Zuki	U k e : Age Uke Jodan Zuki Soto Uke Chudan Zuki Gedan Barai Mae Geri				

Stilrichtungsbedingte oder Dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt.

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

3. Kyu - brauner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil				
Kata Kihon aus der Kata	Kata Bunkai	Kumite (a und b)	Selbstverteidigung		
<p>Goju Ryu: Gekisai Dai Ni und Tensho</p> <p>Shito Ryu: Juroku und Gekisai Dai Ni</p> <p>Shotokan Ryu: Tekki Shodan</p> <p>Wado Ryu: Naihanchi und Pinan Godan</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Kaeshi-Ippon-Kumite (Freie Form):</p> <table border="1" data-bbox="1146 699 1601 1015"> <tr> <td data-bbox="1146 699 1370 1015"> <p>T o r i : Jodan Zuki Soto Uke Gyaku Zuki Chudan Zuki Gedan Barai Gyaku Zuki Mae Geri Age Uk Gyaku Zuki</p> </td> <td data-bbox="1370 699 1601 1015"> <p>U k e : Age Uke Chudan Zuki Soto Uke Mae Geri Gedan Barai Jodan Zuki</p> </td> </tr> </table> <p>b. Freikampftechniken aus dem freien Steppen mit Partner:</p> <p>Schwerpunkt: Konterformen gegen verschiedene Angriffe. Die Angriffe bestimmt der Prüfling. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen: 2 x direkter Konter 2 x indirekter Konter 2 x nachgesetzter Konter 2 x Würfe 1x Randori oder Wettkampf-Shiai</p>	<p>T o r i : Jodan Zuki Soto Uke Gyaku Zuki Chudan Zuki Gedan Barai Gyaku Zuki Mae Geri Age Uk Gyaku Zuki</p>	<p>U k e : Age Uke Chudan Zuki Soto Uke Mae Geri Gedan Barai Jodan Zuki</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stoßen von vorne / Stoßen von hinten - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - beliebigen Faustschlag - Kombination Faustschläge - beliebige Fusstritte hinteres Bein - Stockangriff von oben <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p>
<p>T o r i : Jodan Zuki Soto Uke Gyaku Zuki Chudan Zuki Gedan Barai Gyaku Zuki Mae Geri Age Uk Gyaku Zuki</p>	<p>U k e : Age Uke Chudan Zuki Soto Uke Mae Geri Gedan Barai Jodan Zuki</p>				

Stilrichtungsbedingte oder Dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt.

Landesverband Wien

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

2. Kyu - brauner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus der Kata	Kata Bunkai	Kumite (a und b)	Selbstverteidigung
<p>Goju-Ryu: Saifa</p> <p>Shito Ryu: Naihanchi Shodan u. Bassai Dai</p> <p>Shotokan Ryu: Bassai Dai</p> <p>Wado Ryu: Naihanchi und Kushanku</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Jiyu Ippon Kumite beidseitig (Konter Gayku Zuki) Kizami Zuki - Uraken Uchi - Gyaku Zuki - Maegeri (v) - Mawashi Geri (v und h)</p> <p>b. Freikampftechniken aus dem freien Steppen mit Partner:</p> <p>Schwerpunkt: Zwei Angriffsaktionen in Folge. Fußfegetechnik mit Folgeaktion. Es sind jeweils zwei unter-schiedliche Techniken zu zeigen:</p> <p>2 x Fausttechnik-Fausttechnik 2 x Fausttechnik-Fußtechnik 1 x Fußtechnik-Fausttechnik 1 x Fußtechnik-Fußtechnik 2 x Fußfegetechniken 2x Randori oder Wettkampf-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Würgertechnik von vorne - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - Kombination Faustschläge - beliebigen Fusstritt mit dem vorderen Bein - Stockangriff von oben - Stockangriff von außen nach innen <p>Alle gezeigten Schlag-und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p>

Stilrichtungsbedingte oder Dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt.

Landesverband Wien

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

1. Kyu - brauner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus der Kata	Kata Bunkai	Kumite (a und b)	Selbstverteidigung
<p>Goju-Ryu: Seienchin</p> <p>Shito Ryu: Saifa</p> <p>Shotokan Ryu: Jion</p> <p>Wado Ryu: Bassai</p> <p>6-8 Techniken aus der Kata in Kihonform</p> <p>3-5 Techniken in Folge</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>a. Jiyu Ippon Kumite beidseitig (Konter ist dojo-intern festzulegen) Kizami Zuki - Uraken Uchi – Gyaku Zuki - Maegeri (v) - Mawashi Geri (v u. h) - Ura-Mawashi-Geri</p> <p>b. Freikampftechniken aus dem freien Steppen mit Partner:</p> <p>Schwerpunkt: Aufbauende Angriffsvariationen (Kombinationen). Die Reaktion des Gegners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen. Zwei darauf aufbauende Kombinationen zeigen. Zusätzlich eine Fußfege- und eine Wurftechnik.</p> <p>2 Technikdemonstrationen 1 Fußfegetechnik 1 Wurftechnik 2x Randori oder Wettkampf-Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Würgertechnik von vorne - Würgertechnik von hinten - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - Kombination Faustschläge - Kombination Fußstritte - Stockangriff von oben - Stockangriff von außen nach innen - Stockangriff von innen nach außen <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p>

Stilrichtungsbedingte oder Dojo-interne Ergänzungen sind erlaubt.

Landesverband Wien

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

1. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 1 Jahr / Mindestalter: 17 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata / Jiyu Ippon Kumite	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kihon aus der Kata Goju-Ryu: Seienchin und Sanseiru</p> <p>Shito Ryu: 2 Kata, wählbar aus Bassai Dai, Kosokun Dai, Shiho Kosokun, Jion</p> <p>Shotokan Ryu: 2 Kata, wählbar aus Jion, Kanku Dai oder Hangetsu</p> <p>Wado Ryu: 2 Kata, wählbar aus Kushanku, Bassai, Naihanchi</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata in Kihonform</p> <p>5 Sequenzen Jiyu Ippon Kumite (Ii/re) nach freier Wahl als Tori und Uke</p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Nach Wahl des Prüfers: Technikausführung am Stand</p> <p>Einstepp Zweistepptechnik Schritttechniken Beintechniken Fußfegetechniken Würfe Konterformen Angriffsaktionen in Folge Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik: Vorbereitung Variation Besonderheit 1-3 x Kumite-Shiai</p> <p>Für Karateka über 35 Jahre auch Jiyu Ippon Kumite statt Kumite Shiai möglich</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beliebiges Würgen - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - beliebiger Faustschlag - Kombination Faustschläge - beliebiger Fußtritt - Kombination Fußtritte - beliebiger Stockangriff <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p>

Landesverband Wien

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

2. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 2 Jahre / Mindestalter: 21 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata / Jiyu Ippon Kumite	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kihon aus der Kata Goju-Ryu: Seisan und Shisochin</p> <p>Shito Ryu: 2 Kata, wählbar aus Jitte, Seisan, Wanshu, Ananko, Bassai Sho</p> <p>Shotokan Ryu: 2 Kata, wählbar aus Empi, Jitte, Jiin, Bassai Sho, Tekki Nidan</p> <p>Wado Ryu: 2 Kata, wählbar aus Bassai, Seishan, Niseishi</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata in Kihonform</p> <p>5 Sequenzen Jiyu Ippon Kumite (Ii/re) nach freier Wahl als Tori und Uke</p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Nach Wahl des Prüfers: Technikausführung am Stand Einstiepp Zweistieppetechnik Schritttechniken Beintechniken Fußfegetechniken Würfe Konterformen Angriffsaktionen in Folge Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik: Vorbereitung Variation Besonderheit 1-3 x Kumite-Shiai</p> <p>Für Karateka über 35 Jahre auch Jiyu Ippon Kumite statt Kumite Shiai möglich</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beliebiges Würgen - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - beliebiger Faustschlag - Kombination Faustschläge - beliebiger Fußtritt - Kombination Faustschläge / Fußtritte - beliebiger Stockangriff <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p>

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

3. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 3 Jahre / Mindestalter: 26 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata / Jiyu Ippon Kumite	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kihon aus der Kata Goju-Ryu: 2 Kata, wählbar aus Seipei, Kururunfa, Suparinpei</p> <p>Shito Ryu: 2 Kata, wählbar aus Jion, Kosokun Sho, Niseishi, Seienchin, Shisochin</p> <p>Shotokan Ryu: 2 Kata, wählbar aus Nijushiho, Sochin, Kanku Sho, Gankaku, Tekki Sandan</p> <p>Wado Ryu: 2 Kata, wählbar aus Chinto, Wanshu und Rohai</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata in Kihonform</p> <p>5 Sequenzen Jiyu Ippon Kumite (li/re) nach freier Wahl als Tori und Uke</p>	<p>Jeweils sechs Katatechniken oder Katasequenzen mit Partner</p>	<p>Nach Wahl des Prüfers: Technikausführung am Stand Einstapp Zweistepptechnik Schritttechniken Beintechniken Fußfegetechniken Würfe Konterformen Angriffsaktionen in Folge Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik: Vorbereitung Variation Besonderheit 1-3 x Kumite-Shiai</p> <p>Für Karateka über 35 Jahre auch Jiyu Ippon Kumite statt Kumite Shiai möglich</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beliebiges Würgen - beliebiges Greifen - beliebige Körperumklammerung - beliebiger Faustschlag - beliebiger Fußtritt - Kombination Faustschläge / Fußtritte - beliebiger Stockangriff <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</p> <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</p> <p>Kenntnisse der Verteidigung gegen mehrere Angreifer.</p>

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

4. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 4 Jahre / Mindestalter: 32 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata / Jiyu Ippon Kumite	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kihon aus der Kata</p> <p>Es sind drei frei gewählte Kata zu zeigen, davon zwei aus dem Programm des 1.- 3. Dan sowie eine weitere frei wählbare (keine Kata aus dem Kyu-Programm).</p> <p>Shito Ryu: Chinto, Kururunfa, Matsukaze, Matsumura Rohai, Tomari Bassai</p> <p>5 Sequenzen Jiyu Ippon Kumite (Ii/re) nach freier Wahl als Tori und Uke</p>	<p>Vom Prüfling frei gewählte Inhalte</p>	<p>Vom Prüfling frei gewählte Inhalte</p>	<p>Vom Prüfling frei gewählte Inhalte</p>

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

5. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 5 Jahre / Mindestalter: 38 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata / Jiyu Ippon Kumite	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kihon aus der Kata</p> <p>Es sind drei frei gewählte Kata zu zeigen, davon zwei aus dem Programm des 1.- 3. Dan sowie eine weitere frei wählbare.</p> <p>Shito Ryu: Gojushiho, Nipaipo, Unshu, Seipai, Matsumura no Passai, Suparinpei</p> <p>5 Sequenzen Jiyu Ippon Kumite (Ii/re) nach freier Wahl als Tori und Uke</p>	<p>Vom Prüfling frei gewählte Inhalte</p>	<p>Vom Prüfling frei gewählte Inhalte</p>	<p>Vom Prüfling frei gewählte Inhalte</p>

SCHRIFTLICHE ARBEIT ÜBER DEN PRAXISTEIL

Prüfungsprogramm – Stiloffenes Karate

6. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Jahre / Mindestalter: 44 Jahre)

Pflichtteil	Wahlteil		
Kata Kihon aus der Kata	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Es sind vier frei gewählte Kata zu zeigen	Vom Prüfling frei gewählte Inhalte	Vom Prüfling frei gewählte Inhalte	Vom Prüfling frei gewählte Inhalte

Schriftliche Arbeit mit frei gewählter Thematik aus einem der Bereiche

- Geschichte
- Philosophie & Psychologie
- Karate & Gesundheit
- Übungsformen im Karate
- karatespezifische Untersuchungen
- Kinder & Jugend im Karate
- Karate und ältere Menschen

Andere Themen in Absprache mit der Prüfungskommission möglich

SHITO RYU SHUKOKAI KARATE UNION AUSTRIA

Stilbedingte Ergänzungen zum Kyu-Prüfungsprogramm

- Die Kata Sanchin und Tensho werden nicht geprüft, deren Kenntnis ist ab 5. kyu-Grad aber Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung.
- Die Jiyu Ippon Kumite-Techniken sollen insbesondere die Kenntnis der 5 Strategien (rakka, ryu-sui, ten-i, kusshin und hangeki) im Shito Ryu zeigen.
- Die 12 Kihon Kumite-Kombinationen basieren auf den von Tani Chojiro soke, 10. Dan kreierten Techniken.

8. Kyu - gelber Gürtel:

Verteidigungstechniken: harai-uke, age-uke, otoshi-uke, shuto-barai-gedan

Angriffstechniken: oi-zuki, gyaku-zuki, mae-geri

Kihon-kumite: 1 und 2 Yakusoku-kumite: ippon-kumite (1 chudan, 1 jodan)

7. Kyu - oranger Gürtel:

Verteidigungstechniken: hiji-sasaë-uke, yoko-uke, soto-uke, shuto-uke, kaishi

Angriffstechniken: uraken-uchi, nukite-uchi, yoko-tettsui-uchi,

Kihon-kumite: 1 bis 4 Yakusoku-Kumite: ippon-kumite (2 jodan, 2 chudan); pinan-nidan hoke kumite

6. Kyu - grüner Gürtel:

Verteidigungstechniken: mikazuki-geri-uke, hiji-uke, osae-uke, kote-uke, nagashi-uke, mawashi-uke

Angriffstechniken: yoko-sokuto-geri-gedan, mawashi-geri, (yoko-)sokuto-geri, ura-zuki

Kihon-kumite: 1 bis 6 *Yakusoku-Kumite*: ippon-kumite (2 jodan, 2 chudan, 1 gedan, 1 mae-geri), pinan-shodan hoke kumite

5. Kyu - 1. blauer Gürtel:

Verteidigungstechniken: kakiwake-uke, kosa-uke

Angriffstechniken: mae-hiza-geri, mae-te-zuki, shuto-uchi (mehrere Varianten), gyaku-jodan-teisho-uchi

Kihon-kumite: 1 bis 8 *Yakusoku-Kumite*: ippon-kumite (2 jodan, 3 chudan, 1 gedan, 2 mae-geri), pinan hoke kumite 3 u. 4

Jiu-kumite: 1 Runde, Betonung auf „ju“

4. Kyu - 2. blauer Gürtel:

Verteidigungstechniken: kuri-uke, tai-sabaki

Angriffstechniken: ushiro-geri, tate-hiji-ate, uraken-uchi, yama-zuki

Wurftechniken: ashi-barai, Fallen seitlich

Kihon-kumite: 1 bis 10 *Yakusoku-Kumite*: ippon-kumite (2 jodan, 3 chudan, 1 gedan, 2 mae-geri); pinan godan hoke kumite

Jiu-kumite: 1 Runde, Betonung auf „ju“

3. Kyu - 1. brauner Gürtel:

Verteidigungstechniken: sukui-uke, mangi-kamae, ura-uke

Angriffstechniken: haito-uchi, ura-mawashi-geri

Wurftechniken: o-soto-gari

Kihon-kumite: 1 bis 12 *Yakusoku-Kumite*: ippon-kumite (3 jodan, 3 chudan, 2 gedan, 2 mae-geri); pinan hoke kumite 1-5

Jiu-kumite: 2 Runden, Betonung auf Rhythmus der Aktionen

Allgemein: Geschwindigkeit der Aktion, Distanz (mai-ai), Techniken: Stellung und Impact

2. Kyu - 2. brauner Gürtel:

Verteidigungstechniken: nami-gaeshi-uke, tate-shuto-uke

Angriffstechniken: kagi-zuki, ura-zuki, morote-zuki, mikazuki-geri

Wurftechniken: tai-otoshi

Kihon-kumite: 1-12 *Yakusoku-Kumite*: ippon-kumite (4 jodan, 4 chudan, 2 gedan, 4 mae-geri)

jiu-ippon-kumite (3 x tori, 3 x uke); pinan hoke kumite 1-5

Jiu-kumite: 2 Runden, Betonung auf Rhythmus und Kontrolle, Determination der Techniken, kiai

Allgemein: Geschwindigkeit der Reaktion, Stabilität !!!

1. Kyu - 3. brauner Gürtel:

Verteidigungstechniken: zuki-uke, ura-uke

Angriffstechniken: alle Arten von hiji-ate und hiza-geri, sowie mawashi-geri-gedan, morote-zuki

Kihon-kumite: 1 bis 12 *Yakusoku-Kumite*: wie 2. kyu; pinan hoke kumite 1-5

Jiu-kumite: 2 Runden, Betonung auf Rhythmus, Kontrolle, Kreativität der Kombinationen, kiai

Allgemeines: Kenntnis des Aufwärmtrainings, Erklärung der Bedeutung der Übungen. Hirimi (Antizipation) und hyoshi (Rhythmus), bunkai !!!