

Vorschlag Kyu-Prüfungsprogramm des Sächsischen Karate Bundes e.V. (Version 160801)

Dr. Sven Hensel
Prüferreferent Shotokan im Sächsischen Karatebund e.V.
Mittweidaer Str. 56 B
09131 Chemnitz
Telefon: +49 152 53 83 39 74

11. März 2019

Inhalt

| | |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort..... | 2 |
| Positionspapier der Shotokan-Prüfer im Sächsischen Karatebund e.V..... | 2 |
| Kurze Bemerkungen zum vorliegenden Prüfungsprogramm-Vorschlag..... | 3 |
| Prüfungsprogramme..... | 5 |
| Prüfungsprogramm 9. Kyu (Stand 27.07.16) | 5 |
| Prüfungsprogramm 8. Kyu (Stand 01.08.16) | 10 |
| Prüfungsprogramm 7. Kyu (Stand 01.08.16) | 14 |
| Prüfungsprogramm 6. Kyu (Stand 01.08.16) | 19 |
| Prüfungsprogramm 5. Kyu (Stand 01.08.16) | 26 |
| Prüfungsprogramm 4. Kyu (Stand 01.08.16) | 32 |
| Prüfungsprogramm 3. Kyu (Stand 01.08.16) | 38 |
| Prüfungsprogramm 2. Kyu (Stand 27.07.16) | 44 |
| Prüfungsprogramm 1. Kyu (Stand 01.08.16) | 51 |

Vorwort

Positionspapier der Shotokan-Prüfer im Sächsischen Karatebund e.V.

Aus Anlass des jährlich stattfindenden Stilrichtungstreffens innerhalb der Stilrichtung „Shotokan“ des SKB, fanden sich am 31.10.2015 zahlreiche erfahrene Prüfer zusammen, um über die Möglichkeiten eines neuen Shotokan-Kyu-Prüfungsprogramms zu beraten. Im einvernehmlichen und konstruktiven Erfahrungsaustausch konnten eine Anzahl von Vorschlägen erarbeitet und beraten werden.

Diese seien hier kurz, sortiert nach den drei Säulen des Karate, aufgeführt.

Kihon:

- Generell sei es wünschenswert, im Programm des entsprechenden Kyu-Grades Kataelemente bzw. -kombinationen der zu zeigenden Shitai-Kata zu demonstrieren. Diese sollen keine 1:1-Umsetzung der entsprechenden Sequenz sein, sondern didaktisch und technisch modifiziert werden können. (z.B. andere Bewegungsrichtung, andere Drehrichtung, geänderter Technikablauf, geänderte Tachi)
- Die Anzahl der gezeigten Techniken soll geradzahlig sein. Vorgeschlagen werden vier bzw. sechs Techniken/Kombinationen. Die letzten beiden Kombinationen sollen mit Kiai ausgeführt werden.
- Ab 7. Kyu sollten alle Kombinationen, die mit Blockaden beginnen, generell rückwärts bzw. im Winkel rückwärts ausgeführt werden.
- Generell sollten mehr Wendungen, Ausweichmanöver und Winkel Einzug halten, um einem dynamischeren Kampfgeschehen im Kumite Rechnung zu tragen.
- Der technische Anspruch sollte vom 9. Kyu an stetiger steigen. Neu eingeführte Techniken, sollten einen Kyugrad vorher mit einer einfacheren Vorübung korrelieren.
- Techniken sollten sich mit aufsteigendem Kyugrad nicht wiederholen. Dies hat den Hintergrund, dass es dem Prüfer ohnehin frei steht, sich alle Techniken der vorigen Programme zeigen zu lassen. Dieser Aspekt sollte, unabhängig davon, stärker genutzt werden.
- Die Technikvielfalt sollte erhöht und didaktisch zwingender aufgebaut werden. Zum jetzigen Zeitpunkt fehlen Kniestöße völlig und Ellenbogentechniken sind kaum vorhanden. Einige wichtige Keri (z.B. Mikazuki), Tachi (z.B. Fudo, Sanchin) und Tsuki (z.B. Ura, Mawashi) sollten eingeführt werden.
- Gedan-Kamae bei Fußtechniken sollte generell unterbleiben.

Kumite:

- Okuri-Kumite als logische Fortsetzung des Kihon-Ippon-Kumite sollte eingeführt werden.
- Sanbon-Kumite in der bisherigen Form könnte durch Sanbon-Kumite in drei Stufen (Angriff: Oi-Zuki-Jodan, Oi-Zuki-Chudan, Mae-Geri) ersetzt werden. Dies wäre ein logisch didaktischer Schluss zum Kaeshi-Ippon-Kumite in drei Stufen wie es jetzt zum 4. Kyu abgeprüft wird.
- In allen Kumiteformen sollte größerer Wert auf das Einhalten der korrekten Angriffsdistanzen gelegt werden. So kann es beim Gohon-Kumite durchaus zu Ausgleichs-Gleitschritten mit dem vorderen Fuß kommen.
- Generell sollte bei allen Kihon-Kumite-Formen davon abgegangen werden, von innen zu Blocken. Dies widerspricht dem Gedanken der optimalen Kraft- und Winkelausnutzung.
- Das Jiyu-Ippon-Kumite sollte aus freierer Bewegung erfolgen, allerdings keinesfalls die Grundprinzipien „fester Stand – starke Technik“, sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung, verletzen.
- Falls möglich, sollte der Partner dem Prüfling vorher nicht bekannt sein.

Kata:

- Grundlegendes Verständnis für die gezeigte Kata, sollte vom 9. Kyu an abgeprüft werden. Dies kann sowohl im Zeigen von Bunkai, als auch als Frage-Antwort erfolgen.

- Es sollte eine Shitai-Kata und eine weitere Kata aus dem bisherigen Programm gezeigt werden.
- Als Maßstab für das gezeigte Bunkai sollte die Funktionalität, nicht die Optik gewählt werden. Ist die gezeigte Anwendung gegen einen körperlich stärkeren, zu allem entschlossenen Gegner verwendbar? Ist die Abschlusstechnik kampfscheidend?
- In höheren Kyu-Stufen sollte beim Bunkai vom starren Ablauf der Kata abgewichen und mehr Flexibilität zugelassen werden. Gleichzeitig sollten die Grundsätze der Kata nicht verletzt werden.

Kurze Bemerkungen zum vorliegenden Prüfungsprogramm-Vorschlag

- Der Schwierigkeitsgrad wurde in Relation zum jetzigen Programm gesteigert. Das ist Absicht; wird aber über das gesamte Programm aufgebaut. Es ist nicht sinnvoll, sich einen Teil, z.B. den 6. Kyu, herauszusuchen und festzustellen, dass es (für den jetzigen 6. Kyu) viel zu schwierig sein. Das kann durchaus stimmen, aber das Programm funktioniert so nicht. Es ist nicht darauf ausgelegt, einfache simple Kombinationen durch komplexere zu ersetzen. Das Programm muss als Gesamtheit aufgefasst werden.
Sämtliche Einzeltechniken/Kombinationen werden über mehrere Kyu hinweg aufgebaut und didaktisch und bewegungstechnisch aufeinander abgestimmt. Der Meinung des Autors nach, funktioniert wirkliches Lehren nur auf diese Weise.
Das hat auch zur Folge, dass die Übernahme von nur Teilen in das jetzige Prüfungsprogramm nicht sinnvoll ist.
- Es ist vorstellbar, dass viele Trainer mit einem realistischen Goshin-Jitsu überfordert sind. Der Autor meint dies insbesondere in Hinblick auf für jeden Schüler maßgeschneiderte Techniken. Vor allem die Auswahl und das Entwickeln von Techniken für Kinder und kleinere/leichtere Personen könnten Trainer vor Probleme stellen.
- In den höheren Kyu kommen viele halbfreie Kumite-Varianten unter den Okuri-Mae-Übungen vor. Diese Übungen stellen ein wichtiges Bindeglied zwischen Jiyu-Ippon-Kumite und Jiyu-Kumite dar. Dies sollte Teil des regulären Trainingsprogramms werden, da der Autor diesen Aspekt häufig vernachlässigt findet. Genau wie das Goshin-Jitsu kommt dies im derzeitigen Programm überhaupt nicht vor.
- Das Programm ist wesentlich traditioneller geworden; mehr Kata, mehr Bunkai, Selbstverteidigung und weniger häufig geübte Stellungen.
- Das Programm ist gleichzeitig wesentlich moderner geworden; größerer Technikumfang, mehr Gleitschritte, freieres Kumite, mehr Winkel, Kampf gegen mehrere Gegner, mehr Didaktik.
- Mit Absicht beinhaltet das Programm nichts exotischeres im Sinne von Tiertechniken (Ippon-Ken, Sagiashi-Dachi, Nihon-Nukite, Koken-Uchi, ...). Nach Meinung des Verfassers, gehört dies in den Dan-Bereich und nicht zur technischen Grundausbildung.
- Die Begriffe weichen hier und da von der Standard-DKV-Benennung ab. Beispiele:
Mae-Ashi-Geri → Mae-Ashi-Mae-Geri
Ushiro-Mawashi-Geri → Ushiro-Ura-Mawashi-Geri
Dies wurde immer getan, wenn die DKV-Begriffe nicht eindeutig waren. Zum Beispiel heißt "Mae-Ashi-Geri" nichts weiter als "Vorderer-Fuß-Tritt". Welcher Tritt eigentlich gemeint ist, kommt nicht vor. Ebenso lassen sich aus der Rückwärtsdrehung mehrere krummlinige Kicks treten, so dass "Ushiro-Mawashi-Geri" ebenfalls nicht eindeutig ist. Gleichzeitig wurde versucht, es nicht zu übertreiben, sonst hätte zum Beispiel vor den meisten Bezeichnungen noch ein "Ushiro-Ashi" gehört.
- Sollte das ganze tatsächlich zum Tragen kommen, kann ein gedrucktes Prüfungsprogramm, so wie es heute existiert, nicht ausreichen. Es kann so eigentlich nur als Gedächtnisstütze dienen. Es sollte eine Version mit Fotos von Bewegungsabläufen erstellt werden. Die Hinweise für die Prüfer würden dann natürlich ebenfalls nur in dieses detailliertere Programm gehören.
Eventuell hätte der Autor eine Künstlerin an der Hand, die auch Zeichnungen erstellen kann und mit dem Zeichnen von Karate-Bildern Erfahrung hat. Sie hat bereits an mehreren Karatebüchern mitgewirkt.

- Das Programm ist so komplett geändert, dass es den Prüfern deutschlandweit vorgestellt werden müsste. Wie das logistisch ablaufen soll, ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt unklar. Eventuell wäre eine Videoreihe denkbar, die auf YouTube oder auf der DKV-Homepage downloadbar wäre. Es würde allerdings eine Person gebraucht, die sich ästhetisch genug bewegen kann, um sich da aufnehmen zu lassen.

Prüfungsprogramme

Prüfungsprogramm 9. Kyu (Stand 27.07.16)

Kihon

Musubi-Dachi, Rei, Yoi, links vor (oder rechts zurück) ZeDa mit Gedan-Barai

1) 4x ZeDa v **Oi-Zuki-Jodan**

Mawate

2a) im Stand **Gyaku-Zuki-Chudan**

2b) 4x ZeDa v **Gyaku-Zuki-Chudan**

Mawate

3a) 4x ZeDa v **Age-Uke**

3b) 4x ZeDa r **Age-Uke**

4a) 4x ZeDa v **Soto-Uke-Chudan**

4b) 4x ZeDa r **Soto-Uke-Chudan**

vorderes Bein umsetzen in KiDa mit Gedan-Barai

5a) 4x KiDa s **Gedan-Barai** (nicht übersetzen, flüchtig heransetzen in Heisoku-Dachi)

Mawate

5b) 4x KiDa s **Gedan-Barai** (nicht übersetzen, flüchtig heransetzen in Heisoku-Dachi)

Mawate, vorderes Bein umsetzen in ZeDa, Chudan-Kamae

6) 4x ZeDa v **Mae-Geri-Keage**

Mawate, Chudan-Kamae

7) 4x ZeDa (ganze Drehung auf vorderem Bein über den Rücken mit) **Gedan-Barai, Gyaku-Zuki-Chudan**, danach jeweils Chudan-Kamae

Mawate, Yame, Musubi-Dachi, Rei

Kata

1) Taikyoku Shodan

2) Bunkai eines Ablaufs (nach Wahl des Prüflings) gezeigt an einem Partner

Kumite

Yonhon-Kumite

1) Angriff Oi-Zuki-Jodan

| Tori | Uke |
|------------------------------------|---------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Jodan | ZeDa r Hidari-Age-Uke |
| ZeDa v Hidari-Oi-Zuki-Jodan | ZeDa r Migi-Age-Uke |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Jodan | ZeDa r Hidari-Age-Uke |
| ZeDa v Hidari-Oi-Zuki-Jodan | ZeDa r Migi-Age-Uke |
| | Hidari-Gyaku-Zuki-Chudan |

2) Angriff Oi-Zuki-Chudan

| Tori | Uke |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Chudan | ZeDa r Hidari-Soto-Uke |
| ZeDa v Hidari-Oi-Zuki- Chudan | ZeDa r Migi-Soto-Uke |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki- Chudan | ZeDa r Hidari-Soto-Uke |
| ZeDa v Hidari-Oi-Zuki- Chudan | ZeDa r Migi-Soto-Uke |
| | Hidari-Gyaku-Zuki-Chudan |

Goshin-Jitsu

- 1) 3x Greifen des gegenüberliegenden Handgelenks
- 2) Andere Hand
- 3) Greifen des gleichen Handgelenkes
- 4) Andere Hand

Erläuterungen/Richtlinien für den Prüfer

- Im gesamten Prüfungsprogramm wird Mawate immer mit einem Block ausgeführt. Die Stellung nach dem Mawate ist die gleiche wie vorher. Standart:
 - Zenkutsu-Dachi: mit Gedan-Barai
 - Kokutsu-Dachi: mit Shuto-Uke
 - Kiba-Dachi: mit Gedan-Barai

Der Block wird immer durchgeführt, auch falls danach Chudan-Kamae eingenommen wird.

- Das Timing spielt bei diesem Kyu eine untergeordnete Rolle; falls die Dachi vor der Technik endet, oder sogar fertig ist, bevor die Technik auch nur beginnt, ist das zu ignorieren.
- Die Körperhaltung sollte aufrecht sein, das Knie über der großen Fußzehe. Ist der Prüfling nicht in der Lage, den hinteren Fuß ausreichend nach vorn zu drehen (oder steht er im Hohlkreuz), kann der Stand höher gewählt werden (dies gilt vor allem für Erwachsene/Jukoren).
- In dieser Leistungsklasse neigen die Prüflinge dazu, eingleisig zu stehen. Dies ist unbedingt zu korrigieren (vor allem in **Kihon 7**)
- In **Kihon 1** und **2** ist auf Einhalten der richtigen Zielhöhen zu achten. (Zur Vorbereitung von **Kumite 1**)
- In **Kihon 5** ist darauf zu achten, dass die Hüfte zur Seite ausgerichtet bleibt. Sie soll nicht gehoben, gesenkt oder rotiert werden. Dies ist ohne Übersetzen einfacher zu erlernen. Es soll außerdem besonders darauf geachtet werden, dass in Position Heisoku-Dachi kein Hohlkreuz eingenommen wird. Dies ist als Vorübung für Übersetzen Kiba-Dachi mit Yoko-Geri zu sehen.
- In **Kihon 6** ist darauf zu achten, dass ein sauberer Keage getreten wird. Das Knie soll während des Schnappens des Unterschenkels unbeweglich bleiben. Notfalls ist Chudan oder Hiza-Shita zu treten. Weiterhin ist darauf zu achten, dass der Oberkörper entspannt bleibt. Die Kamae soll sich während des Tritts nicht verändern (z.B. zurückgezogen werden), der Oberkörper soll sich nicht verkrümmen, der Kopf/Nacken sollen entspannt bleiben. Keinesfalls darf der Oberkörper zurückgelehnt werden, um höher zu treten.
- **Kihon 7** ist als didaktische Vorbereitung zu den über-den-Rücken-90°-Wendungen in der Taikyoku Shodan zu sehen. Der Stand kann etwas höher gewählt werden. Um den Prüfling nicht zu verwirren, wird der Gyaku-Zuki nach dem Stoß und einer kurzen Kimephase in Chudan-Kamae zurückgezogen, bevor die nächste Kombination beginnt. Unsicherheiten im Stand sind zu ignorieren. Besonders ist darauf zu achten, dass der Oberkörper nicht vor der Rotation nach vorn gebeugt wird. Dieser Fehler ist erfahrungsgemäß in vielen Kata-Abläufen dieser Leistungsklasse und höher zu beobachten und wird teilweise bis zu den Ushiro-Geri im Braungurtbereich mitgeschleppt. Des Weiteren ist auf den richtigen Ablauf der Motorik zu achten. Als Bewegungsauftakt soll der Kopf gedreht werden, bis das Kinn über der hinteren Schulter steht. Diese Kopfhaltung ist auch während der Drehung bis kurz vor Erreichen des Rotationsendes zu halten. Um die Technik klarer zu beschreiben, eine Erläuterung anhand des Ziffernblatts:
 - Der Prüfling steht links vor, Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr
 - Der Prüfling blickt dann über seine rechte Schulter und dreht auf dem vorderen linken Fuß rechts herum bis sein Körper wieder nach vorn (12 Uhr) zeigt. In diese Richtung wird Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai abgesetzt.
 - Das Bewegungsmuster ist also vergleichbar mit einem Ushiro-Geri.
- In **Kata 1** hat es sich bewährt (bei Kindern), den Ablauf laut zu zählen.
- In **Kata 2** soll der Prüfling eine kurze Zeitspanne mit dem Partner erhalten, in dem er den Ablauf proben kann. Im Anschluss ist die gewählte Sequenz ohne Partner zu zeigen und anschließend am Partner zu demonstrieren (1x langsam, 1x schnell).
- Grundlegender Ablauf Yonhon-Kumite:
 - Beide Partner Shizentai, Musubi-Dachi, Rei, Yoi
 - Tori wählt die Distanz und geht danach rechts einen halben Schritt zurück in Zenkutsu-Dachi. Uke bleibt in Shizentai.
 - Tori sagt die Angriffstechnik an und wartet auf die Bestätigung durch Uke.
 - Tori wartet kurz und greift danach ohne weiteres an.
 - Uke geht mit dem rechten Bein einen halben Schritt zurück in Zenkutsu-Dachi und blockt. Beide Partner stehen also spiegelgleich („Knie an Knie“).

- Ob Tori innerhalb oder außerhalb von Ukes vorderem Fuß landet, ist nicht entscheidend.
- Der Angriffsarm wird nicht zurückgezogen.
- Kurze Pause (1-2 Sekunden)
- Vor dem (bei guten Prüflingen während des) nächsten Angriff(s) korrigiert Tori die Distanz zum Ziel mit dem vorderen Fuß (ggf. mit beiden Füßen).
- Nach dem vierten Angriff korrigiert Uke die Distanz zum Ziel und kontert.
- Kurze Pause (1-2 Sekunden)
- Beide Partner stehen in Richtung des als nächstes zu erfolgenden Angriffs (d.h. Uke nach vorn, Tori nach hinten) auf in Shizentai.
- In **Kumite 1)** ist darauf zu achten, dass Tori den Abstand vor dem ersten Angriff so wählt, dass die voll ausgeführte Technik einen Sun (ca. 3 cm) hinter dem Kinn von Uke landen würde. In dieser Leistungsklasse sind ein oder zwei langsame Anläufe zum Austesten der korrekten Distanz möglich. Die klassische Distanzfindung (beide Partner stehen Shizentai, Tori streckt beide Arme zum Kinn von Uke und geht dann einen halben Schritt zurück.) findet keinesfalls die richtige Mae und ist zu vermeiden.
- In **Kumite 2)** besonderen Wert auf die richtige Zielhöhe legen. Erfahrungsgemäß tendieren Prüflinge zu einem zu tiefen Angriff (Bauch). Dies führt bei Uke zu Problemen, da Angriffe auf dieser Stufe mit Soto-Uke kaum abzuwehren sind.
- In **Kumite 1)** und **2)** kann es vorkommen, dass Tori kleinere Ausgleichsschritte (Gleitschritte) mit dem vorderen Fuß ausführen muss, um wieder in die korrekte Distanz zu kommen.
- Es sei noch einmal darauf hingewiesen, dass in **Kumite 1)** und **2)** von außen geblockt wird.
- Außer in Sonderfällen ist darauf zu achten, dass der Konter Gyaku-Zuki mit leichtem Kontakt durchgeführt wird. Gleitschritte zum Erreichen des Partners sind selbstverständlich möglich. Dies kann auch ein Gleitschritt zurück sein. Es ist darauf zu achten, dass der Gyaku-Zuki voll ausgefahren wird, wenn der leichte Kontakt entsteht. Tate- oder Ura-Zuki oder gar gebeugter Ellenbogen sind nicht zulässig.
- Wenn in einem speziellen Fall nicht anders angegeben, läuft das Goshin-Jitsu in allen Kyu gleich ab.
 - Es erfolgen drei Angriffe pro Seite.
 - Der erste Angriff erfolgt betont langsam. Hier im Beispiel wird also langsam gegriffen und der Griff nicht mit voller Stärke gehalten.
 - Die beiden nächsten Angriffe erfolgen mit höchster Geschwindigkeit. Uke muss allerdings nicht warten, bis Toris Griff maximale Stärke erreicht hat.
 - Wenn nicht anders vorgeben, ist die Abwehr und der Konter frei.
 - Abwehr und Konter sollen realitätsnah sein.
 - Hebel und Würfe sollen möglichst vermieden werden, außer sie werden wirklich außerordentlich gut beherrscht.
 - Hat der Verteidiger einen größeren/ schwereren Partner, sind Würfe/Hebel ohne voriges Schwächen des Gegners zu unterlassen.
- **Goshin-Jitsu 1)** läuft in folgenden Schritten ab.
 - Beide Partner stehen sich Shizentai gegenüber.
 - Tori greift mit der rechten Hand Ukes linkes Handgelenk.
 - Im ersten Durchlauf langsam, dann zweimal mit maximaler Geschwindigkeit.
 - Uke hält seinen Arm nicht griffbereit hin, sondern lässt sie weiter entspannt hängen.
 - Uke befreit sich aus dem Griff.
 - Es erfolgt kein Konter.
- Bei **Goshin-Jitsu 3)** wird diagonal gegriffen, das heißt Toris rechte Hand greift Ukes rechte Hand. Ansonsten verläuft der Ablauf analog Goshin-Jitsu 1).

- Bei Kindern kann das Programm nach Belieben des Prüfers modifiziert werden. Die Grundprinzipien sollen allerdings erhalten bleiben.

Prüfungsprogramm 8. Kyu (Stand 01.08.16)

Kihon

Musubi-Dachi, Rei, Yoi, links vor (oder rechts zurück) ZeDa mit Gedan-Barai

1) 4x ZeDa v **Age-Empi-Uchi-Jodan**

Mawate

2a) 4x ZeDa v **Uchi-Uke-Chudan**

2b) 4x ZeDa r **Uchi-Uke-Chudan**

3a) 4x ZeDa v **Gedan-Nagashi-Uke**

3b) 4x ZeDa r **Gedan-Nagashi-Uke**

4a) 4x KoDa v **Shuto-Uke**

4b) 4x KoDa r **Shuto-Uke**

5) 4x ZeDa v **Mae-Geri-Kekomi-Chudan**

Mawate, vorderes Bein umsetzen in KiDa, Chudan-Kamae

6a) 4x KiDa s **Yoko-Geri-Kekomi-Hiza-Shita** (nicht übersetzen, flüchtig heransetzen in Heisoku-Dachi)

Mawate, Chudan-Kamae

6b) 4x KiDa s **Yoko-Geri-Kekomi-Hiza-Shita** (nicht übersetzen, flüchtig heransetzen in Heisoku-Dachi)

Mawate, vorderes Bein umsetzen in ZeDa, Chudan-Kamae

7) 4x ZeDa v **Oi-Zuki-Chudan**, (im Stand) **Tettsui-Uchi-Jodan**, **Gyaku-Zuki-Chudan** (danach jeweils Chudan-Kamae)

Mawate, vorderes Bein umsetzen KoDa, Shuto-Uke

8) 4x KoDa (Drehung auf dem vorderen Bein über den Rücken mit) **Shuto-Uke**

Mawate, Yame, Musubi-Dachi, Rei

Kata

1) Taikyoku Shodan

2) Heian Shodan

3) Bunkai eines Ablaufs (nach Wahl des Prüflings) der Heian Shodan gezeigt an einem Partner

Kumite

Yonhon-Kumite

1) Angriff Oi-Zuki-Jodan

| Tori | Uke |
|------------------------------------|---------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Jodan | ZeDa r Hidari-Age-Uke |
| ZeDa v Hidari-Oi-Zuki-Jodan | ZeDa r Migi-Age-Uke |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Jodan | ZeDa r Hidari-Age-Uke |
| ZeDa v Hidari-Oi-Zuki-Jodan | ZeDa r Migi-Age-Uke |
| | Hidari-Gyaku-Zuki-Chudan |

2) Angriff Oi-Zuki-Chudan

| Tori | Uke |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Chudan | ZeDa r Hidari-Soto-Uke |
| ZeDa v Hidari-Oi-Zuki-Chudan | ZeDa r Migi-Soto-Uke |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Chudan | ZeDa r Hidari-Soto-Uke |
| ZeDa v Hidari-Oi-Zuki-Chudan | ZeDa r Migi-Soto-Uke |
| | Hidari-Gyaku-Zuki-Chudan |

3) Angriff Mae-Geri-Kekomi-Chudan

| Tori | Uke |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai, Chudan-Kamae | |
| ZeDa v Migi-Mae-Geri-Kekomi-Chudan | ZeDa r Hidari-Nagashi-Uke-Gedan |
| ZeDa v Hidari-Mae-Geri-Kekomi-Chudan | ZeDa r Migi-Nagashi-Uke-Gedan |
| ZeDa v Migi-Mae-Geri-Kekomi-Chudan | ZeDa r Hidari-Nagashi-Uke-Gedan |
| ZeDa v Hidari-Mae-Geri-Kekomi-Chudan | ZeDa r Migi-Nagashi-Uke-Gedan |

Goshin-Jitsu

- 1) 3x Starkes Schieben (Schubsen) von vorn
- 2) 3x Starkes Schieben (Schubsen) von hinten

Erläuterungen/Richtlinien für den Prüfer

- Überspringt ein Prüfling die Prüfung zum 9. Kyu, und startet sofort mit der zum 8. Kyu, sind beide Programme zu zeigen.
- Die technischen Anforderungen zur Ausführung der Techniken sollten nicht über denen vom 9. Kyu liegen. Insbesondere sollte das Timing der Technik keine Berücksichtigung bei der Bewertung spielen (siehe Bemerkungen zum 9. Kyu).
- Zu **Kihon 1)** entsteht vor allem bei Ellenbogen- und Knietechniken manchmal Verwirrung über die Namensgebung. Ein Age-Empi-Uchi ist ein gehobener Ellenbogenschlag unter das Kinn (siehe Kata Chinte oder Nijushiho, da allerdings in Gyakuform). Es ist darauf zu achten, dass die Technik nicht zu weit nach oben geführt oder die Schulter angehoben wird. Auch der Kopf sollte nicht zu stark geneigt werden.
- In **Kihon 3)** sollte mit geschlossener Hand und der Außenseite des Arms geblockt werden.
- In **Kihon 4)** erscheint es wichtig, dass der Stand nicht zu kurz ist. Prüflinge in dieser Leistungsklasse sind meist nicht in der Lage, lang zu stehen UND das Gewicht hauptsächlich mit dem hinteren Bein zu tragen. Als Kompromiss hat es sich bewährt, lang zu stehen und den Schwerpunkt mittig zuzulassen.
- In **Kihon 5)** sollte keinesfalls über Chudan getreten werden. Es sollte aber streng darauf geachtet werden, dass tatsächlich Kekomi getreten wird. Ist der Weg des Fußes keine Gerade zum Ziel, erschwert dies das nachfolgende **Kumite 3)** erheblich. Auf Grund des Schwierigkeitsgrades von Kekomi-Techniken im Allgemeinen kann akzeptiert werden, wenn der Oberkörper beim Treten leicht zurückgenommen wird.
- In **Kihon 6)** ist keinesfalls über Hiza-Shita zu treten. (siehe Bewegung 19 aus Bassai Dai). Es ist darauf zu achten, dass die Hüfte nicht gehoben, gesenkt oder gedreht wird. Der Oberkörper sollte nicht angespannt, die Hüfte nicht gebeugt werden. Das Knie soll vor dem Tritt maximal vor dem Körper angehoben werden (als wenn Mae-Geri-Kekomi quer zu Laufrichtung getreten werden würde). Danach sollen Knie und Ferse eine Linie zum Ziel bilden und der Unterschenkel auf dieser Linie zum Ziel geführt und wieder zurückgezogen werden. Abschließend befindet sich das Knie wieder angezogen vor dem Körper. Erst danach wird abgesetzt. Es ist keinesfalls Keage oder eine Mischform zulässig!
- **Kihon 7)** und **Kihon 8)** sind als Vorübungen für die Kata Heian Shodan zu sehen.
- Um **Kihon 8)** klarer zu beschreiben, eine Erläuterung anhand des Ziffernblatts:
 - Der Prüfling steht links vor, Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr
 - Der Prüfling blickt dann über seine rechte Schulter und dreht auf dem vorderen linken Fuß rechts herum bis sein Körper wieder nach vorn (12 Uhr) zeigt. In diese Richtung wird Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke abgesetzt.
 - Das Bewegungsmuster ist also vergleichbar mit einem Ushiro-Geri.
- In **Kihon 7)** soll der Tetsui-Uchi im Stand erfolgen, der vordere Fuß bewegt sich nicht.
- In **Kata 1), 2)** und **3)** gelten die gleichen Bemerkungen wie für den 9. Kyu.
- Beim Kumite gelten natürlich ebenfalls die gleichen Bemerkungen wie die zum 9. Kyu. Die Distanz für die Mae-Geri sollte aber eher zu groß als zu gering gewählt werden.

- Bei **Goshin-Jitsu 1)** stehen beide Partner voreinander Shizentai. Tori stößt Uke mit beiden Händen an den Schultern kräftig nach hinten. Tori landet in Zenkutsu-Dachi. Ausgleichsschritte sind möglich; es wird kein Konter gebracht. Die erste Ausführung findet betont langsam statt.
- Bei **Goshin-Jitsu 2)** steht Tori in Shizentai hinter Uke. Uke steht ebenfalls Shizentai. Tori stößt Uke kräftig an den Schultern nach vorn. Tori landet in Zenkutsu-Dachi und dreht sich zu Tori. Ausgleichsschritte sind möglich; es wird kein Konter gebracht. Die erste Ausführung findet betont langsam statt. Uke versuchen, sich schon in der Vorwärtsbewegung in Richtung Tori zu drehen. Es ist aber nicht tragisch, falls das nicht gelingt.
- Es geht bei den hier abgeforderten **Goshin-Jitsu** also nicht darum, den Stoß abzuwehren oder dem Stoß auszuweichen, sondern mit ihm klarzukommen.
- Bei beiden **Goshin-Jitsu** soll Uke als Vorsichtsmaßnahme gegen ein Schleudertrauma die Zähne zusammenbeißen und das Kinn auf die Brust drücken. Dies ist wichtig und Teil der Übung.

Prüfungsprogramm 7. Kyu (Stand 01.08.16)

Kihon

Musubi-Dachi, Rei, Yoi, links vor (oder rechts zurück) ZeDa mit Gedan-Barai

1) 4x ZeDa v **Sanbon-Zuki**

Mawate

2) 4x ZeDa v **Morote-Uchi-Uke-Chudan**

Mawate, Chudan-Kamae

3a) 4x ZeDa v **Yori-Ashi Kizami-Zuki-Jodan** (danach jeweils Chudan-Kamae)

Mawate, Chudan-Kamae

3b) 4x ZeDa v **Yori-Ashi Kizami-Zuki-Jodan** (danach jeweils Chudan-Kamae)

4a) 4x KoDa r **Yori-Ashi Age-Uke**

Mawate

4b) 4x KoDa r **Yori-Ashi Age-Uke**

Chudan-Kamae

5a) 4x ZeDa v **Yori-Ashi Mae-Ashi-Mae-Geri-Keage**

Mawate, Chudan-Kamae

5b) 4x ZeDa v **Yori-Ashi Mae-Ashi-Mae-Geri-Keage**

Mawate, Chudan-Kamae

6) 4x ZeDa v **Mikazuki-Geri**

Mawate, Chudan-Kamae

7) 4x ZeDa v **Mawashi-Geri** zur Seite

Mawate, vorderes Bein umsetzen in KiDa, Chudan-Kamae

8) 4x KiDa v **Yoko-Geri-Kekomi-Hiza-Shita**

Mawate, Chudan-Kamae

9a) 4x KiDa s **Yoko-Geri-Keage-Hiza-Shita** (nicht übersetzen, flüchtig heransetzen in Heisoku-Dachi)

Mawate, Chudan-Kamae

9b) 4x KiDa s **Yoko-Geri-Keage-Hiza-Shita** (nicht übersetzen, flüchtig heransetzen in Heisoku-Dachi)

vorderes Bein umsetzen ZeDa, Gedan-Barai

10) 4x ZeDa r **Uchi-Uke-Chudan, Mae-Geri-Keage** (hinten absetzen), **Gyaku-Zuki-Chudan**

Yame, Musubi-Dachi, Rei

Kata

1) Heian Shodan

2) Heian Nidan

3) Bunkai zweier Abläufe (nach Wahl des Prüflings) der Heian Nidan gezeigt an einem Partner

Kumite

Sanbon-Kumite

1) Angriff Oi-Zuki-Jodan, Oi-Zuki-Chudan, Mae-Geri-Kekomi-Chudan

| Tori | Uke |
|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Jodan | ZeDa r Hidari-Age-Uke |
| ZeDa v Hidari-Oi-Zuki-Chudan | ZeDa r Migi-Soto-Uke |
| ZeDa v Migi-Mae-Geri-Kekomi-Chudan | KoDa r Hidari-Nagashi-Uke-Gedan |
| | Migi-Gyaku-Zuki-Chudan |

2) Andere Auslage

Mae-Übung

3) Angriff Kizami-Zuki-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Hidari ZeDa, Chudan-Kamae | Migi ZeDa, Chudan-Kamae |
| Yori- oder Suri-Ashi ZeDa v Hidari-Kizami-Zuki-Jodan | Yori- oder Suri-Ashi KoDa r Migi-Age-Uke |
| | ZeDa Hidari-Gyaku-Zuki-Chudan |
| Wiederholen | |

4) Andere Auslage

5) Angriff Kizami-Zuki-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Hidari ZeDa, Chudan-Kamae | Hidari ZeDa, Chudan-Kamae |
| Yori- oder Suri-Ashi ZeDa v Hidari-Kizami-Zuki-Jodan | Yori- oder Suri-Ashi KoDa r Soto-Uke-Jodan |
| | Yori-Ashi Mae-Ashi-Mae-Geri-Chudan |
| Wiederholen | |

6) Andere Auslage

Goshin-Jitsu

1) 4x Greifen eines Handgelenks

2) 3x Einhändig mit rechts Revers greifen

3) Andere Hand

Erläuterungen/Richtlinien für den Prüfer

- Das Timing der (Hand-)Techniken sollte jetzt weitgehend stimmen. Ist die Tachi-Endposition erreicht, sollte die Handtechnik ebenfalls fertig sein.
- Kimepunkte sollten sich langsam herausbilden.
- Kraftschluss zwischen Ober- und Unterkörper sollte jetzt vorhanden sein.
- Falls bei Kokutsu-Dachi der Schwerpunkt noch etwas mittig ist, sollte das ignoriert werden.
- Bei **Kihon 1**) ist auf vollständige Ausführung zu achten. Das heißt, drei vollständige (soweit dem Prüfling möglich) Kimepunkte sind zu zeigen. Das kann u.U. dazu führen, dass die gesamte Kombination so weit verlangsamt werden muss, dass dies der Prüfling gewährleisten kann. „Halbe Zuki“ im Austausch für Geschwindigkeit sollten nicht akzeptiert werden. Falls zu wenig Hüfteinsatz gezeigt wird, sollte dies ignoriert werden.
- Bei **Kihon 2**) sollte die Kleinfingerseite der Faust (Kentsui-Seite) am Unterarm anliegen. Die Version mit dem Anliegen der ersten Fingerknochen am Unterarm sollte nicht mehr verwandt werden, weil dies Schwierigkeiten mit dem Bunkai zu Heian Nidan geben kann. Als Vorbereitung zur Heian Nidan wird der Block im Vorwärtsgehen ausgeführt.
- Yori-Ashi wird in diesem Dokument als der Gleitschritt aufgefasst, bei dem der Fuß entgegen der Bewegungsrichtung zuerst bewegt wird. Das heißt, beim Vorwärtsgehen wird zuerst der hintere Fuß untergesetzt, beim Rückwärtsgehen zuerst der vordere.
- In **Kihon 3**) erscheint es wichtig, dass nicht von Anfang an die Stellung verkürzt ausgeführt wird. Beim Start des Schritts sollte der hintere Fuß unter den Schwerpunkt gesetzt werden, ohne dass der Schwerpunkt selbst angehoben wird (Holzbein-Effekt). Ob die Ferse dabei am Boden ist oder nicht, erscheint weniger bedeutend. Wichtig ist eher, dass der hintere Fuß und das hintere Knie in diesem Moment in Richtung des Zieles zeigen. Nach dem Abschluss der Technik sollte erst nach einer gewissen Zeit in die Chudan-Kamae zurückgezogen werden,

- damit sich ein richtiges Kime entwickeln kann. In dieser Leistungsklasse ist meist eine Art zuckende Bewegung zu beobachten. Besser die Technik etwas langsamer ausführen lassen.
- Das Timing ist in **Kihon 4)** wichtig. Ist der vordere Fuß gesetzt, soll die Ausholbewegung fertig sein; mit dem Setzen des hinteren Fußes soll geblockt werden. Der Block soll nicht verkleinert oder verkürzt, sondern mitsamt vollständiger Ausholbewegung durchgeführt werden.
 - **Kihon 5)** bildet einerseits eine Vorübung zum Kumite und ist mit aufbauenden Übungen in folgenden Prüfungsprogrammen als Vorübungen zu Sprungtechniken zu sehen. Die Technik sollte ohne Stocken und ohne Neigen des Oberkörpers nach vorn oder hinten ausgeführt werden.
 - In **Kihon 6)** ist darauf zu achten, dass der Mikazuki-Geri korrekt zurückgeschnappt und in Zenkutsu-Dachi abgesetzt wird. Vor allem Anfänger haben das Problem, dass aus einem Mikazuki-Geri in einer Mischform aus Zenkutsu- und Kiba-Dachi abgesetzt wird. Hüftkontrolle ist hier entscheidend; dies ist zu meistern um in der nächsten Prüfung korrekt Heian Sandan laufen zu können.
 - **Kihon 7)** entspricht einem normalen Mawashi-Geri (Chudan, Jodan oder auch Hiza-Shita), jedoch wird die Hüfte nur frontal gedreht, so dass ein imaginäres Ziel neben dem Prüfling getroffen wird. Zur Richtungserläuterung das Ziffernblattmodell:
 - Der Prüfling steht links vor, die Zenkutsu-Dachi und der Blick zeigen Richtung 12 Uhr.
 - Der Prüfling blickt jetzt in Richtung 3 Uhr und tritt ebenfalls in Richtung 3 Uhr.
 - Danach wird in Richtung 12 Uhr vorn abgesetzt.
 - Dies ist als Vorübung für einen vollständigen Mawashi-Geri ab 6. Kyu zu sehen. Der Standfuß sollte aber trotzdem leicht gedreht werden, um eine Torsion des Kniegelenks zu vermeiden.
 - In **Kihon 8)** vor allem auf das saubere und hohe Anziehen des Knies vor dem Tritt achten. Nach dem Anziehen des Knies vor den Körper, also 90° zur Laufrichtung, werden Knie und Ferse zum Ziel ausgerichtet. Der Fuß bewegt sich in einer Linie zum Ziel und wieder zurück.
 - In **Kihon 9)** vor allem darauf achten, dass ein echter Keage entsteht. Das Knie soll während der Pendelbewegung des Unterschenkels fix sein. Von oben gesehen, bewegt sich der Fuß auf einer Linie; von der Seite gesehen rotiert er um das fixe Knie.
 - **Kihon 10)** ist als Vorübung von Heian Nidan und ggf. als Anregung für das Bunkai zu sehen.
 - Die Ausgangsstellung im **Kumite 1)** und **Kumite 2)** ist für Tori Zenkutsu-Dachi und für Uke Shizentai; hat das Kumite begonnen ist der Stand spiegelgleich („Knie an Knie“). In **Kumite 3), 4), 5)** und **6)** stehen beide Partner in Zenkutsu-Dachi.
 - Im Kihon und in **Kumite 1)** und **2)** sollen alle Blockaden vollständig (also mit vollständiger Ausholbewegung) durchgeführt werden. In **Kumite 3), 4), 5)** und **6)** soll direkt aus der Kamae heraus (ohne Ausholen) geblockt werden.
 - Genereller Ablauf Mae-Übung
 - Beide Partner Shizentai, Musubi-Dachi, Rei, Yoi
 - Beide Partner zurück in Zenkutsu-Dachi (bzw. Kampfstellung). Der Abstand ist so zu wählen, dass ein „sicherer Abstand“ hergestellt ist. Kein Partner soll den anderen ohne Schritt oder Gleitschritt mit einer Einzeltechnik erreichen können (Abstand ähnlich Jiyu- oder Jiyu-Ippon-Kumite).
 - Tori sagt seine Technik an und wartet auf die Bestätigung durch Uke.
 - Tori wartet kurz und greift dann ohne weitere Vorwarnung an.
 - Der Angriffarm (falls Handtechnik) wird zurückgezogen.
 - Uke korrigiert den Abstand mittels Gleitschritt und kontert. (Gute Prüflinge korrigieren den Abstand während des Konters.)
 - Der Konter wird kurz stehen gelassen, dann gehen beide Partner in Kampfstellung (mit Schritt oder Gleitschritt) in die „sichere Distanz“ zurück.

- **Goshin-Jitsu 1)** startet sofort schnell, die langsamen Varianten wurden schon im 9. Kyu abgeprüft. Beide Partner stehen sich Shizentai gegenüber. Tori greift ein Handgelenk Ukes; er hat die freie Wahl ob gleichseitig oder diagonal. Es sollte ständig gewechselt werden, Tori wird nicht vorgewarnt/vorbereitet. Es erfolgt kein Konter.
- Bei **Goshin-Jitsu 2)** stehen sich wieder beide Partner Shizentai gegenüber. Im ersten Durchlauf greift Tori, allerdings nicht mit voller Kraft, mit der rechten Hand Ukes Revers. Uke lässt dies zu und befreit sich danach. Die nächsten beiden Durchläufe laufen mit voller Geschwindigkeit und Kraft ab, aber Uke muss nicht mehr warten, bis der Griff sitzt. Es erfolgt kein Konter.

Prüfungsprogramm 6. Kyu (Stand 01.08.16)

Kihon

Musubi-Dachi, Rei, Yoi, links vor (oder rechts zurück) ZeDa mit Gedan-Barai, Chudan-Kamae

1a) 4x ZeDa v **Suri-Ashi Kizami-Zuki-Jodan, Yori-Ashi Gyaku-Zuki-Chudan**, Chudan-Kamae

Mawate, Chudan-Kamae

1b) 4x ZeDa v **Suri-Ashi Kizami-Zuki-Jodan, Yori-Ashi Gyaku-Zuki-Chudan**

Mawate

2a) 4x ZeDa v **Oi-Zuki-Chudan**, (ganze Drehung auf vorderem Bein über den Rücken in KiDa mit) **Yoko-Uraken-Uchi-Jodan**, (vorderen Fuß umsetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki-Chudan**

Mawate

2b) 4x ZeDa v **Oi-Zuki-Chudan**, (ganze Drehung auf vorderem Bein über den Rücken in KiDa mit) **Yoko-Uraken-Uchi-Jodan**, (vorderen Fuß umsetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki-Chudan**

3) 4x FuDa r schräg zurück **Uchi-Uke**, umsetzen in ZeDa mit **Gyaku-Haito-Uchi-Jodan**

Chudan-Kamae, hinteres Bein umsetzen auf die Grundsulbahn, Mawate, Chudan-Kamae

4a) 2x ZeDa v mit **Nidan-Geri** (Keage/Keage)

Mawate, Chudan-Kamae

4b) 2x ZeDa v mit **Nidan-Geri** (Keage/Keage)

5) 4x KoDa r **Uchi-Uke**, (zurückgleiten mit) **Suri-Ashi KoDa Gedan-Barai**, (vorderen Fuß umsetzen in ZeDa) **Gyaku-Zuki**

Chudan-Kamae

6) 4x ZeDa v **Mawashi-Geri**

Mawate, Chudan-Kamae

7) 4x ZeDa v **Mikazuki-Geri, Gyaku-Zuki**

Mawate, Chudan-Kamae

8) 4x ZeDa v **Yoko-Geri-Kekomi**

Mawate in KiDa, Chudan-Kamae

9a) 4x KiDa s **Yoko-Geri-Keage**

Mawate, Chudan-Kamae

9b) 4x KiDa s **Yoko-Geri-Keage**

Mawate, Yame, Musubi-Dachi, Rei

Kata

- 1) Heian Nidan
- 2) Heian Sandan
- 3) Bunkai zweier Abläufe (nach Wahl des Prüflings) der Heian Sandan gezeigt an einem Partner

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

- 1) Angriff Oi-Zuki-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|----------------------------------|-------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Jodan | ZeDa r Hidari-Age-Uke |
| | Migi-Gyaku-Zuki-Chudan |
| Wiederholen | |

- 2) Andere Auslage

- 3) Angriff Oi-Zuki-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Chudan | FuDa r Hidari-Soto-Uke |
| | ZeDa Migi-Gyaku-Zuki-Chudan |
| Wiederholen | |

- 4) Andere Auslage

- 5) Angriff Oi-Zuki-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Chudan | linkes Bein 45° nach links außen, rechtes Bein nachsetzen FuDa Migi-Uchi-Uke |

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| | ZeDa Hidari-Gyaku-Zuki-Chudan |
| Wiederholen | |

6) Andere Auslage

7) Angriff Mae-Geri-Kekomi-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai, Chudan-Kamae | |
| ZeDa v Migi-Mae-Geri-Kekomi-Chudan | KoDa r Hidari-Nagashi-Uke-Gedan |
| | ZeDa Hidari-Gyaku-Zuki-Chudan |
| Wiederholen | |

8) Andere Auslage

9) Angriff Mae-Geri-Kekomi-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai, Chudan-Kamae | |
| ZeDa v Migi-Mae-Geri-Kekomi-Chudan | linkes Bein 45° nach links außen, rechtes Bein nachsetzen ZeDa Migi-Gedan-Barai |
| | ZeDa Hidari-Gyaku-Zuki-Chudan |
| Wiederholen | |

10) Andere Auslage

Mae-Übung

11) Angriff Kizami-Zuki-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Hidari ZeDa, Chudan-Kamae | Migi ZeDa, Chudan-Kamae |
| Suri-Ashi ZeDa v Hidari-Kizami-Zuki-Jodan | Suri-Ashi KoDa r Migi-Jodan-Nagashi-Uke |
| | Suri-Ashi oder Yori-Ashi ZeDa Hidari-Gyaku- |

| | |
|-------------|--------------------|
| | Zuki-Chudan |
| Wiederholen | |

12) Andere Auslage

13) Angriff Kizami-Zuki-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Hidari ZeDa, Chudan-Kamae | Hidari ZeDa, Chudan-Kamae |
| Suri-Ashi v ZeDa Hidari-Kizami-Zuki-Jodan | Suri-Ashi ZeDa r Migi-Gyaku-Jodan-Nagashi-Uke |
| | Yori-Ashi Mae-Ashi-Mae-Geri-Chudan |
| Wiederholen | |

14) Andere Auslage

Goshin-Jitsu

1) Tori: 3x rechte Schulter von hinten mit rechter Hand greifen; Uke: Abwehr/ Konter frei

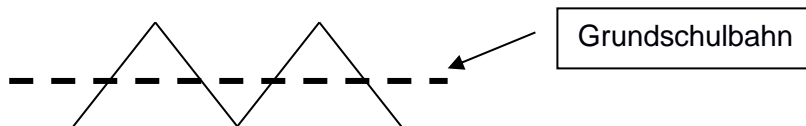
2) Andere Hand

3) Tori: 3x beidhändig Revers greifen; Uke: Abwehr/ Konter frei

Erläuterungen/Richtlinien für den Prüfer

- Es sollte jetzt in allen Techniken ein klar hervortretender Kimepunkt erkennbar sein. Danach sollte deutlich eine Entspannung eintreten.
- Alle Tachi sollten jetzt ausreichend lang sein. Dies betrifft vor allem Kokutsu-, Fudo- und Kiba-Dachi. Wenn der Schwerpunkt bei diesen drei Tachi noch etwas hoch ist, sollte dies ignoriert werden.
- Ein Wegdrehen des vorderen Fußes vor dem Vorwärtsgen sollte jetzt nicht mehr vorkommen.
- Ein Anheben der hinteren Ferse vor dem Rückwärtsgen sollte jetzt nicht mehr vorkommen.
- Die Bewegungsreserve im Ellenbogen bzw. Knie sollte jetzt bei allen Techniken zwingend eingehalten werden. Dies ist besonders wichtig, da die Techniken jetzt mit größerer Kraft und Geschwindigkeit verlangt werden und die Verletzungsgefahr bei falscher Ausführung steigt.
- Es wird als besonders wichtig angesehen, dass das Standbein bei allen Fußtechniken gebeugt bleibt. Dies wird oft vernachlässigt und sollte vor allem bei Mawashi-Geri und Yoko-Keri (Keage und Kekomi) beachtet und ggf. gegenüber dem Prüfling durchgesetzt werden. Gesundheit wichtiger als Tritthöhe!
- Allgemein gilt: Die Tritthöhe sollte auch in dieser Leistungsklasse noch untergeordnet sein. Die Sauberkeit der Technik ist wichtiger. Auch dies ist notfalls gegenüber dem Prüfling durchzusetzen.
- In **Kihon 4), 6), 8) und 9)** ist die Ausgangsposition der Arme Chudan-Kamae. Das heißt nicht, dass die Stellung verkürzt wird; die Tachi bleibt Zenkutsu-Dachi, wenn die Arme von Gedan-Barai aus in Chudan-Kamae angehoben werden.

- Bei **Kihon 1)** kann aus leicht verkürzter Stellung gestartet werden, da dies den Suri-Ashi stark vereinfacht. Es sollte bei Kizami-Zuki der Oberkörper nicht zu weit abgedreht werden. Der hintere Fuß bleibt vollständig am Boden. Bei Yori-Ashi sollte der hintere Fuß nur unter den Schwerpunkt gesetzt werden, im Zweifelsfall eher etwas kürzer. Dabei wird das Knie gebeugt und in Richtung Mittelachse des Ziels ausgerichtet. Der hintere Fuß ist wieder vollflächig am Boden. Während der Streckung kann der hintere Fuß (auf der Ferse) wieder leicht nach außen gedreht werden. Das Timing ist hier entscheidend. Der Kizami-Zuki startet, wenn der vordere Fuß anfängt, sich zu bewegen. Aus Gründen der Einfachheit, bleibt der Kizami-Zuki stehen, bis der Gyaku-Zuki ausgeführt wird. Auch dieser startet exakt zu dem Zeitpunkt, an dem der vordere Fuß bewegt wird.
- **Kihon 2)** ist als Vorübung für die Kata anzusehen. Steigen und Fallen während der Bewegung (sowohl während der Rotation als auch beim Umsetzen in Zenkutsu-Dachi während des Gyaku-Zuki) ist zu vermeiden. Die Endposition ist Gyaku-Zuki; in der nächsten Bewegung ist mit der gleichen Hand Oi-Zuki auszuführen. Es ist darauf zu achten, dass der Oi-Zuki vollständig an der Hüfte ausgeholt wird. Der Ausholvorgang sollte in der Bewegungsmitte (Füße nebeneinander) beendet sein und ohne Pause sofort in den Oi-Zuki überführt werden. Zur Richtungserläuterung das Ziffernblattmodell:
 - Der Prüfling steht links vor, Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr
 - Er geht einen Schritt vor (Richtung 12 Uhr) und schlägt Oi-Zuki-Chudan. Der Prüfling steht somit rechts vorn.
 - Der Prüfling blickt über die linke Schulter und dreht sich auf dem vorderen rechten Bein vollständig einmal links herum und landet in Kiba-Dachi. Die Füße befinden sich auf der Grundschulbahn (der rechte Richtung 6 Uhr, der linke Richtung 12 Uhr), die Hüfte zeigt Richtung 3 Uhr. Der Uraken-Uchi wird in Richtung 12 Uhr geschlagen.
 - Danach wird der vordere, linke Fuß in Richtung 12 Uhr in Zenkutsu-Dachi umgesetzt und der Gyaku-Zuki in die gleiche Richtung geschlagen.
- **Kihon 3)** ist eine vorbereitende Übung für das Kumite. Welche Art Fudo-Dachi ausgeführt wird:
 - Variante 1: Vorderes und hinteres Knie jeweils über der großen Fußzehe. Hinterer Fuß 90° abgedreht.
 - Variante 2: Hinterer Fuß bleibt nach vorn orientiert, hinteres Knie wird nur gebeugt. Variante 2 verlangt aber eine größere Beweglichkeit im Sprunggelenk. Ist beim Prüfling zu erkennen, dass das hintere Knie nach innen fällt, sollte dies unbedingt korrigiert werden. Notfalls muss der Prüfling auf Variante 1 wechseln. Zur Erläuterung der schrägen Richtungsangaben wird wieder das Ziffernblattmodell herangezogen:
 - Vor der ersten Technik steht der Prüfling in Zenkutsu-Dachi in Richtung 12 Uhr. Das linke Bein ist vorn.
 - Zur ersten Technik setzt das linke Bein in Richtung 7:30 Uhr; die Stellung zeigt allerdings in Richtung 1:30 Uhr; es wird ebenfalls in Richtung 1:30 Uhr Uchi-Uke geblockt. Der Körper befindet sich also im 45°-Winkel in Relation zur Grundschulbahn.
 - Danach schlägt der Prüfling den Gyaku-Haito-Uchi ebenfalls in Richtung 1:30 Uhr.
 - Bei der zweiten Kombination setzt der Prüfling den vorderen, rechten Fuß zurück in Richtung 4:30 Uhr; die Stellung zeigt in Richtung 10:30 Uhr; es wird ebenfalls in Richtung 10:30 Uhr geblockt und gekontert.
 - Skizze:



Für den Haito-Uchi in **Kihon 3**) gibt es zwei Möglichkeiten: direkt von der Hüfte geschlagen oder hinter dem Körper mit gestrecktem Arm ausgeholt (ähnlich Nijushiho). Der Prüfer sollte beides akzeptieren. Wichtig ist allerdings, dass beim Erreichen der Endposition Zenkutsu-Dachi die Technik beendet ist. Auf gar keinen Fall, sollte ein Zweier-Timing (erst umsetzen, dann schlagen) entstehen.

- Der Einfachheit halber wird in **Kihon 4**) zweimal Keage getreten. Diese Übung ist Teil einer Reihe von Übungen, (beginnend mit **Kihon 4**) im Prüfungsprogramm zum 7. Kyu), die auf den Sprung in der Heian Godan (und später Kanku Dai, Empi, ...) vorbereiten sollen.
- Wegen des vorigen Punktes ist es in **Kihon 4**) besonders wichtig, dass die Knie vor dem Treten möglichst hoch angezogen werden. Die Tritthöhe selbst ist wie üblich nicht entscheidend.
- **Kihon 5**) ist als Vorbereitung zur Heian Sandan anzusehen (evtl. auch auf Bunkai zur Heian Sandan). Der Gedan-Barai soll vollständig ausgeholt und ausgeführt werden. Trotzdem soll die Bewegung am Ende des Gleitschritts beendet sein. Der Gyaku-Zuki sollte mit dem Umsetzen in Zenkutsu-Dachi gestartet werden. Ist die Stellung fertig, sollte auch der Gyaku-Zuki fertig ausgeführt sein.
- Beim Mawashi-Geri in **Kihon 6**) sollte, wie üblich, vor allem auf die Beugung des Standbeins, die ausreichende Drehung des Standfußes und ein korrektes seitliches Hochziehen des Oberschenkels geachtet werden. Findet die Bewegung auf drei Zeiten statt (zuerst Oberschenkel anziehen, dann Körper drehen und danach erst Unterschenkel ausschnappen) sollte das noch akzeptiert werden. Besonders sollte auf die Bewegungsreserve im Knie geachtet werden, da viele Prüflinge dieser Leistungsklasse von ihrem eigenen Schwung zu weit mitgerissen werden und das Trittbein nicht mehr kontrollieren können.
- Der Mikazuki-Geri in **Kihon 7**) stellt für viele Prüflinge ein besonderes Problem dar. Da diese Technik für die Heian Sandan gebraucht wird, sollte der Prüfer hier besonders auf Details achten:
 - Standbein gebeugt.
 - Standbein maximal leicht abgedreht (ähnlich Mae-Geri).
 - Nur einen leichten Bogen treten.
 - Kontrolle über die Hüfte wahren, heißt den tretenden Unterschenkel nicht durchdrehen sondern (ebenfalls wie Mae-Geri) am Endpunkt der Bewegung einrasten und wieder im leichten Bogen zurückziehen.
 - Am Ende der Trittbewegung (wenn der tretende Fuß zurückgezogen wurde) steht die Hüfte frontal.
 - Fuß absetzen und Gyaku-Zuki sollte eine Bewegung sein.
- In **Kihon 8**) sollte das Knie beim Yoko-Geri-Kekomi noch nicht frontal vor dem Körper hochgezogen werden. Stattdessen sollte sich der Prüfling während des Hochziehvorgangs um 90° drehen, und dann im Stand in einer Geraden zum Ziel treten. Tritthöhe ist nicht wichtig, die korrekte Ausführung als Kekomi ist wichtig. Unmittelbar vor dem Ausfahren des Unterschenkels bilden Knie, Ferse und Ziel eine Linie. Auf dieser Linie bewegt sich der Fuß ins Ziel. Auf dieser Linie wird der Fuß auch wieder zurückgezogen. Erst danach wird der Körper wieder frontal gedreht und der Fuß abgesetzt.
- Bei **Kihon 9**) darf während des Übersetzens der Körper nicht gehoben oder gedreht werden. Die Hüfte zeigt während des ganzen Vorgangs (Übersetzen, Treten, Absetzen) 90° zur Laufrichtung. Es sollte weiterhin darauf geachtet werden, dass möglichst eng übersetzt wird und während des Übersetzens die Bewegung nicht verzögert wird. Der Tritt selbst sollte so tief erfolgen, dass der Prüfling einen sauberen Keage hinbekommt. Der Fuß führt eine kreisförmige Bewegung um das Knie als Fixpunkt aus. Mischtechniken zwischen Keage und Kekomi sind zu vermeiden.
- Allgemeiner Ablauf Kihon-Ippon-Kumite
 - Beide Partner stehen sich Shizentai gegenüber.

- Der Prüfer stellt klar, welcher der Prüflinge der erste Tori ist.
- Tori wählt seine Distanz (Augenmaß, nicht ausprobieren) und geht dann rechts zurück in Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai.
- Tori sagt die Technik an. Uke quittiert mit „Osu“, wenn er verstanden hat **und weiß, was er zu tun hat**. Dieser Aspekt ist besonders wichtig; viele sagen „Osu“ aus Reflex ohne schon richtig im Geschehen zu sein.
- Tori hat jetzt die Wahl, jederzeit anzugreifen. Der Angriff muss nicht unmittelbar erfolgen.
- Der Angriffssarm wird in Position gehalten. Bei Keri-Angriffen wird das Angriffsbein zurückgezogen und dann vorn abgesetzt.
- Der Block erfolgt kihonmäßig, das heißt, es wird vollständig ausgeholt (Hikite) und vollständig geblockt.
- Vor dem Konter kann eine Korrektur des Abstandes erfolgen. Gute Uke können auch während des Konters den Abstand korrigieren.
- Der Konter wird kurz stehen gelassen.
- Danach geht Tori wieder einen Schritt in Ausgangsposition in Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai zurück und wartet. Uke geht zurück in Shizentai.
- Bei allen Angriffen und Kontern ist der Wille zum Treffen zu zeigen. Alle Angriffe erfolgen mit voller Geschwindigkeit und werden mit vollem Kime abgeschlossen. Chudan-Techniken werden mit leichtem Kontakt abgeschlossen.
- Kihon-Ippon-Kumite verlangt vom Ausführenden die volle Kontrolle über seine Technik. Wie erwähnt, ist die Technik schnell, stark und in korrekter Distanz auszuführen, jedoch bei einem Fehler Ukes vollständig zu kontrollieren. Diese Kontrolle erfolgt nicht, in dem am Ziel vorbei geschlagen, sondern in dem die Technik abgebrochen und sofort zurückgezogen wird.
- Bei **Kumite 3) und 4)** ist darauf zu achten, dass der Angriff tatsächlich auf Solarplexus-Höhe stattfindet. Zu tiefe Angriffe (zum Bauch) sind mit Soto-Uke, bzw. Uchi-Uke nicht zu blocken. Dies ist Tori anzukreiden, nicht Uke.
- Bei **Kumite 5) und 6)** muss das vordere Bein Ukes beim Blocken leicht nachgezogen werden (d.h. Stellung verkürzt), damit Tori nicht auf Ukes Fuß landet bzw. mit Ukes vorderem Knie kollidiert. Das heißt aber nicht, dass die Stellung von Tori an sich verkürzt ist; das hintere Bein wird etwas weiter absetzt und durch nachziehen des vorderen Fußes wird die Stellung auf Normallänge gebracht.
- Bei **Kumite 1), 2), 3), 4), 7) und 8)** ist es nicht wichtig, ob Tori seinen vorderen Fuß innerhalb oder außerhalb von Ukes vorderem Fuß absetzt.
- Bei **Goshin-Jitsu 1)** stehen beide Partner Shizentai; Tori steht hinter Uke. Beim ersten Durchlauf greift Tori mit der rechten Hand langsam Ukes rechte Schulter und beginnt ihn umzudrehen. Uke lässt den Griff zu, wehrt dann (ebenfalls langsam) ab und kontert. Auf Würfe ist zu verzichten. Falls Hebel verwandt werden, muss Tori diese nicht widerstandslos hinnehmen. Danach erfolgen zwei Durchläufe mit maximaler Geschwindigkeit. Uke muss nicht mehr warten, bis der Griff vollständig sitzt.
- **Goshin-Jitsu 3)** beginnt wieder, indem beide Partner sich in Shizentai gegenüber stehen. Tori greift mit beiden Händen langsam aber nicht mit voller Kraft das Revers Ukes. Danach versucht Tori, Uke zu sich heranzuziehen. Uke befreit sich und kontert. Danach folgen zwei Durchläufe mit voller Kraft und Geschwindigkeit; Tori muss nicht mehr warten, bis der Griff sitzt.

Prüfungsprogramm 5. Kyu (Stand 01.08.16)

Kihon

Musubi-Dachi, Rei, Yoi, links vor (oder rechts zurück) ZeDa mit Gedan-Barai

1) 4x ZeDa v **Oi-Zuki-Jodan**, **Gyaku-Zuki-Chudan**, **Suri-Ashi** in ZeDa mit **Age-Empi-Uchi**

2) 4x ZeDa r **Age-Uke**, **Mae-Geri-Keage** (hinten absetzen), **Gyaku-Zuki**

3) 4x ZeDa v **Oi-Zuki-Jodan**, (Gewicht verlagern zu) FuDa **Tate-Zuki-Chudan** (Hente-Waza)

4) 4x FuDa r **Soto-Uke**, (Gewicht verlagern zu) ZeDa **Yoko-Uraken-Uchi-Jodan**, **Gyaku-Zuki**

5) 4x ZeDa (im Stand) **Gyaku-Shuto-Uchi-Jodan** (von außen), **Mae-Geri-Keage-Jodan**, (absetzen in) ZeDa **Tate-Uraken-Uchi-Jodan**

Mawate, Chudan-Kamae

6) 4x ZeDa v **Mae-Geri-Kekomi**, **Ren-Zuki**

7) 4x ZeDa r **Ushiro-Geri** (ohne Körperdrehung)

8) 4x ZeDa v **Mawashi-Geri**, **Gyaku-Zuki**

Mawate, Chudan-Kamae

9a) 2x ZeDa v **Mae-Tobi-Geri-Keage** (wahlweise **Nidan-Geri**)

Mawate, Chudan-Kamae

9b) 2x ZeDa v **Mae-Tobi-Geri-Keage** (wahlweise **Nidan-Geri**)

10) 4x KoDa r (schräg zurück) **Kakiwake-Uke**, **Mae-Ashi-Mae-Geri-Keage**, **Maete-Zuki-Jodan**, **Gyaku-Zuki-Chudan**

Yame

zur Mitte der Prüfungsbahn laufen, links vor (oder rechts zurück) ZeDa mit Gedan-Barai

11a) 4x ZeDa s **Yori-Ashi** (hinteren Fuß unter Schwerpunkt setzen) **Yoko-Geri-Keage** (zur linken Seite, in Trittrichtung absetzen) **Gyaku-Zuki**

Ashi-Fumi-Kae mit Gedan-Barai

11b) 4x ZeDa s **Yori-Ashi** (hinteren Fuß unter Schwerpunkt setzen) **Yoko-Geri-Keage** (zur rechten Seite, in Trittrichtung absetzen) **Gyaku-Zuki**

Yame, Musubi-Dachi, Rei

Kata

1) Heian Sandan

2) Heian Yondan

3) Bunkai zweier Abläufe (nach Wahl des Prüflings) der Heian Yondan gezeigt an einem Partner

4) Bunkai eines Ablaufs (nach Wahl des Prüfers) der Heian Yondan gezeigt an einem Partner

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

1) Angriff Oi-Zuki-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Jodan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

2) Andere Auslage

3) Angriff Oi-Zuki-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Oi-Zuki-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

4) Andere Auslage

5) Angriff Mae-Geri-Kekomi-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai, Chudan-Kamae | |
| ZeDa v Migi-Mae-Geri-Kekomi-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block |

| | |
|-------------|-------------------|
| | freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

6) Andere Auslage

7) Angriff Mae-Ashi-Yoko-Geri-Kekomi-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai, Chudan-Kamae | |
| ZeDa v Hidari-Mae-Ashi-Yoko-Geri-Kekomi-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

8) Andere Auslage

Mae-Übung

9) Angriff Uraken-Uchi-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung, Chudan-Kamae | Hidari Kampfstellung, Chudan-Kamae |
| Suri-Ashi ZeDa v Hidari-Urakan-Uchi-Jodan | Suri-Ashi ZeDa r Hidari-Jodan-Nagashi-Uke |
| Suri-Ashi oder Yori-Ashi ZeDa v Gyaku-Zuki-Chudan | |
| Wiederholen | |

10) Andere Auslage

11) Angriff Gyaku-Zuki-Chudan, Mae-Ashi-Mawashi-Geri (2x)

| Tori | Uke |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung, Chudan-Kamae | Hidari Kampfstellung, Chudan-Kamae |
| Yori-Ashi ZeDa v Migi-Gyaku-Zuki-Chudan | Suri-Ashi ZeDa r Hidari-Chudan-Te-Nagashi-Uke |

| | |
|-----------------------------------------------|--|
| Yori-Ashi ZeDa v Hidari-Mae-Ashi-Mawashi-Geri | |
| Wiederholen | |

12) Andere Auslage

Goshin-Jitsu

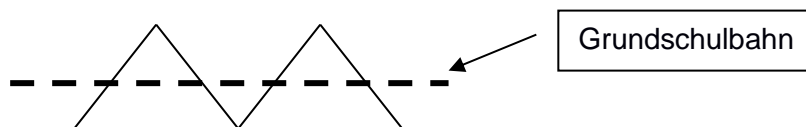
- 1) 3x Befreiung aus Schwitzkasten mit rechts. Abwehr/ Konter frei
- 2) 3x Befreiung aus Schwitzkasten mit links. Abwehr/ Konter frei
- 3) 3x Befreiung aus Würge von vorn. Abwehr/ Konter frei

Erläuterungen/Richtlinien für den Prüfer

- Auch in Kombinationen sollte jetzt jede Einzeltechnik stark ausgeführt werden. Zwischen den Techniken der Kombination sollte eine Entspannungsphase deutlich erkennbar sein.
- Die Qualität der Einzeltechnik darf in Kombinationen nicht leiden. Sauberkeit geht vor Schnelligkeit. Notfalls hat der Prüfer den Prüfling abzubremsen.
- In allen Techniken ist Hüfteinsatz zu zeigen.
- In den Kata sollte jetzt klar der Rhythmus der einzelnen zusammenhängenden sinnvollen Kombinationen erkennbar sein.
- In Kokutsu-Dachi sollte jetzt tatsächlich das Gewicht im hinteren Drittel liegen, ohne dass die Stellung (von der Seite gesehen) kürzer als Zenkutsu-Dachi ist.
- In **Kihon 2)** sollten der Gyaku-Zuki und der Mae-Geri zum gleichen Zeitpunkt beendet sein. Das heißt, in dem Moment, in dem der Fuß hinten absetzt, ist die Faust vorn angekommen. Um dies zu erreichen, muss der Gyaku-Zuki gestartet werden, wenn der Keage zurückgeschnappt wird, aber das Knie noch oben ist.
- In **Kihon 3)** sollte ein Absenken des Schwerpunktes von Zenkutsu-Dachi zu Fudo-Dachi zu beobachten sein. Die Kombination legt Wert auf das Hente-Waza, das heißt der Tate-Zuki geht, ausgehend von der Oi-Zuki-Position in einem ganz leichten Bogen zum Ziel. Die Hand geht nicht erst zurück an die Hüfte, um dann wieder nach vorn zu schlagen.
- In **Kihon 4)** sollte der Uraken-Uchi vollständig ausgeholt und nach dem Kimepunkt stehen gelassen werden. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass für den Gyaku-Zuki noch genügend Hüftbewegung übrig bleibt.
- **Kihon 5)** stellt eine Vorübung zu Heian Yondan dar. Wie in der Kata sollen alle Bewegungen weiträumig und mit vollständigen Ausholbewegungen ausgeführt werden. Der Gyaku-Shuto-Uchi wird weit über dem Kopf ausgeholt, der vordere Arm dabei nach vorn gestreckt. Beim Absetzen des Mae-Geri wird ein Handwechsel durchgeführt, so dass der Tate-Uraken-Uchi ebenfalls eine Ausholbewegung bekommt (hier kein Hente-Waza).
- In **Kihon 6)** bleibt der Gyaku-Zuki stehen, bis beim Beginn der nächsten Technik der Mae-Geri angerissen wird. Beim Beginn der Bewegung werden die Hände ich Chudan-Kamae gebracht; der Oi-Zuki wird direkt aus der Kamae geschlagen, der Gyaku-Zuki von der Hüfte.
- Der Ushiro-Geri in **Kihon 7)** wird mit dem vorderen Fuß gerade nach hinten getreten und auch hinten abgesetzt. Es findet keine Körperdrehung statt.
- Wenn in **Kihon 8)** der Gyaku-Zuki etwas spät oder mit wenig Hüfte kommt, sollte das nicht dem Prüfling angelastet werden.
- Das energische Hochreißen des hinteren Knies bei **Kihon 9)** ist auch als Vorübung für den Kniestoß in Heian Yondan zu sehen. Dies ist überhaupt der wichtigste Aspekt dieser Übung. Nach dem Hochreißen des hinteren Knies wird während der Absetzbewegung mit dem vorderen Bein Mae-Geri-Keage getreten. Die Höhe ist nicht wichtig, eher sollte darauf geachtet werden, dass der Prüfling sich nicht in Rückenlage begibt. In Vorbereitung auf die

Sprünge der kommenden Kata ist unbedingt darauf zu achten, dass die Landung leise (d.h. auf den Fußballen) erfolgt.

- **Kihon 10)** ist natürlich ebenfalls eine Vorbereitung auf Heian Yondan, bzw. ein Bunkai. Zur Erläuterung der schrägen Richtungsangaben wird wieder das Ziffernblattmodell herangezogen:
 - Vor der ersten Technik steht der Prüfling in Zenkutsu-Dachi in Richtung 12 Uhr. Das linke Bein ist vorn.
 - Zur ersten Technik setzt das linke Bein in Richtung 7:30 Uhr; die Stellung zeigt allerdings in Richtung 1:30 Uhr; es wird ebenfalls in Richtung 1:30 Uhr Kakiwake-Uke geblockt. Der Körper befindet sich also im 45°-Winkel in Relation zur Grundschulbahn.
 - Danach tritt der Prüfling ebenfalls in Richtung 1:30 Uhr, gefolgt von den Handtechniken ebenfalls in diese Richtung
 - Bei der zweiten Kombination setzt der Prüfling den vorderen rechten Fuß zurück in Richtung 4:30 Uhr; die Stellung zeigt in Richtung 10:30 Uhr; es wird ebenfalls in Richtung 10:30 Uhr geblockt und gekontert.
 - Skizze:



- Ebenso ist **Kihon 11)** eine Vorbereitung auf die Kata und ein mögliches Bunkai. Falls es ein Verständnisproblem gibt: Der Prüfling dreht sich im Prinzip auf der Stelle und tritt (und schlägt) in jede Hallenrichtung einmal. Zur Erläuterung der Richtungsangaben wird wieder das Ziffernblattmodell herangezogen.
 - Der Prüfling steht links vor, Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr
 - Er setzt den hinteren rechten Fuß unter seinen Schwerpunkt, die Zehen zeigen nach vorn (12 Uhr). Der Blick geht Richtung 3 Uhr.
 - Der Prüfling verlagert das Gewicht auf das hintere Bein und tritt mit dem Vorderen in Richtung 3 Uhr. Danach dreht er den gesamten Körper in diese Richtung und setzt im Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi in Richtung 3 Uhr ab.
 - Die nächste Kombination geht dann in Richtung 6 Uhr usw.
- Bei **Kata 4)** sollte der Prüfer eine nicht ganz so schlichte Kombination auswählen. Hier sollte der Prüfling Verständnis für die Kata demonstrieren.
- In **Kumite 1) - 8)** ist Ukes Distanz der entscheidende Punkt. Falls Uke ein, zwei oder gar drei Sekunden benötigt, um vor seinem Konter die Distanz abzuschätzen und einen entsprechenden Konter auszuwählen, bzw. die Gleitschrittdistanz abzuschätzen, ist das in dieser Leistungsklasse zu akzeptieren. Kommt der Prüfling in Hektik und stellt Geschwindigkeit vor Sauberkeit, Kraft, Kime und Distanz ist dies vom Prüfer zu bemängeln. Die Übung ist so lange zu wiederholen, bis der Prüfling diese langsam genug ausführt.
- In **Mae-Übung 11)** und **12)** heißt Chudan-Te-Nagashi-Uke, dass mit der vorderen Hand von innen der Angriffsarm nach außen geblockt wird (ähnlich Gedan-Barai, aber offene Hand).
- Bei **Goshin-Jitsu 1)** stehen beide Partner in Ausgangsstellung Shizentai nebeneinander. Tori steht auf der linken Seite von Uke. Tori greift mit seinem rechten Arm um Ukes Hals, greift mit seiner rechten Hand seine Linke (Kraftkreis schließen) und verlagert sein Körpergewicht nach vorn. Der Griff wird langsam und mit geringer Kraft ausgeführt. Die Art der Befreiung und des Konters steht Uke frei. Danach erfolgen zwei Durchgänge mit maximaler Geschwindigkeit und Kraft. Uke muss nicht warten, bis der Griff fest sitzt und sollte auf gar keinen Fall warten, bis Toris Kraftkreis geschlossen ist.
- Die Würge von **Goshin-Jitsu 3)** erfolgt beidhändig von vorn. Um Verletzungen zu vermeiden, drücken die Daumen in die Kuhle unterhalb des Kehlkopfes, keinesfalls auf den Kehlkopf selbst. Die Hände werden nicht zusammengedrückt (Eine Würge funktioniert so nicht!). Der

erste Ablauf wird sehr langsam und mit leichtem Druck der Daumen durchgeführt. Die anderen beiden Durchläufe erfolgen *etwas* schneller, mit *etwas* höherem Druck. Die Abwehr gilt als gescheitert, wenn es Tori schafft, seine Daumen an den Hals zu bringen. In diesem Fall ist der Ablauf zu wiederholen.

Prüfungsprogramm 4. Kyu (Stand 01.08.16)

Kihon

Musubi-Dachi, Rei, Yoi, links vor (oder rechts zurück) ZeDa mit Gedan-Barai

1) 4x ZeDa v **Oi-Zuki-Jodan**, (hinteren Fuß heran zu) Sanchin-Dachi **Gyaku-Ura-Zuki-Chudan**, (Stellung verlängern zu) FuDa **Jodan-Mawashi-Zuki**

2) 4x ZeDa r **Gedan-Juji-Uke** (Hände geschlossen), zurückgleiten mit **Suri-Ashi Jodan-Juji-Uke** (Hände geöffnet), **Mae-Geri-Keage** (hinten absetzen) während dessen **Morote-Gedan-Barai**

Chudan-Kamae

3a) 4x ZeDa v **Suri-Ashi Kizami-Zuki-Jodan**, **Yori-Ashi Gyaku-Zuki-Chudan**, **Yori-Ashi Mae-Ashi-Mawashi-Geri**

Mawate, Chudan-Kamae

3b) 4x ZeDa v **Suri-Ashi Kizami-Zuki-Jodan**, **Yori-Ashi Gyaku-Zuki-Chudan**, **Yori-Ashi Mae-Ashi-Mawashi-Geri**

4) 4x KoDa r **Manji-Uke**, (vorderes Bein umsetzen in) ZeDa **Gyaku-Hiraken-Zuki-Gedan**

5) 4x ZeDa v (ganze Drehung auf vorderem Bein über den Rücken unterstützter) **Chudan-Ushiro-Empi-Uchi** (unterstützt), Mawate in ZeDa mit **Jodan-Gyaku-Mawashi-Empi-Uchi**

6) 4x ZeDa r **Age-Uke**, **Mae-Geri-Keage** (hinten absetzen in FuDa), **Gedan-Barai**, (hinteres Bein umsetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki**

Chudan-Kamae

7a) 2x ZeDa v **Nidan-Tobi-Geri** (wahlweise **Nidan-Geri**)

Mawate, Chudan-Kamae

7b) 2x ZeDa v **Nidan-Tobi-Geri** (wahlweise **Nidan-Geri**)

8) 4x FuDa r (schräg zur Grundschulbahn) FuDa **Tate-Shuto-Uke**, **Mae-Ashi-Mawashi-Geri**, **Jodan-Haito-Uchi**

hinteren Fuß zurück auf Grundschulbahn

9) 4x ZeDa r **Age-Uke**, (Wechsel in FuDa) **Chudan-Tate-Zuki** (Hente-Waza), (vorderen Fuß umsetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki-Chudan**

Chudan-Kamae

10a) 4x ZeDa v **Yori-Ashi Mae-Ashi-Ura-Mawashi-Geri**

Mawate, Chudan-Kamae

10b) 4x ZeDa v **Yori-Ashi Mae-Ashi-Ura-Mawashi-Geri**

Yame, zur Mitte der Prüfungsbahn laufen, links vor (oder rechts zurück) ZeDa mit Gedan-Barai, Chudan-Kamae

11a) 4x ZeDa r **Ushiro-Geri**, (ganze Drehung über den Rücken) ZeDa mit **Uraken-Uchi-Jodan**, **Gyaku-Zuki-Chudan**, Chudan-Kamae

Ashi-Fumi-Kae mit Gedan-Barai, Chudan-Kamae

11b) 4x ZeDa r **Ushiro-Geri**, (ganze Drehung über den Rücken) ZeDa mit **Uraken-Uchi-Jodan**, **Gyaku-Zuki-Chudan**, Chudan-Kamae

Yame, Musubi-Dachi, Rei

Kata

1) Heian Yondan

2) Heian Godan

3) Bunkai zweier Abläufe (nach Wahl des Prüflings) der Heian Godan gezeigt an einem Partner

4) Bunkai eines Ablaufs (nach Wahl des Prüfers) der Heian Godan gezeigt an einem Partner

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

1) Angriff Kizami-Zuki-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| Yori-Ashi oder Suri-Ashi ZeDa v Hidari-Kizami-Zuki-Jodan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

2) Andere Auslage

3) Angriff Gyaku-Zuki-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Oi-Komi-Gyaku-Zuki-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |

Wiederholen

4) Andere Auslage

5) Angriff Mae-Geri-Kekomi-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Mae-Geri-Kekomi-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

6) Andere Auslage

7) Angriff Yoko-Geri-Kekomi-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Yoko-Geri-Kekomi-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

8) Andere Auslage

9) Angriff Mawashi-Geri (2x)

| Tori | Uke |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Shizentai | Shizentai |
| Rechts zurück, ZeDa, Gedan-Barai | |
| ZeDa v Migi-Mawashi-Geri | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

10) Andere Auslage

Mae-Übung (Okuri)

11) Angriff Kizami-Zuki-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Hidari ZeDa, Chudan-Kamae | Migi ZeDa, Chudan-Kamae |
| Suri-Ashi ZeDa v Hidari-Kizami-Zuki-Jodan | Suri-Ashi ZeDa r Migji-Jodan-Nagashi-Uke |
| | Suri-Ashi Gyaku-Zuki-Chudan |
| Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl | |
| Konter freie Wahl | |
| Wiederholen | |

12) Andere Auslage

13) Angriff Mae-Geri-Kekomi-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Hidari ZeDa, Chudan-Kamae | Hidari ZeDa, Chudan-Kamae |
| ZeDa v Migi-Mae-Geri-Kekomi-Chudan | Suri-Ashi KoDa r Hidari-Gedan-Nagashi-Uke |
| | Suri-Ashi ZeDa v Gyaku-Zuki-Chudan |
| Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl | |
| Konter freie Wahl | |
| Wiederholen | |

14) Andere Auslage

Goshin-Jitsu

1) 3x Schwinger mit rechter Hand zum Kopf; Abwehr/ Konter frei.

2) 3x Schwinger mit linker Hand zum Kopf; Abwehr/ Konter frei.

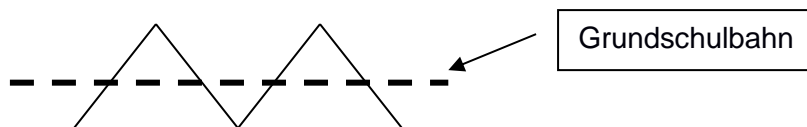
3) 3x Griff mit linker Hand zum Revers, Schwinger mit rechter Hand zum Kopf; Abwehr/ Konter frei

4) 3x Griff mit rechter Hand zum Revers, Schwinger mit linker Hand zum Kopf; Abwehr/ Konter frei

Erläuterungen/Richtlinien für den Prüfer

- Es treten jetzt häufiger Stellungswechsel und weniger häufig geübte Tachi auf. Es ist wichtig, dass Endposition der Handtechnik und Tachi gleichzeitig eingenommen werden. Wenn Sanchin-Dachi oder Fudo-Dachi noch etwas wackelig sind, erscheint das nicht so wichtig.
- Falls bei Hente-Waza die Technik noch keine Wirkung zeigt, erscheint das ebenfalls noch nicht so wichtig. Bei Sete-Waza sollte aber eine gute Beschleunigung mit starkem Kime und danach sofort folgendem Entspannen erkennbar sein.
- Die Bunkai sollten nicht mehr praxisfern sein.
- Beim Kihon-Ippon-Kumite sind im Angriff und in der Verteidigung starke, schnelle und kimebehaftete Techniken zu zeigen. Die Distanz beim Konter sollte jedesmal stimmen. Falls etwas Zeit zur Einschätzung der korrekten Distanz benötigt wird, sollte das noch akzeptiert werden.
- In **Kihon 1)** sollte darauf geachtet werden, dass Sanchin-Dachi nicht zu breit und Fudo-Dachi nicht zu schmal ist. Die Knie sollten bei Sanchin-Dachi nicht zusammen- und bei Fudo-Dachi nicht auseinandergedrückt werden.
- **Kihon 2)** stellt eine Vorübung zur Kata Heian Godan dar. Im Gegensatz zur Kata sollen beide Juji-Uke aber mit beiden Händen an der Hüfte ausgeholt werden. (d.h. nicht auf einer Hüftseite (nicht Koshi-Kamae vor Gedan-Juji-Uke, nicht direkt nach oben blocken bei Jodan-Juji-Uke). In dem Moment, in dem der Mae-Geri ausgeführt wird, werden beide Arme zu Gedan-Barai zu den Körperseiten geführt.
- Beim zweiten Yori-Ashi in **Kihon 3)** soll der Körper gleichzeitig schon 90° zur Laufrichtung gedreht werden, so dass der Mae-Ashi-Mawashi-Geri ohne weitere Körper- oder Hüftdrehung ausführbar ist.
- **Kihon 4)** stellt eine Vorübung zur Kata da, und kann u.U. für das Bunkai verwendet werden.
- Zur Erläuterung der Kombination in **Kihon 5)** wird auf das Ziffernblattmodell zurückgegriffen.
 - Der Prüfling steht links vor, Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr
 - Er blickt über seine rechte Schulter und dreht sich auf dem vorderen linken Bein rechts herum um 180°. Die Zenkutsu-Dachi zeigt in Richtung 6 Uhr, der Blick ist immer noch über der rechten Schulter in Richtung 12 Uhr. Die hintere Hand führt Ushiro-Empi-Uchi aus (ebenfalls Richtung 12 Uhr); die vordere Hand unterstützt die hintere Hand.
 - Mawate; die ZeDa zeigt jetzt wieder in Richtung 12 Uhr, dabei wird Gyaku-Mawashi-Empi in Richtung 12 Uhr ausgeführt. Die vordere Hand geht in Hikite.
- In **Kihon 6)** ist darauf zu achten, dass der Gedan-Barai vollständig ausgeführt ist, wenn der Mae-Geri abgesetzt wird. Dies verlangt, dass der Gedan-Barai ausgeholt wird, noch während der Mae-Geri zurückgeschnappt wird. Dies soll eine motorische Grundfertigkeit schulen, die in höheren Kata (z.B. Chinte) gebraucht wird.
- In **Kihon 7)** ist darauf zu achten, dass der erste Mae-Geri (egal ob Tobi oder nicht) tatsächlich ein sauberer Kekomi ist. Im Allgemeinen stellt dann der zweite Mae-Geri als Keage die geringere Schwierigkeit dar. Abgesprungen wird zu dem Zeitpunkt, an dem der Kekomi zurückgezogen wurde, aber das Knie noch oben ist. Ein Scherensprung ist zu vermeiden – besser gar keinen Sprung verlangen und dafür vom Prüfling einen sauberen Nidan-Geri abfordern.
- Zur Erläuterung der schrägen Richtungsangaben in **Kihon 8)** wird wieder das Ziffernblattmodell herangezogen.
 - Vor der ersten Technik steht der Prüfling in Zenkutsu-Dachi in Richtung 12 Uhr. Das linke Bein ist vorn.

- Zur ersten Technik setzt das linke Bein in Richtung 7:30 Uhr; die Stellung zeigt allerdings in Richtung 1:30 Uhr; es wird ebenfalls in Richtung 1:30 Uhr Tate-Shuto-Uke geblockt. Der Körper befindet sich also im 45°-Winkel in Relation zur Grundschulbahn.
- Danach tritt der Prüfling ebenfalls in Richtung 1:30 Uhr, gefolgt von den Handtechniken ebenfalls in diese Richtung
- Bei der zweiten Kombination setzt der Prüfling den vorderen rechten Fuß zurück in Richtung 4:30 Uhr; die Stellung zeigt in Richtung 10:30 Uhr; es wird ebenfalls in Richtung 10:30 Uhr geblockt und gekontert.
- Skizze:



- Der Tate-Zuki in **Kihon 9**) ist als Hente-Waza auszuführen, das heißt der Tate-Zuki geht, ausgehend von der Oi-Zuki-Position in einem ganz leichten Bogen zum Ziel. Die Hand geht nicht erst zurück an die Hüfte, um dann wieder nach vorn zu schlagen.
- Bei **Kihon 10**) soll der hintere Fuß unter den Schwerpunkt gesetzt werden. Dabei wird der Körper 90° zur Laufrichtung gedreht. Dies ermöglicht, dass die Fußbewegung ohne weiteren Hüfteinsatz ausgeführt werden kann, was die Ausführung wesentlich vereinfacht. Die Hüfte soll während des Tritts auf gar keinen Fall weggedreht werden. Der Prüfer soll darauf bestehen, dass eine Tritthöhe gewählt wird, die eine saubere Ausführung noch ermöglicht.
- Bei **Kihon 11**) noch einmal das Uhrenmodell zur Erläuterung:
 - Vor der ersten Technik steht der Prüfling in Zenkutsu-Dachi in Richtung 12 Uhr. Das linke Bein ist vorn.
 - Er blickt über die rechte Schulter und tritt einen Ushiro-Geri hinter sich (in Richtung 6 Uhr).
 - Danach läuft der Ushiro-Geri wie gewöhnlich weiter, der Prüfling dreht sich also auf dem Standbein 180° in Richtung 6 Uhr und schlägt Uraken-Uchi und Gyaku-Zuki.
- Bei **Goshin-Jitsu 1**) steht Uke in Shizentai und Tori leicht mit dem rechten Bein vorn. Die Arme sind bei keinem Partner in Bereitschaftshaltung. Der Abstand zwischen Tori und Uke beträgt ca. eine Armlänge. Tori schlägt langsam (erster Durchlauf) mit dem rechten Arm einen Schwinger zu Ukes Kopf. Dabei kann Tori selbstverständlich ein Gleitschritt durchführen bzw. sein Gewicht verlagern.
- Die Grundsätze des Schwingers bei **Goshin-Jitsu 1**) und **3**):
 - Im Moment des Einschlages befindet sich die treffende Hand exakt im Zentrum von Ukes Kopf.
 - Der Unterarm ca. 90° gebeugt.
 - Es findet kein Kime statt.
- Ein Schwinger ist eine äußerst gefährliche und häufig unterschätzte Technik. Auch die schnelleren Durchläufe aller Goshin-Jitsu finden nicht mit Maximalgeschwindigkeit statt. Uke soll aber nichts desto trotz gefordert werden.

Prüfungsprogramm 3. Kyu (Stand 01.08.16)

Kihon

Musubi-Dachi, Rei, Yoi, links vor (oder rechts zurück) ZeDa mit Gedan-Barai, Chudan-Kamae

1) 4x ZeDa v **Ashi-Barai, Jodan-Uraken-Uchi, Chudan-Gyaku-Zuki**

2) 4x ZeDa r mit **Gedan-Barai, Suri-Ashi** v in KiDa mit **Gyaku-Kagi-Zuki**, (vorderen Fuß umsetzen in) ZeDa **Gyaku-Uchi-Uke, Suri-Ashi** v **Ura-Zuki-Jodan**

3) 4x ZeDa v **Jodan-Sokutu-Geri**

4) 4x Sanchin-Dachi r **Jodan-Uchi-Uke, Jodan-Soto-Uke** (Hente Waza), **Suri-Ashi Gyaku-Ura-Zuki-Jodan**

Mawate in ZeDa

5) 4x ZeDa v **Yoko-Geri-Kekomi, Chudan-Gyaku-Zuki**

6) 4x ZeDa r **Jodan-Uchi-Uke**, (vorderen Fuß heran in) Neko-Ashi-Dachi **Gedan-Barai, Mae-Ashi-Mae-Geri-Keage**, (absetzen in) ZeDa **Jodan-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki-Chudan**

7) 4x ZeDa v **Ushiro-Geri**

Mawate

8) 4x ZeDa (vorderes Bein schräg nach außen) **Gyaku-Gedan-Barai, Jodan-Mawashi-Geri**, (absetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki**, (auf vorderem Fuß zurück auf Grundlinie drehen in) ZeDa **Jodan-Mawashi-Zuki**

9) 4x ZeDa v **Yori-Ashi** in **Kosa-Dachi** (vorn übersetzen) **Kizami-Zuki-Jodan**, (Stellung verlängern zu) ZeDa **Gyaku-Zuki-Chudan, Jodan-Mawashi-Geri**

10) 4x KiDa r **Gedan-Barai**, (vorderen Fuß zurück in) **Neko-Ashi-Dachi, Shuto-Uke; Mae-Ashi-Mawashi-Geri**, ZeDa **Jodan-Gyaku-Haito-Uchi**

11) 4x ZeDa v **Suri-Ashi Kizami-Zuki-Jodan**, (auf dem hinteren Bein schräg nach außen drehen) **Gyaku-Zuki**, eine Schritt vor (dabei Drehung 90°) **Oi-Komi-Gyaku-Zuki-Chudan**, (vorderen Fuß zurück auf Grundlinie in) ZeDa **Jodan-Mawashi-Empi-Uchi**

Mawate

12) 4x ZeDa v (ganze Drehung auf vorderem Bein über den Rücken unterstützter) **Chudan-Ushiro-Empi-Uchi** (unterstützt), Mawate in ZeDa mit **Jodan-Gyaku-Mawashi-Empi-Uchi, Suri-Ashi** v **Jodan-Age-Empi-Uchi**, (Schwerpunkt zurück verlagern in) FuDa **Chudan-Gyaku-Otoshi-Empi**

Mawate

13) 4x ZeDa v **Ura-Mawashi-Geri**

Mawate, Yame, Musubi-Dachi, Rei

Kata

- 1) Heian Godan
- 2) Tekki Shodan
- 3) Bunkai zweier Abläufe (nach Wahl des Prüflings) der Tekki Shodan gezeigt an einem Partner
- 4) Bunkai eines Ablaufs (nach Wahl des Prüfers) der Tekki Shodan gezeigt an einem Partner

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

- 1) Angriff Kizami-Zuki-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| Yori-Ashi oder Suri-Ashi ZeDa v Hidari-Kizami-Zuki-Jodan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

- 2) Andere Auslage

- 3) Angriff Gyaku-Zuki-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| ZeDa v Migi-Oi-Komi-Gyaku-Zuki-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

- 4) Andere Auslage

- 5) Angriff Mae-Geri-Kekomi-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|----------------------|------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |

| | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ZeDa v Migi-Mae-Geri-Kekomi-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

6) Andere Auslage

7) Angriff Yoko-Geri-Kekomi-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| ZeDa v Migi-Yoko-Geri-Kekomi-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

8) Andere Auslage

9) Angriff Mawashi-Geri (2x)

| Tori | Uke |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| ZeDa v Migi-Mawashi-Geri oder Hidarai-Mae-Ashi-Mawashi-Geri | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

10) Andere Auslage

11) Angriff Ushiro-Geri (2x)

| Tori | Uke |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| ZeDa v Migi-Ushiro-Geri | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

12) Andere Auslage

Mae-Übung (Okuri)

13) Angriff Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki (2x)

| Tori | Uke |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Migi Kampfstellung |
| Suri-Ashi ZeDa v Hidari-Kizami-Zuki-Jodan | Suri-Ashi ZeDa r Mig-Jodan-Nagashi-Uke |
| Yori-Ashi ZeDa v Gyaku-Zuki-Chudan | Suri-Ashi ZeDa r Mig-Chudan-Nagashi-Uke |
| | Suri-Ashi oder Yori-Ashi Hidari-Gyaku-Zuki-Chudan |
| Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl | |
| Konter freie Wahl | |
| Wiederholen | |

14) Andere Auslage

15) Angriff Mae-Ashi-Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki (2x)

| Tori | Uke |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Hidari Kampfstellung |
| Yori-Ashi ZeDa v Hidari-Jodan-Mae-Ashi-Mawashi-Geri | Suri-Ashi ZeDa r Hidari-Jodan-Nagashi-Uke |
| Yori-Ashi ZeDa v Mig-Gyaku-Zuki-Chudan | Suri-Ashi ZeDa r Hidari-Chudan-Nagashi-Uke |
| | Suri-Ashi oder Yori-Ashi ZeDa v Mig-Gyaku-Zuki-Chudan |
| Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl | |
| Konter freie Wahl | |
| Wiederholen | |

16) Andere Auslage

Jiyu-Kumite (Randori)

Goshin-Jitsu

- 1) 3x Würge von hinten; Abwehr/Konter frei
- 2) 3x Frontaler Schlag mit rechter Faust zum Kopf; Abwehr/Konter frei
- 3) Tori andere Auslage

Erläuterungen/Richtlinien für den Prüfer

- Als Stellung ist Neko-Ashi-Dachi hinzugekommen. Auch hier ist Standfestigkeit und starkes Kime zu zeigen. Generell sollte jetzt das Timing und das Kime in allen Techniken stimmen.
- Alle Kihon-Kombinationen beginnen jetzt aus Chudan-Kamae. Nach der letzten Technik einer jeden Kombination und nach jedem Mawate wird selbstständig in Chudan-Kamae gewechselt.
- **Kihon 1), 2), 3) und 4)** sind als Vorübungen für die Kata Tekki Shodan zu sehen und können als Hinweise für Bunkai aufgefasst werden.
- In **Kihon 1)** ist der Ashi-Barai hoch genug auszuführen. Das heißt, dass der Fuß nicht nur im Halbkreis knapp über dem Boden nach vorn geführt wird und dann ist die Technik beendet/fertig. An diesem Punkt beginnt erst der Ashi-Barai. Der Fuß soll jetzt angehoben und gleichzeitig der Unterschenkel in die Horizontale gebracht werden. Die Fußsohle zeigt jetzt nach oben. Bei Fragen bitte in Tekki Shodan den Nami-Ashi ansehen.
- Der Beschleunigungsweg des Kagi-Zuki in **Kihon 2)** ist sehr kurz und soll darum im Kihon durch einen kurzen Gleitschritt verstärkt werden. Der Gleitschritt in Kiba-Dachi und der Kagi-Zuki sollen gleichzeitig enden. Der Zuki soll schnell und mit starkem Kime ausgeführt werden.
- Nicht alle Versionen der Tekki Shodan verlangen als erste Bewegung nach der Grußposition einen Sokutu-Geri. Trotzdem wird dies in **Kihon 3)** abgeprüft, damit der Prüfling auf Lehrgängen, wenn solche Versionen behandelt werden, nicht in Schwierigkeiten kommt. Diese Fußtechnik taucht später noch einmal in Empi und Hangetsu auf.
- Der Uchi-Uke in **Kihon 4)** sollte weit und rund ausgeholt, der Soto-Uke sollte von einem starken entgegengesetzten Hüfteinsatz begleitet, aber nicht vorher noch einmal extra ausgeholt werden (Hente-Waza).
- Das Knie beim Yoko-Geri-Kekomi in **Kihon 5)** sollte frontal angezogen werden. Die anschließende Hüftdrehung muss genau mit dem Strecken des Beins koordiniert werden, damit der Keri geradlinig getreten wird.
- Wird in **Kihon 6)** der vordere Fuß zu Neko-Ashi-Dachi herangezogen/-gesetzt, ist darauf zu achten, dass der hintere Fuß und die Hüfte gleichzeitig frontal nach vorn gedreht werden.
- Zur Erläuterung von **Kihon 8)** wird wieder das Ziffernblattmodell herangezogen:
 - Der Prüfling steht links vorn und blickt in Richtung 12 Uhr. Die Zenkutsu-Dachi ist ebenfalls in Richtung 12 Uhr ausgerichtet.
 - Die Kombination beginnt, indem sich der Prüfling auf dem hinteren Bein 45° nach links dreht, d.h. er setzt den vorderen Fuß auf 10:30 Uhr. Dabei führt er mit dem rechten Arm einen Gyaku-Gedan-Barai in Richtung 1:30 Uhr aus. Der Blick zeigt ebenfalls in diese Richtung.
 - Danach tritt er den Mawashi-Geri in Richtung 1:30 Uhr und setzt in diese Richtung mit Gyaku-Zuki ab.
 - Als letztes dreht er auf dem vorderen Bein 45° zurück, steht jetzt also wieder in Richtung 12:00 Uhr, mit Jodan-Mawashi-Zuki in Richtung 12:00 Uhr.
- Der Kizami-Zuki in **Kihon 9)** soll einen stark ausgeprägten Kime-Punkt besitzen, bei dem auch kurz in der Kosa-Dachi verharrt wird. Das Kime im Gyaku-Zuki soll so kurz wie möglich sein, der Arm wird nicht zurückgezogen und es wird sofort zu Mawashi-Geri übergegangen.
- Bemerkung und **Kihon 10)** entspricht denen von **Kihon 6)**.
- Zur Erläuterung von **Kihon 11)** wird wieder das Ziffernblattmodell herangezogen:

- Der Prüfling steht links vorn und blickt in Richtung 12 Uhr. Die Zenkutsu-Dachi ist ebenfalls in Richtung 12 Uhr ausgerichtet.
- Die Kombination beginnt, indem der Prüfling in Richtung 12:00 Uhr einen Kizami-Zuki-Jodan ausführt.
- Danach dreht er sich auf dem hinteren Bein 45° nach links, d.h. er setzt den vorderen Fuß auf 10:30 Uhr. Dabei führt er mit dem rechten Arm einen Gyaku-Zuki in Richtung 10:30 Uhr aus. Der Blick zeigt ebenfalls in diese Richtung.
- Sofort danach dreht er sich in Richtung 1:30 Uhr und führt einen Oi-Komi-Gyaku-Zuki-Chudan mit links in diese Richtung aus.
- Danach dreht er auf dem hinteren Bein 45° und setzt den vorderen Fuß in Richtung 12:00 Uhr auf die Grundlinie. Dabei führt er Jodan-Mawashi-Empi-Uchi aus.
- Die explosive Hüftarbeit ist in **Kihon 11)** der Kernpunkt. Bei allen Techniken startet und endet, die Hand, Hüfte und der Fuß zur gleichen Zeit.
- In **Kihon 12)** (als Erweiterung von Kihon 5) im Programm von 4. Kyu) ist darauf zu achten, dass beim Gyaku-Otoshi-Empi-Uchi weit über dem Kopf mit senkrecht gestrecktem Arm ausgeholt wird. Zur Erläuterung der Kombination wird auf das Ziffernblattmodell zurückgegriffen:
 - Der Prüfling steht links vor, Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr
 - Er blickt über seine rechte Schulter und dreht sich auf dem vorderen linken Bein rechts herum um 180°. Die Zenkutsu-Dachi zeigt in Richtung 6 Uhr, der Blick ist immer noch über der rechten Schulter in Richtung 12 Uhr. Die hintere Hand führt Ushiro-Empi-Uchi aus (ebenfalls Richtung 12 Uhr); die vordere Hand unterstützt die hintere Hand.
 - Mawate; die ZeDa zeigt jetzt wieder in Richtung 12 Uhr, dabei wird Gyaku-Mawashi-Empi in Richtung 12 Uhr ausgeführt. Die vordere Hand geht in Hikite.
 - Danach finden keine weiteren Richtungsänderungen mehr statt. Der Age-Empi-Uchi wird in Richtung 12 Uhr ausgeführt. Der Otoshi-Empi-Uke auf der Stelle.
- Beim **Kumite 9)** und **10)** kann der Angreifer frei wählen, ob mit dem vorderen oder hinteren Fuß getreten wird. Dies wird nicht vorher angesagt. Es sollte allerdings vorher vereinbart werden, falls nicht Jodan getreten wird, da dies erheblichen Einfluss auf den Block hat.
- Das **Jiyu-Kumite** sollte spielerisch aufgefasst werden. Es werden keine Punkte gegeben und langsam und entspannt gearbeitet. Es sind im Prinzip alle Techniken zulässig. Erhitzen sich die Gemüter ist zu trennen und die Prüflinge sind zu ermahnen. Auf Kime wird verzichtet. Die Zeit sollte maximal ein bis zwei Minuten betragen. Sind als Partner Schwarzgurte zugewiesen, sind diese ebenfalls auf den spielerischen Charakter hinzuweisen.
- Bei der Würge von hinten in **Goshin-Jitsu 1)** stehen beide Partner hintereinander in Shizentai. Tori legt beide Hände um den Hals; die Fingerspitzen liegen unter dem Kehlkopf (keinesfalls auf dem Kehlkopf!). Danach drückt Tori leicht zu. Die Abwehr und der Konter sind frei. Die anderen beiden Durchläufe erfolgen etwas schneller, mit etwas höherem Druck. Die Abwehr gilt als gescheitert, wenn es Tori schafft, seine Finger an den Hals zu bringen. In diesem Fall ist der Ablauf zu wiederholen.
- Bei **Goshin-Jitsu 2)** steht Uke in Shizentai, Tori steht mit dem linken Fuß leicht vorn. Die Arme beider Partner hängend entspannt nach unten. Der Angriff beginnt, indem Tori seinen vorderen Fuß leicht nach außen setzt und dabei gleichzeitig einen frontalen Fauststoß mit der rechten Faust zum Gesicht Ukes ausführt. Die Form des Zuki ist einem Kagi-Zuki ähnlich. Der Schlag beginnt nicht an der Hüfte! Abwehr und Konter ist frei. Diese Art des Angriffs ist äußerst gefährlich und wirksam. Auch die beiden schnelleren Durchgänge finden entspannt und ruhig statt. Uke soll aber gefordert werden.

Prüfungsprogramm 2. Kyu (Stand 27.07.16)

Kihon

Musubi-Dachi, Rei, Yoi, links vor (oder rechts zurück) ZeDa mit Gedan-Barai, Chudan-Kamae

1) 4x ZeDa v **Mae-Geri-Keage**, **Gyaku-Zuki-Chudan**, (Mawate mit) **Gyaku-Gedan-Barai**, hinteres Bein **Ushiro-Geri** (nach hinten), (ohne Absetzen drehen in Ausgangsrichtung, absetzen in) ZeDa **Gyaku-Haito-Uchi-Jodan**

2) 4x ZeDa r **Age-Uke**, (wechseln in FuDa) **Soto-Uke** (Hente-Waza), **Mae-Kin-Geri** (hinten absetzen in) ZeDa **Jodan-Shuto-Uchi** (von innen), **Otoshi-Uke**, (gleichzeitig in die Handfläche) **Mae-Hiza-Geri** (hinten absetzen mit) Sanchin-Dachi **Gyaku-Ura-Zuki-Jodan**

3) 4x ZeDa v (zur Seite) **Yoko-Geri-Keage**, (zur Seite absetzen mit) ZeDa **Gyaku-Zuki-Chudan**, (auf dem vorderen Bein 90° nach innen drehen) ZeDa **Gyaku-Jodan-Nagashi-Haishu-Uke** (gleichzeitig mit) **Jodan-Haito-Uchi** (von außen), Suri Ashi mit **Gyaku-Shuto-Uchi** (von außen)

4) 4x Neko-Ashi-Dachi r **Shuto-Uke**, (Stellung nach hinten verlängern zu) KiDa **Soto-Uke**, **Jodan-Uraken-Uchi**, **Mawashi-Geri-Jodan**, (vorderen Fuß umsetzen zu) ZeDa **Chudan-Gyaku-Zuki**

5a) 4x ZeDa v **Jodan-Shuto-Uchi**, (vorderes Bein zurück, dabei Drehung 180° auf hinterem Bein zu Heisoku-Dachi, dabei) **Jodan-Nagashi-Uke**, **Ushiro-Geri**, (weiterdrehen und absetzen in) ZeDa **Uraken-Uchi-Jodan**, **Gyaku-Zuki-Chudan**

Mawate

5b) 4x ZeDa v **Jodan-Shuto-Uchi**, (vorderes Bein zurück, dabei Drehung 180° auf hinterem Bein zu Heisoku-Dachi, dabei) **Jodan-Nagashi-Uke**, **Ushiro-Geri**, (weiterdrehen und absetzen in) ZeDa **Uraken-Uchi-Jodan**, **Gyaku-Zuki-Chudan**

6) 4x Neko-Ashi-Dachi r **Age-Uke**, (Stellung nach vorn verlängern zu) FuDa **Morote-Kentsui-Uchi-Chudan** (von außen nach innen), (umsetzen in ZeDa mit) **Maete-Zuki-Gedan**, (zurückgleiten in KoDa) **Manji-Uke**

7) 4x ZeDa v **Oi-Zuki-Jodan**, (hinteren Fuß heransetzen) Heiko-Dachi schräg nach innen mit **Gyaku-Tate-Shuto-Uke**, **Maete-Zuki-Chudan**, (Gewicht verlagern zu) Han-Zenkutsu-Dachi **Gyaku-Uchi-Uke**, (Stellung auf den Fersen in Ausgangsrichtung drehen mit) **Gyaku-Zuki-Chudan**

8) 4x Kosa-Dachi r **Uchi-Uke**, (im Stand) **Chudan-Gyaku-Zuki** (dabei gleichzeitig Uraken-Uchi ausholen), (Stellung nach hinten verlängern in) ZeDa **Jodan-Uraken-Uchi**, **Gyaku-Zuki-Chudan**

9) 4x ZeDa v **Mawashi-Geri**, (ohne Absetzen, gleiches Bein) **Ura-Mawashi-Geri**

10) 4x ZeDa r **Age-Uke-Jodan**, (Gewicht zurück verlagern) Neko-Ashi-Dachi **Jodan-Uchi-Uke**, **Mae-Ashi-Sokutu-Geri**, (absetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki-Chudan**

Mawate

11a) 4x KoDa r **Shuto-Uke**, **Ashi-Fumi-Kae** in KoDa **Shuto-Uke** (vorderen Fuß umsetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki-Chudan**

Mawate

11b) 4x KoDa r **Shuto-Uke**, **Ashi-Fumi-Kae** in KoDa **Shuto-Uke** (vorderen Fuß umsetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki-Chudan**

Mawate

12a) 2x KoDa r **Sankaku-Tobi-Geri** (Landung mit) **Shuto-Uke**

Mawate

12a) 2x KoDa r **Sankaku-Tobi-Geri** (Landung mit) **Shuto-Uke**

Yame, Musubi-Dachi, Rei

Kata

- 1) Bassai Dai
- 2) Bunkai zweier Abläufe (nach Wahl des Prüflings) der Bassai Dai gezeigt an einem Partner
- 3) Bunkai eines Ablaufs (nach Wahl des Prüfers) der Bassai Dai gezeigt an einem Partner
- 4) Empi
- 5) Bunkai zweier Abläufe (nach Wahl des Prüflings) der Empi gezeigt an einem Partner
- 6) Bunkai eines Ablaufs (nach Wahl des Prüfers) der Empi gezeigt an einem Partner

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

- 1) Angriff Kizami-Zuki-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| Yori-Ashi oder Suri-Ashi ZeDa v Hidari-Kizami-Zuki-Jodan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

- 2) Andere Auslage

- 3) Angriff Gyaku-Zuki-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|----------------------|------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |

| | |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ZeDa v Migi-Oi-Komi-Gyaku-Zuki-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

4) Andere Auslage

5) Angriff Mae-Geri-Kekomi-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| ZeDa v Migi-Mae-Geri-Kekomi-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

6) Andere Auslage

7) Angriff Yoko-Geri-Kekomi-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| ZeDa v Migi-Yoko-Geri-Kekomi-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

8) Andere Auslage

9) Angriff Mawashi-Geri (2x)

| Tori | Uke |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| ZeDa v Migi-Mawashi-Geri oder Hidarai-Mae-Ashi-Mawashi-Geri | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

10) Andere Auslage

11) Angriff Ura-Mawashi-Geri (2x)

| Tori | Uke |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| ZeDa v Migi-Ura-Mawashi-Geri | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

12) Andere Auslage

13) Angriff Ushiro-Geri (2x)

| Tori | Uke |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| ZeDa v Migi-Ushiro-Geri | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

14) Andere Auslage

Mae-Übung (Okuri)

15) Angriff Kizami-Zuki, freie Technik (2x)

| Tori | Uke |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| Suri-Ashi ZeDa v Hidari-Kizami-Zuki-Jodan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| Nachfolgetechnik freie Wahl | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl | |
| Konter freie Wahl | |

Wiederholen

16) Andere Auslage

17) Angriff Mae-Ashi-Yoko-Geri-Kekomi, freie Technik (2x)

| Tori | Uke |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| Yori-Ashi ZeDa v Hidari-Mae-Ashi-Yoko-Geri-Kekomi-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| Nachfolgetechnik freie Wahl | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl | |
| Konter freie Wahl | |
| Wiederholen | |

18) Andere Auslage

Jiyu-Kumite (Randori)

Goshin-Jitsu

1) 3x beidhändiger Griff zum Revers, Kopfstoß (headbutt); Abwehr/ Konter frei.

2) 3x Griff mit linker Hand zum Revers, rechter Körperhaken (body hook, Tate-Zuki-Chudan, bzw. Ura-Zuki-Chudan); Abwehr/ Konter frei

3) Tori andere Auslage

Erläuterungen/Richtlinien für den Prüfer

- Alle Kihon-Kombinationen beginnen aus Chudan-Kamae. Nach der letzten Technik einer jeden Kombination und nach jedem Mawate wird selbstständig in Chudan-Kamae gewechselt.
- **Kihon 1), 11)** und **12)** sind als Vorübungen für die Kata Empi zu sehen und können als Hinweise für Bunkai aufgefasst werden.
- **Kihon 6), 7)** und **8)** sind als Vorübungen für die Kata Bassai Dai zu sehen und können als Hinweise für Bunkai aufgefasst werden.
- Der Gyaku-Gedan-Barai in **Kihon 1)** wird in die alte Bewegungsrichtung ausgeführt, wie es in der Empi mehrfach wiederholt wird. Ebenfalls wie in der Empi soll die Hüfte leicht gebeugt sein, so dass der Oberkörper die Verlängerung des hinteren Beins bildet. Dies ist wichtig, da hiermit die Lendenwirbelsäule nicht gestaucht wird.

- Der Wechsel von Age-Uke zu Soto-Uke in **Kihon 2)** erfolgt direkt, ohne noch einmal neu auszuholen. Wenn der Mae-Kin-Geri hinten abgesetzt wird, berührt die Ferse nicht den Boden. Mit dem Absetzen erfolgt der Shuto-Uchi. Unmittelbar nachdem der Fußballen den Boden berührt, wird der Fuß wieder flüssig nach oben gefedert, gleichzeitig der Otoshi-Uke ausgeführt und der Kniestoß in die Handfläche ausgeführt. Danach wird der Fuß vollständig hinten abgesetzt (in Sanchin-Dachi).
- Zur Richtungserläuterung von **Kihon 3)** das Ziffernblattmodell:
 - Der Prüfling steht links vor; Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr
 - Der Prüfling tritt mit dem hinteren (rechten) Bein Yoko-Geri-Keage in Richtung 3 Uhr, setzt Richtung 3 Uhr ab und schlägt Gyaku-Zuki in Richtung 3 Uhr.
 - Auf dem vorderen (rechten) Fuß dreht sich der Prüfling links herum um 90° in Richtung 12 Uhr und setzt in Zenkutsu-Dachi ab. Gleichzeitig schlägt er den Haito-Uchi und blockt ebenfalls gleichzeitig mit Gyaku-Nagashi-Haishu-Uke; alles in Richtung 12 Uhr.
 - Danach Gleitschritt in Richtung 12 Uhr mit Gyaku-Shuto-Uchi.
- Zur Richtungserläuterung von **Kihon 4)** das Ziffernblattmodell:
 - Der Prüfling steht links vor, Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr
 - Der Prüfling geht einen Schritt zurück in Neko-Ashi-Dachi. Alles ist immer noch nach 12 Uhr ausgerichtet.
 - Der Prüfling setzt jetzt den hinteren (linken Fuß) weiter zurück in Kiba-Dachi und dreht dabei 90° links herum auf dem vorderen Fuß. Dabei führt er Soto-Uke aus. Die Kiba-Dachi zeigt also Richtung 9 Uhr; der Soto-Uke steht vor dem Körper, zeigt also ebenfalls in Richtung 9 Uhr.
 - Im Stand wird Richtung 12 Uhr Jodan-Uraken-Uchi geschlagen.
 - Das Gewicht wird auf das linke Bein verlagert und in Richtung 12 Uhr im Stand ein Mawashi-Geri getreten.
 - Abgesetzt wird Richtung 12 Uhr in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki (ebenfalls Richtung 12 Uhr).
- Zur Richtungserläuterung von **Kihon 5)** das Ziffernblattmodell:
 - Der Prüfling steht links vor, Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr
 - Der Prüfling geht einen Schritt vor in Zenkutsu-Dachi mit Jodan-Shuto-Uchi (von außen, Handrücken nach unten). Stellung, Technik und Blick in Richtung 12 Uhr.
 - Der Prüfling dreht auf dem hinteren (linken) Fuß 180° links herum und setzt das vordere (rechte) Bein neben das hintere. Die Heisoku-Dachi zeigt in Richtung 6 Uhr. Während der Drehung wird ein Jodan-Nagashi-Uke in Richtung 12 Uhr durchgeführt.
 - Jetzt wird mit dem linken Bein Ushiro-Geri in Richtung 12 Uhr getreten.
 - Der Prüfling dreht sich 180° links herum, landet in Zenkutsu-Dachi Richtung 12 Uhr und schlägt dabei erst Uraken-Uchi, danach Gyaku-Zuki.
- **Kihon 6)** ist mehr oder weniger direkt aus der Bassai-Dai abgeleitet. Der Morote-Kentsui-Uchi soll weiträumig ausgeführt werden, die Fastrücken zeigen nach unten; die Techniken gehen von außen nach innen. Der Maete-Zuki-Gedan soll ohne weitere Ausholbewegung direkt ausgeführt werden (Hente-Waza).
- Zur Richtungserläuterung von **Kihon 7)** das Ziffernblattmodell:
 - Der Prüfling steht links vor, Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr
 - Der Prüfling geht einen Schritt vor in Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki. Stellung, Technik und Blick in Richtung 12 Uhr.
 - Der Prüfling dreht auf vorderem (rechten) Bein 45° links herum, dabei wird der hintere Fuß zu Heiko-Dachi herangesetzt. Gleichzeitig wird ein Gyaku-Tate-Shuto-Uke mit links in Richtung 10:30 Uhr ausgeführt.
 - Danach erfolgt im Stand ein Zuki mit rechts in die gleiche Richtung.

- Die Füße werden 45° nach links gedreht (auf den Fersen, nicht zu weit), das Gewicht wird weitgehend auf das linke Bein verlagert; es entsteht Han-Zenkutsu-Dachi. Dabei wird Gyaku-Uchi-Uke-Chudan (ohne weitere Ausholbewegung) durchgeführt; dies ebenfalls in Richtung 10:30 Uhr.
- Die Stellung wird 45° in Richtung 12 Uhr gedreht (nicht verlängert) und dabei Gyaku-Zuki Richtung 12 Uhr ausgeführt.
- Kosa-Dachi existiert in zwei Varianten, die sich namentlich nicht unterscheiden: Gewicht auf vorderem Fuß oder Gewicht auf hinterem Fuß. In **Kihon 8**) soll das Gewicht auf dem vorderen Fuß gelagert werden; der hintere Fuß trägt nichts. Nach dem Uchi-Uke wird im Stand (also Kosa-Dachi) ein starker Gyaku-Zuki ausgeführt, dabei die (eigentliche) Hikite-Hand an die gegenüberliegende Halsseite gebracht; damit wird der nachfolgende Uraken-Uchi schon während des Zuki ausgeholt. Gleichzeitig mit dem Zurücksetzen des Fußes in Zenkutsu-Dachi wird der Uraken-Uchi geschlagen; unmittelbar gefolgt von Gyaku-Zuki im Stand.
- Der Übergang von Age-Uke zu Uchi-Uke in **Kihon 10**) soll direkt erfolgen (Hente Waza); es soll nicht noch einmal ausgeholt werden, es erfolgt keine Gegenbewegung.
- Beim Ashi-Fumi-Kae in **Kihon 11**) soll der vordere Fuß vollständig auf Höhe des hinteren Fußes zurückgezogen werden; beide Füße zeigen nach vorn. Dies erfolgt mit Hilfe einer energischen Hüftdrehung. Es ist außerdem darauf zu achten, dass der Oberkörper aufrecht bleibt. Beim Umsetzen von Kokutsu-Dachi in Zenkutsu-Dachi soll darauf geachtet werden, dass der Gyaku-Zuki mit dem Erreichen des Stands gleichzeitig fertig ist.
- Bei den **Mae-Übungen** im Kumite muss weder Tori noch Uke in beiden Durchläufen das gleiche machen. Sollte jedoch etwas schief laufen, sollte der Prüfer wiederholen lassen und dabei die identischen Techniken ausführen lassen.
- Das **Jiyu-Kumite** sollte spielerisch aufgefasst werden. Es werden keine Punkte gegeben und langsam und entspannt gearbeitet. Es sind im Prinzip alle Techniken zulässig. Erhitzen sich die Gemüter ist zu trennen und die Prüflinge sind zu ermahnen. Auf Kime wird verzichtet. Die Zeit sollte maximal ein bis zwei Minuten betragen. Sind als Partner Schwarzgurte zugewiesen, sind diese ebenfalls auf den spielerischen Charakter hinzuweisen.
- **Goshin-Jitsu 1**) stellt einen sehr gefährlichen Angriff dar. Keiner der drei Durchläufe findet mit voller Geschwindigkeit statt. In der Ausgangsstellung stehen sich beide Partner Shizentai gegenüber. Beim Kopfstoß schlägt Tori mit seiner Stirn langsam zu Toris Nase (Nasentrücken, nicht -spitze). Die Abwehr in Durchläufen zwei und drei sollte schon beginnen, bevor der Griff sitzt. (Bevor es Beschwerden über diese „unkaratemäßige“ Angriffstechnik gibt: Diese Technik wird in beiden Gojushiho und in der Chinte gelehrt.)
- Bei **Goshin-Jitsu 2**) steht Uke in Shizentai, Tori steht mit dem linken Fuß leicht vorn. Die Arme beider Partner hängend entspannt nach unten. Der Angriff beginnt, indem Tori Ukes Revers fasst, ihn leicht nach vorn unten zieht und danach einen Körpertreffer entgegen der Zugrichtung anbringt. Durchgang 1 findet langsam statt, Uke soll den Griff akzeptieren und erst danach mit der Verteidigung beginnen. Die nachfolgenden Durchläufe finden mit maximaler Geschwindigkeit statt; Uke sollte nicht warten bis der Griff sitzt, Tori soll den Schlag auch durchführen, falls er den Griff nicht anbringen kann.

Prüfungsprogramm 1. Kyu (Stand 01.08.16)

Kihon

Musubi-Dachi, Rei, Yoi, links vor (oder rechts zurück) ZeDa mit Gedan-Barai, Chudan-Kamae

1) 4x ZeDa (im Stand, von außen) **Gyaku-Shuto-Uchi-Jodan, Mae-Geri**, (auf Standbein 180° drehen, absetzen in) ZeDa **Gedan-Barai, Gyaku-Zuki, Mawate** in KoDa mit **Manji-Uke**, (vorderen Fuß umsetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki-Gedan**

2) 4x ZeDa r **Uchi-Uke, Gyaku-Zuki, Maete-Zuki, Mawate** in ZeDa **Uraken-Uchi-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan, Suri-Ashi** KoDa r **Gedan-Shuto-Uke, Mawate** in KoDa (gleichzeitig) **Suri-Ashi r Shuto-Uke**, (vorderen Fuß umsetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki**

3) 4x ZeDa v **Sokutu-Geri, Uraken-Uchi-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan, Mae-Ashi-Mae-Geri-Keage, Gedan-Barai, Age-Uke, Gyaku-Zuki**

4) 4x ZeDa r **Uchi-Uke, Morote-Ippon-Ken-Zuki-Jodan, Mawate** in ZeDa **Kosa-Uke** (Hände offen, Gyaku-Hand oben), **Gyaku-Zuki, Mawate** in ZeDa **Kosa-Uke** (Hände offen, Gyaku-Hand oben) **Gyaku-Zuki, Maete-Zuki**

5) 4x **Suri-Ashi** ZeDa v **Kizami-Zuki, Kae-Ashi** ZeDa v **Ashi-Barai** (Finte), (ohne Verzögerung übergehen zu) **Mawashi-Geri** (gleiches Bein), (absetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki**

6) 4x KoDa r **Gedan-Barai**, (vorderen Fuß umsetzen in) ZeDa **Maete-Zuki-Jodan** (Hente Waza), **Gyaku-Zuki-Chudan, Mae-Geri-Keage**, (ohne Absetzen, gleiches Bein nach hinten treten mit) **Ushiro-Geri**, (auf Standbein 180° drehen in) ZeDa **Shuto-Uchi-Jodan** (von innen), **Haito-Uchi-Jodan, Mawate** KiDa **Yoko-Empi-Uchi-Chudan** (unterstützt), (vorderen Fuß umsetzen in) ZeDa **Morote-Uchi-Uke** (unterstützende Hand offen), **Suri-Ashi** ZeDa **Age-Empi-Uchi-Jodan**

7) 4x ZeDa v **Mae-Ashi-Mawashi-Geri**, (kurz absetzen, weiterdrehen) **Ushiro-Ura-Mawashi-Geri**

8) 4x **Suri-Ashi** in ZeDa r **Nagashi-Uke-Jodan, Suri-Ashi** ZeDa r **Nagashi-Uke-Chudan, Kiri-Kaeshi** (wahlweise **Ashi-Fumi-Kae**) (mit) **Uraken-Uchi-Jodan** (Landung in) ZeDa, **Suri-Ashi** ZeDa v **Gyaku-Zuki**

9) 4x v **Mawashi-Geri**, (ohne Absetzen, auf dem Standbein 180° drehen, absetzen in) KoDa **Uchi-Uke, Gedan-Barai**, (vorderen Fuß umsetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki, Mawate** ZeDa **Gyaku-Zuki**

Mawate, Chudan-Kamae

10) 4x KiDa v **Shuto-Uchi** (von innen), (Stellung verkürzen zu) **Neko-Ashi-Dachi** mit **Shuto-Uke**, (Stellung wieder verlängern zu) KiDa **Ura-Zuki-Jodan, Mae-Ashi-Mawashi-Geri**, (ohne absetzen) **Yoko-Geri-Kekomi-Chudan**, (absetzen in) ZeDa **Gyaku-Haito-Uchi-Jodan**

Mawate, Yame, zur Mitte der Prüfungsbahn laufen, links vor (oder rechts zurück) ZeDa mit Gedan-Barai, Chudan-Kamae

11) 4x KiDa r **Gedan-Bari, Suri-Ashi** KiDa r **Uchi-Uke-Jodan**, (Drehung auf vorderem Fuß in) Kosa-Dachi (Gewicht vorn) **Gyaku-Soto-Uke-Jodan, Mawashi-Geri**, (absetzen in) ZeDa **Gyaku-Zuki**, ZeDa v **Oi-Zuki**

Yame, Musubi-Dachi, Rei

Kata

- 1) Kanku Dai
- 2) Bunkai zweier Abläufe (nach Wahl des Prüflings) der Kanku Dai gezeigt an einem Partner
- 3) Bunkai eines Ablaufs (nach Wahl des Prüfers) der Kanku Dai gezeigt an einem Partner
- 4) Hangetsu
- 5) Bunkai zweier Abläufe (nach Wahl des Prüflings) der Hangetsu gezeigt an einem Partner
- 6) Bunkai eines Ablaufs (nach Wahl des Prüfers) der Hangetsu gezeigt an einem Partner

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

- 1) Angriff Zuki-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| Yori-Ashi oder Suri-Ashi oder Kae-Ashi ZeDa v Zuki-Jodan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

- 2) Andere Auslage

- 3) Angriff Uchi-Jodan (2x)

| Tori | Uke |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| Yori-Ashi oder Suri-Ashi oder Kae-Ashi ZeDa v Uchi-Jodan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

- 4) Andere Auslage

- 5) Angriff Zuki-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|----------------------|------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Yori-Ashi oder Suri-Ashi oder Kae-Ashi ZeDa v Zuki-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

6) Andere Auslage

7) Angriff Uchi-Chudan (2x)

| Tori | Uke |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| Yori-Ashi oder Suri-Ashi oder Kae-Ashi ZeDa v Uchi-Chudan | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| Wiederholen | |

8) Andere Auslage

9) Angriff Keri-Waza (4x)

| Tori | Uke |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Hidari Kampfstellung | Stellung, Auslage freie Wahl |
| Yori-Ashi oder Suri-Ashi oder Kae-Ashi Keri- Waza | Stellung, Auslage, Ausweichbewegung, Block freie Wahl |
| | Konter freie Wahl |
| (3x) Wiederholen | |

10) Andere Auslage

Jiyu-Kumite (Randori)

Goshin-Jitsu

1) 3x Griff mit linker Hand (freie Wahl Hand, Arm, Revers, Haare) mit anschließendem Schlag zum Kopf; Abwehr/ Konter frei

2) 3x Griff mit rechter Hand (freie Wahl Hand, Arm, Revers, Haare) mit anschließendem Schlag zum Kopf; Abwehr/ Konter frei

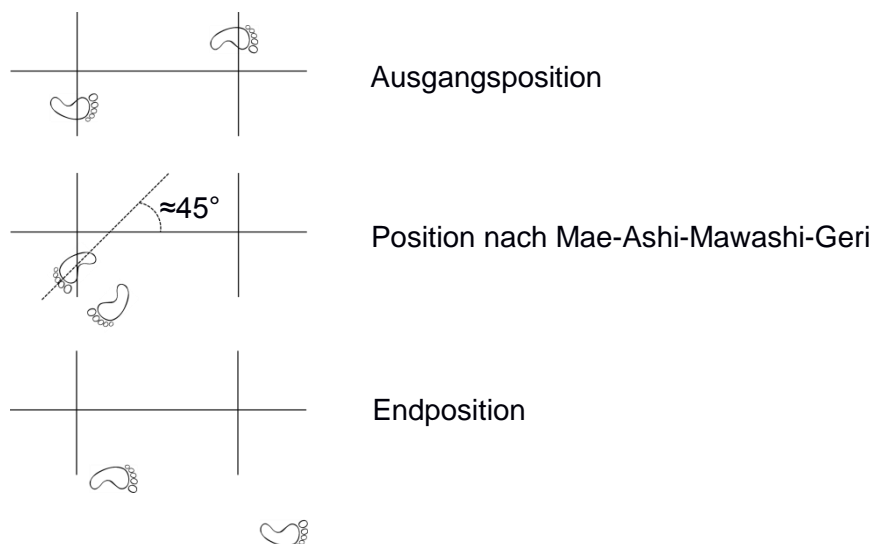
3) 3x beidhändiges Umfassen des Halses mit anschließendem rechtem Kniestoß zum Körper; Abwehr/ Konter frei

4) 3x beidhändiges Umfassen des Halses mit anschließendem linkem Kniestoß zum Körper; Abwehr/ Konter frei

Erläuterungen/Richtlinien für den Prüfer

- Alle Kihon-Kombinationen beginnen aus Chudan-Kamae. Nach der letzten Technik einer jeden Kombination und nach jedem Mawate wird selbstständig in Chudan-Kamae gewechselt.
- Im gesamten Prüfungsprogramm zum 1. Kyu sind vor allem die Wendungen und Richtungswechsel in den Techniken wichtig. Hier sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass Handtechnik und Stellung zum exakt gleichen Zeitpunkt enden. Erst Stellung fertig und danach Technik (oder gar: erst Stellung fertig und danach erst Start der Technik) sind nicht mehr zulässig.
- **Kihon 1)** und **2)** sind als Vorübungen für die Kata Kanku-Dai zu sehen und können als Hinweise für Bunkai aufgefasst werden.
- **Kihon 3)** und **4)** sind als Vorübungen für die Kata Hangetsu zu sehen und können als Hinweise für Bunkai aufgefasst werden.
- In **Kihon 1)** soll die erste Bewegung (Gyaku-Shuto-Uchi-Jodan) mit voller Ausholbewegung ausgeführt werden. Die Technik kommt von außen, die Handfläche zeigt nach oben. Zur Richtungserläuterung das Ziffernblattmodell:
 - Der Prüfling steht links vor Zenkutsu-Dachi in Chudan-Kamae; Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr.
 - Im Stand wird in Richtung 12 Uhr der Gyaku-Shuto-Uchi ausgeführt. Danach ebenfalls in Richtung 12 Uhr der Mae-Geri-Keage.
 - Ohne den Mae-Geri abzusetzen dreht sich der Prüfling auf dem linken Bein 180° links herum (6 Uhr) und stellt das rechte Bein Richtung 12 Uhr ab. Die Zenkutsu-Dachi zeigt jetzt in Richtung 6 Uhr. Dabei wird Gedan-Barai in Richtung 6 Uhr ausgeführt. Danach Gyaku-Zuki ebenfalls in Richtung 6 Uhr.
 - Danach erfolgt ein normales Mawate in Kokutsu-Dachi mit Manji-Uke. Die Stellung und der Block zeigen wieder in Richtung 12 Uhr. Danach umsetzen in Zenkutsu-Dachi und Gyaku-Zuki in Richtung 12 Uhr.
- Zur Richtungserläuterung von **Kihon 2)** das Ziffernblattmodell:
 - Der Prüfling steht links vor in Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Kamae; Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr.
 - Er geht einen Schritt zurück in Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Uke; im Stand Gyaku-Zuki und Maete-Zuki.
 - Mawate in Zenkutsu-Dachi, Uraken-Uchi und Gyaku-Zuki in Richtung 6 Uhr.
 - Etwas zurückgleiten (Richtung 12 Uhr) in Kokutsu-Dachi mit Gedan-Shuto-Uke (Gedan-Shuto-Barai) (Richtung 6 Uhr).
 - Mawate in Kokutsu-Dachi, Suri-Ashi rückwärts und Shuto-Uke wieder in Ausgangsrichtung (12 Uhr); Umsetzen in Zenkutsu-Dachi und Gyaku-Zuki ebenfalls Richtung 12 Uhr.
- Die schnellen flüssigen entspannten Bewegungen der Arme sind in **Kihon 3)** von Bedeutung. Um dies zu forcieren, sind alle Bewegungen vollständig mit Ausholbewegung durchzuführen (auch der Uraken-Uchi und der Age-Uke nach dem Gedan-Barai). Die Kombination beinhaltet nur einen Schritt; vom Sokutu-Geri abgesehen, finden alle Techniken im Stand statt. Zwischen dem ersten Gyaku-Zuki und dem Mae-Ashi-Mae-Geri ist eine kurze Pause.

- Vor Morote-Ippon-Ken-Zuki in **Kihon 4**) (Hangetsu, Bewegung 8), wird auf der Oi-Seite nicht vorher an die Hüfte zurückgezogen. Es wird also direkt von Uchi-Uke aus gestoßen (Hente-Waza). Der Stoß findet schnell, nicht wie in der Kata langsam, statt.
- Der Ashi-Barai in **Kihon 5**) wird nicht voll durchgezogen, sondern gestoppt, wenn der Fuß vor dem Körper ist. Danach wird auf möglichst kurzem Weg – mit gleichzeitiger Hüftdrehung – der Mawashi-Geri getreten.
- Zur Richtungserläuterung von **Kihon 6**) das Ziffernblattmodell:
 - Der Prüfling steht links vor in Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Kamae; Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr.
 - Der Prüfling geht einen Schritt zurück in Kokutsu-Dachi und führt dabei Gedan-Barai aus. Er setzt den vorderen Fuß in Zenkutsu-Dachi um und führt Maete-Zuki gefolgt von Gyaku-Zuki aus. Der Übergang vom Gedan-Barai zum Maete-Zuki soll in einem leichten Bogen erfolgen; die vordere Hand wird nicht zwischenzeitlich an die Hüfte zurückgezogen (Hente-Waza).
 - Der linke Fuß tritt jetzt Mae-Geri-Keage in Richtung 12 Uhr, der Unterschenkel wird zurückgeschnappt, ohne abzusetzen und ohne Drehung wird direkt mit dem gleichen Bein Ushiro-Geri in Richtung 6 Uhr getreten.
 - Das Bein wird zurückgezogen, nicht abgesetzt. Auf dem Standfuß wird jetzt 180° links herum gedreht und in Richtung 6 Uhr in Zenkutsu-Dachi (links vorn) mit Jodan-Shuto-Uchi abgesetzt (von innen, Handfläche nach unten). Es folgt Haito-Uchi in die gleiche Richtung.
 - Mawate in Kiba-Dachi mit Yoko-Empi-Uchi in Richtung 12 Uhr. Die hintere (linke) Hand unterstützt die Rechte.
 - Vorderen Fuß umsetzen in Zenkutsu-Dachi Richtung 12 Uhr mit Morote-Uchi-Uke. Die linke Hand gleitet dabei den Unterarm herauf und unterstützt (offen) den Block.
 - Gleitschritt nach vorn (12 Uhr) mit Age-Empi-Uchi.
- Der Mae-Ashi-Mawashi-Geri in **Kihon 7**) soll so abgesetzt werden, dass der Ushiro-Ura-Mawashi-Geri möglichst leicht fällt. Wird der Fuß abgesetzt, soll der restliche Drehwinkel, den der Prüfling für den Ushiro-Ura-Mawashi noch überwinden muss, ca. 45° betragen. Erfahrungsgemäß haben hier die Prüflinge die geringsten Probleme. Zur Erläuterung für Ausgangsstellung links vorn:
 - Nach dem Mae-Ashi-Mawashi-Geri wird der Unterschenkel zurückgeschnappt und gleichzeitig aber auf dem Standfuß noch weitergedreht, bis der Rücken des Prüflings 45° zum Ziel steht.
 - Während des Ushiro-Ura-Mawashi-Geri dreht der Standfuß und damit der Körper die restlichen 45°.



- In **Kihon 8)** kann der Kiri-Kaeshi durch eine Ashi-Fumi-Kae ersetzt werden. In beiden Fällen wird der Uraken-Uchi mit dem Sabaki geschlagen. Danach sollte es jedoch einen kleinen Unterschied geben. Bei Ashi-Fumi-Kae sollte der Gyaku-Zuki in der Vorgehphase des Ashi-Fumi-Kae selbst ausgeführt werden, nicht nachträglich mit Suri-Ashi.
- Zur Richtungserläuterung von **Kihon 9)** das Zifferblattmodell:
 - Der Prüfling steht links vor in Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Kamae; Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr.
 - Er tritt mit dem hinteren Bein wie gewöhnlich Mawashi-Geri, schnappt den Unterschenkel zurück, dreht auf dem Standbein weiter und setzt Kokutsu-Dachi (Richtung 6 Uhr) mit Uchi-Uke ab. Er steht jetzt also links vorn in Kokutsu-Dachi in Richtung 6 Uhr.
 - Unmittelbar nach dem Uchi-Uke erfolgt der Gedan-Barai in Richtung 6 Uhr. Er wird vollständig mit kompletter Gegenbewegung ausgeführt.
 - Vorderen Fuß umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki in Richtung 6 Uhr.
 - Mawate in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki (Richtung 12 Uhr)
- Nur um sicher zu gehen: Bei **Kihon 10)** werden alle Techniken nach vorn (Zifferblattmodell: Richtung 12 Uhr) ausgeführt.
- Obwohl in **Kihon 11)** nicht wirklich ein Richtungswechsel stattfindet, wird auf Grund des Kosa-Dachi das Zifferblattmodell herangezogen:
 - Der Prüfling steht links vor in Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Kamae; Stellung zeigt Richtung 12 Uhr, Blickrichtung 12 Uhr.
 - Er geht einen ganzen Schritt zurück in Kiba-Dachi. Der Körper weist jetzt in Richtung 9 Uhr, der Block (Gedan-Barai) zeigt aber in Richtung 12 Uhr.
 - Es wird leicht in Richtung 6 Uhr zurückgeglitten, dabei in Richtung 12 Uhr der Jodan-Uchi-Uke ausgeführt. Dieser wird vollständig, also mit Ausholbewegung ausgeführt. Ist der Gleitschritt beendet, soll der Uchi-Uke fertig sein.
 - Auf dem vorderen Fuß wird jetzt um 180° in Kosa-Dachi gedreht. Das Gewicht ruht auf dem rechten Fuß. Der Körper zeigt jetzt in Richtung 3 Uhr. Während der Drehung wird in Richtung 12 Uhr Gyaku-Jodan-Soto-Uke ausgeführt.
 - Das hintere entlastete Bein tritt dann Mawashi-Geri in Richtung 12 Uhr.
 - Der Mawashi-Geri wird in Richtung 12 Uhr in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki abgesetzt.
 - Unmittelbar darauf erfolgt ein Oi-Zuki in Richtung 12 Uhr. Dabei ist es wichtig, dass die stoßende Hand nicht vorher an die Hüfte zurückgezogen wird. Die Hand wird, während der Körper nach vorn beschleunigt, auf halbem Wege „eingesammelt“ und berührt nur flüchtig die Hüfte.
- Generell gilt beim Jiyu-Ippon-Kumite, dass, falls Uke einen Fehler begeht, die Angriffstechnik wiederholt wird. Dies kann beliebig oft geschehen und Tori kann vom Prüfer aufgefordert werden, langsamer anzugreifen.
- Beim **Kumite 1)** steht es Tori frei, einen beliebigen geraden Faust (oder Hand-) stoß zum Kopf Ukes auszuführen. Im Zusammenhang dieser Prüfungsordnung ist es unwesentlich, ob die japanische Bezeichnung der Technik „Zuki“ ist oder nicht. Es zählen nur Techniken, bei denen sich der Unterarm auf einer Linie zum Ziel bewegt. Nicht zulässig wären als zum Beispiel Ura-Zuki, Mawashi-Zuki oder Kagi-Zuki. Bei den Wiederholungen steht es Tori frei, die gleiche oder eine andere Technik zu wählen.
- Beim **Kumite 3)** steht es Tori frei, eine beliebige krummlinige Schlagtechnik (Faust, Hand) zum Kopf Ukes auszuführen. Zulässig sind auch Techniken, die formell Zuki heißen, aber trotzdem eine krummlinige Trajektorie haben (z.B. Mawashi-Zuki). Bei den Wiederholungen steht es Tori frei, die gleiche oder eine andere Technik zu wählen.

- Bei **Kumite 9)** soll Tori nur die Angriffshöhe (Jodan/Chudan) ansagen. Es wird nicht angegriffen, bevor Uke laut und deutlich quittiert hat.
- Das **Jiyu-Kumite** sollte spielerisch aufgefasst werden. Es werden keine Punkte gegeben und langsam und entspannt gearbeitet. Es sind im Prinzip alle Techniken zulässig. Erhitzen sich die Gemüter ist zu trennen und die Prüflinge sind zu ermahnen. Auf Kime wird verzichtet. Die Zeit sollte maximal ein bis zwei Minuten betragen. Sind als Partner Schwarzgurte zugewiesen, sind diese ebenfalls auf den spielerischen Charakter hinzuweisen.
- Bei **Goshin-Jitsu 1)** steht Uke in Shizentai, Tori steht mit dem linken Fuß leicht vorn. Die Arme beider Partner hängend entspannt nach unten. Der Angriff beginnt, indem Tori zufasst, Uke leicht nach vorn unten zieht und danach zum Kopf schlägt. Durchgang 1 findet langsam statt, Uke soll den Griff akzeptieren und erst danach mit der Verteidigung beginnen. Die nachfolgenden Durchläufe finden mit höherer aber nicht maximaler Geschwindigkeit statt; Uke sollte nicht warten bis der Griff sitzt, Tori soll den Schlag auch durchführen, falls er den Griff nicht anbringen kann.
- Bei **Goshin-Jitsu 3)** sollte Tori nicht wesentlich kleiner als Uke sein. Beide stehen sich Shizentai gegenüber. Tori führt beide Hände außen am Hals Ukes vorbei und schließt die Hände hinter Ukes Hinterkopf. Mit den Unterarmen drückt er leicht den Hals Ukes seitlich zusammen. Danach zieht Tori leicht nach vorn unten und tritt mit seinem Knie zu Ukes Körper. Der erste Durchlauf findet betont langsam statt – Uke lässt den Griff zu beginnt erst dann mit seiner Abwehr und Konter. Durchläufe 2 und 3 sind etwas schneller; Uke muss nicht warten bis Toris Griff sitzt.