

Prüfungsprogramm 10kyu - 1kyu

10 KYU

1. Falten des Karate-Gi
2. Binden des Gürtels (obi)
3. Die Bedeutung des Wortes „Kyokushinkai“ erklären
4. Benehmen im Dojo

Stellungen

Yoi-Dachi, Fudo-Dachi, Zenkutsu-Dachi

Fausttechniken

Morote-Tsuki, (Chudan, Jodan, Gedan), Oi-Tsuki, (Chudan, Jodan, Gedan)

Blocktechniken

Jodan-Uke, Gedan-Barai

Fußtechniken

Hiza-Geri, Kin-Geri

Kata

KihonNo Kata Sono Ichi

10 Liegestütze auf den Knöcheln,
20 Sit-ups,

9 KYU

1. Geschichte des Kyokushinkai

Stellungen

Sanchin-dachi, Kokutsu-dachi, Musubi-Dachi

Fausttechniken

Ago-Uchi, Gyaku-Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)

Blocktechniken

Uchi-Uke, Soto-Uke

Fußtechniken

Mae-Geri

Kata

Taikyoku-Sono-Ichi, Taikyoku-Sono-Ni

Atmung

Nogare

Sanbon-Kumite

Angriff: Jodan-Tsuki, Chudan-Tsuki, Gedan-Tsuki.

Abwehr + Gegenangriff: Jodan-Uke, Soto-Uke, Gedan-Barai + Gyaku-Tsuki, Gedan-Barai.

Ausführung aller Techniken in allen bisherigen Standarten.

20 Liegestütze auf den Knöcheln,
30 Sit-ups,

8 KYU

Stellungen

Kiba-Dachi

Fausttechniken

Tate-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan), Shita-Tsuki, Jun-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Blocktechniken

Morote-Uchi-Uke, Chudan Uchi-Uke/Gedan-Barai

Fußtechniken

Mae-Geri-Jodan

Kata

Taikyoku-Sono-San

Ippon-kumite 1.1:

Angriff: jodan-tsuki

Abwehr + Gegenangriff: jodan-uke + chudan-gyaku-tsuki

Ippon-kumite 1.2

Angriff: jodan-tsuki

Abwehr + Gegenangriff: jodan-uke + seiken-chudan mawashi-tsuki

Ippon-kumite 1.3 (Selbstverteidigung):

Angriff: jodan-tsuki

Abwehr + Gegenangriff: jodan-uke + jodan-gyaku-tsuki, hiza-geri

Alle Techniken auch in Kiba-Dachi 45 + 90 Grad,

30 Liegestütze auf den Knöcheln,

30 Sit-ups,

7 Kyu

Stellungen

Neko-Ashi-Dachi

Fausttechniken

Tetsui-Oroshi, Tetsui-Kome-Kami, Tetsui-Hizo-Uchi, Tetsui-Yoko-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Blocktechniken

Mawashi-Gedan-Barai, Shuto-Mawashi-Uke

Fußtechniken

Mae-Chusoku-Kaegae, Taisoku-Mawashi-Soto-Kaegae, Sokuto-Mawashi-Uchi-Kaegae,

Sokuto-Yoko-Kaegae

Kata

Pinan-Sono-Ichi

Atmung

Ibuki-Sankai

Jiyu Kumite(2 x 2 min)

Ippon-kumite 2.1:

Angriff: chudan-tsuki

Abwehr + Gegenangriff : soto-uke + chudan-gyaku-tsuki

Jiyu-ippou-kumite 2.2:

Angriff: seiken-chudan-tsuki

Abwehr + Gegenangriff : soto-uke + seiken-shita-tsuki, gedan-mawashi geri

Jiyu-ippou-kumite (Selbstverteidigung) 2.3:

Angriff: seiken-chudan-tsuki

Abwehr + Gegenangriff : soto-uke + seiken-tate-tsuki, hiza-geri

30 Liegestütze auf den Knöcheln,

40 Sit-ups,

6 KYU

Stellungen

Tsuru-Ashi-Dachi

Fausttechniken und Handtechniken

Uraken-Shomen-Uchi, Uraken-Sayu-Uchi, Uraken-Hizo-Uchi, Uraken-Oroshi-Uchi,

Uraken-Mawashi-Uchi, Nihon-Nukite (Me-Tsuki), Yonhon-Nukite

Blocktechniken

Seiken-Juji-Uke (Jodan, Gedan)

Fußtechniken

Kansetsu-Geri, Chudan-Yoko-Geri (Sokuto), Gedan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku)

Kata

Pinian-Sono-Ni

Jiyu Kumite (3 x 2 min),

Ippon-kumite 3.1:

Angriff : jodan-tsuki

Abwehr + Gegenangriff : uchi-uke + uraken-shomen-uchi .

Jiyu-ippou-kumite 3.2:

Angriff : jodan-tsuki

Abwehr + Gegenangriff : uchi-uke + seiken-shita-tsuki, seiken-chudan-mawashi-tsuki, mawashi-geri-gedan.

Jiyu-ippou-kumite (Selbstverteidigung) 3.3:

Angriff: jodan-tsuki

Abwehr + Gegenangriff : uchi-uke + uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki, hiza-geri

30 Liegestütze auf den Knöcheln,
50 Sit-ups,

5 KYU

Stellungen

Moro-Ashi-Dachi

Handtechniken

Shotei-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Fußtechniken

Chudan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku), Ushiro-Geri (Chudan, Gedan)

Kata

Pinan-Sono-Ichi

Jiyu Kumite (5 x 2 min)

Ippon-kumite 4.1:

Angriff: migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki

Abwehr + Gegenangriff: hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai + gyaku-shuto-sakotsu-uchi.

Jiyu-ippou-kumite 4.2:

Angriff: migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki

Abwehr + Gegenangriff: hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai + mae-geri-chudan,
mawashi-tsuki-chudan, mawashi-geri-chudan.

Jiyu-ippou-kumite 4.3 (I Kyokushin-kumite):

Angriff: migi zenkutsu-dachi migi-jodan-tsuki, hidari-chudan-tsuki

Abwehr + Gegenangriff: hidari-uchi-uke, hidari-soto-uke, hidari-gedan-barai + neko-ashi-dachi,
hidari-mae-geri-chudan, migi-shuto-sakotsu-uchi, morote-tensho-kubi,
hiza-geri, morote-shotei

40 Liegestütze auf den Knöcheln,
60 Sit-ups,

4 KYU

1. Allgemeine Fragen über Karate

Stellungen

Heisoku-Dachi, Heiko-Dachi, Uchi-Hachiji-Dachi

Handtechniken

Shuto-Sakotsu-Uchi, Shuto-Yoko-Gamen-Uchi, Shuto-Uchi-Komi, Shuto-Hizo-Uchi,

Shuto-Jodan-Uchi-Uchi

Blocktechniken

Shuto-Jodan-Uke, Shuto-Chudan-Soto-Uke, Shuto-Chudan-Uchi-Uke, Shuto-Mae-Gedan-Barai

Mae-Shuto-Mawashi-Uke, Shuto-Jodan-Uchi-Uke

Fußtechniken

Jodan-Yoko-Geri, Jodan-Mawashi-Geri (Chusoku, Haisoku), Jodan-Ushiro-Geri

Kata

Sanchin-No-Kata

Jiyu Kumite (8 x 2 min),

Ippon-kumite 5.1:

Angriff: migi-mae-geri-chudan

Abwehr + Gegenangriff: hidari-shotei-uke-gedan + hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku tsuki-jodan

Jiyu-ippou-kumite 5.2:

Angriff: migi-mae-geri-chudan

Abwehr + Gegenangriff: hidari-shotei-uke-gedan + hidari-mae-geri-chudan, migi-chudan-gyaku-tsuki,
migi-mawashi-geri-gedan

Jiyu-ippou-kumite 5.3 (II Kyokushin-kumite):

Angriff: migi-mae-geri-chudan

Abwehr + Gegenangriff: hidari-shotei-uke-gedan + hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku-tate-tsuki-jodan,
o soto-gari, migi-gedan-tsuki

40 Liegestütze auf den Knöcheln,
70 Sit-ups,
10 Sprünge über den Stock,

3 KYU

Laufen in Kake Dachii

Stellungen

Kake-Dachi

Ellbogentechnik

Chudan-Hiji-Ate, Chudan-Mae-Hiji-Ate, Age-Hiji-Ate (Jodan, Chudan), Ushiro-Hiji-Ate, Oroshi-Hiji-Ate

Blocktechniken

Shuto-Juji-Uke (Jodan, Gedan)

Fußtechniken

Mae-Kakato-Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata

Pinan-Sono-Yon

Jiyu Kumite (10 x 2 min)

50 Liegestütze auf den Knöcheln,

100 Sit-ups,

15 Sprünge über den Stock,

2 KYU

1. Aufwärmübungen erklären und vorführen

Faust- und Handtechnik

Hira-Ken-Tsuki, (Jodan, Chudan), Hira-Ken-Oroshi-Uchi, Haishu (Jodan, Chudan),

Hira-Ken-Mawashi-Uchi, Age-Jodan-Tsuki

Blocktechniken

Koken-Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Fußtechniken

Tobi-Nidan-Geri, Tobi-Mae-Geri

Kata

Pinan-Sono-Go, Gekusai-Dai

Jiyu Kumite (15 x 2 min)

50 Liegestütze auf den Knöcheln,

20 Liegestütze auf fünf Fingern,

100 Sit-ups,

20 Sprünge über den Stock,

1 KYU

Fausttechniken

Ryuto-Ken-Tsuki (Jodan, Chudan), Naka-Yubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan),

Oya-Yubi-Ken (Jodan, Chudan)

Blocktechniken

Kake-Uke (Jodan), Chudan-Haito-Uchi-Uke

Fußtechniken

Jodan-Uchi-Haisoku-Geri, Oroshi-Uchi-Kakato-Geri, Tobi-Yoko-Geri, Oroshi-Soto-Kakato-Geri

Kata

Yantsu, Tsuki No Kata

Jiyu Kumite (20 x 2 min)

60 Liegestütze auf den Knöcheln,

20 Liegestütze auf den Handrücken,

100 Sit-ups,

25 Sprünge über den Stock,