

1. DAN

1. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 1 Jahr / Mindestalter: 15 Jahre)

KIHON	Bew. Richtg.	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADORYU	
1	ZKD	v	Sanbon-zuki (5 Schritte; Beginn mit li. Bein, rw mit Nr. 2, dann Beginn mit re. Bein, rw mit Nr. 2)	ZKD v: sanbon zuki	MD: jodan-uke-mae-geri (h.abs., zkd) - jodan-tate-nukite	Junzuki - Kette Junzuki
2	ZKD	r	Age-uke, Shuto-uchi; Soto uke, (KD) // Yoko-hiji-ate, (KD) // Tate-uraken-uchi, (ZKD) Gyaku-zuki; Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-zuki; Uchi-uke, // Kizami-zuki, Gyaku zuki; (KKD) Shuto-uke, Kizami-mae-geri, (ZKD) Nukite	ZKD r: age uke - gedan b. - haito uchi	NAD: yoko-uke - mae-ashi-geri-gyaku-jodan-haito-uchi (zkd)	Gyakuzuki - Kette Gyakuzuki
3			KD/(sw;mw;sw): Yoko-Geri keage	SD: kake u. - sanbon z.	ZKD: jodan kosa-uke - ausdrehen hd yoko-shuto-uchi ZKD: tate-hiji-ate (nva)	Jun Zuki no tsukomi Kette - Junzuki no tsukomi
4			KD/(sw;mw;sw): Yoko-Geri kekomi	ZKD: uchi uke - yoko empi u. - uraken u. - gyaku z.	ShD: nino-ude-uke - uraken-uchi - kagi-zuki	Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5			ZKD: (vw;mw,vw): Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki; Yoko-geri kekomi, Uraken-uchi, Gyaku-zuki; Mawashi-geri, Gyaku-zuki, Uraken-uchi; Ushiro-geri, Uraken-uchi, Gyaku-zuki	NAD: kake u. - mae g. (v.) - nukite	ZKD: harai-uke - ShD: mawashi-hiji-ate (45° nva)	Tobikomizuki
6			KA: (vw) Mae-geri, Yoko-geri kekomi; (rw) Gedan-barai, Gyaku-zuki; (vw) Mawashi-geri, Yoko-geri, Uraken-uchi, Gyaku-zuki	NAD: ura kake u. - mawashi uke	NAD: shuto-uke - gyaku-zuki in 4 Richtungen	Nagashizuki
7			KA (am Stand:) Mae-geri, // Yoko-geri kekomi, // Ushiro-geri	ZKD v: mawashi geri - gyaku z. - uraken u.	kkd: gedan-shotei-barai - zkd jodan-shotei-uchi -mae-geri (vab)-gyaku-nukite-uchi	
8				ZKD v: yoko geri kekomi - uraken u. - gyaku z.	SND: morote-yoko-uke-sokuto-gedan-geri (v.B.) -tomoe-uke	
9				ZKD v: ura mawashi geri	MD: nukite-kkd gedan-shuto-harai-uke-ushiro-geri-ZKD: uraken-uchi, gyaku-zuki	
10				ZKD v: ushiro geri	NAD: gyaku-kote-uke -kakete - ZKD: otoshi-shuto-uchi (nva)	

PARTNER TRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re.+li.)

1	ZKD	oi zuki j.	direkter oder ind. Konter	Pinan hoke kumite 1-5	Kihon Kumite 1,2,3,4,5
2	ZKD	kizami zuki			
3	ZKD	gyaku zuki			
4	ZKD	uraken uchi			
5	ZKD	mae geri ch.			
6	ZKD	mawashi geri (j.,vo.)			
7	ZKD	mawashi geri (ch.,hi.)			
8	ZKD	yoko geri kekomi			
9	ZKD	ushiro geri			
10	ZKD	ura mawashi geri			

KATA	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADORYU
1	Kanku dai	Sanseiru	Kosokun dai oder Shiho Kosokun, Seienchin, Bassai Dai, Juroku, Naihanchi Shodan	Pinan 1-5
2	alle bisherigen	alle bisherigen	alle bisherigen	Chinto od. Seishan
				Tokui Kata (eine Kata)

JIYU KUMITE	KATA - BUNKAI
1 Kampfzeit ca. 3 min (net.), mit KR	3 Sequenzen aus Tokui-Kata

MÜNDLICH - THEORETISCHE PRÜFUNG

1	
---	--



2. DAN

2. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 2 Jahre / Mindestalter: 17 Jahre)

KIHON	Bew. Richtg.	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1		KA (v): Kizami-zuki, Oi-zuki, Gyaku-zuki (Beginn mit li. Bein, 3 x vw, rw mit Nr. 2, dann Beginn mit re. Bein, 3 x vw, rw mit Nr. 2)	ZKD v: sanbon zuki	ZKD: gyaku-zuki- vBz.-NAD: gedan-barai u. ura-uke-nva. ShD: yoko-hiji-ate	Junzuki - Kette Junzuki
2		KA (rw): Age-uke, // Soto-uke, Gyaku-zuki; Soto-uke, // Gedan-barai // Uraken-uchi, Gyaku-zuki; Gedan-barai, // Uchi-uke, // Kizami-zuki, Gyaku-zuki	ZKD r: age u. - tate uraken u. - shuto u. / uchito u. - yoko empi u. - uraken u. - gyaku z. / gedan b. - uraken u. - gyaku z. / uchi u. - kizami z. - haito u.	NAD: yoko-uke- mae-ashi-geri - gyaku-jodan-haito-uchi (zkd)	Gyakuzuki - Kette Gyakuzuki
3		HAD (rw) Gedan-barai (KD), (sw) Yoko-geri keage (KD); (rw) Gedan-barai, Gyaku-zuki (ZKD); Tsugi-ashi Mae-ashi Yoko-geri kekomi, Uraken-uchi, Gyaku-zuki	NAD: kake u. - mae g. (v.) - nukite	ZKD: jodan kosa-uke - ausdrehen HD yoko-shuto-uchi - ZKD tate-hiji-ate (nva)	Jun Zuki no tsukomiKette - Junzuki no tsukomi
4		KA (vw;mw;vw): Kizami-mae-geri, Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki; Kizami-mawashi-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki, Uraken-uchi; Kizami-mae-geri, Ushiro-geri, Uraken-uchi, Gyaku-zuki	ZKD r: age u. - tate uraken u. - shuto u. / uchito u. - yoko empi u. - uraken u. - gyaku z. / gedan b. - uraken u. - gyaku z. / uchi u. - kizami z. - haito u.	ShD: nino-ude-uke - uraken-uchi - kagi-zuki	Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5		KA (vw) Kizami-Mae-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki, Uraken-uchi; (rw) Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-zuki; (am Stand) Mawashi-geri, Uraken-uchi, Gyaku-zuki; (vw) Ushiro-geri, Uraken-uchi, Gyaku-zuki; (vw) Tsugi-ashi Mae-ashi Mawashi-geri, Gyaku-zuki, Uraken-uchi	NAD: ura kake u. - mawashi u.	HD: yoko-uchi-jodan - SHD: yoko-hiji-ate - ZKD: gyaku-haito-uchi	Tobikomizuki
7				NAD: shuto-uke - gyaku-zuki in 4 Richtungen SND: morote-yoko-uke-sokuto-gedan-geri (v.B.) -tomoe-uke	Nagashizuki

PARTNER TRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re.+li.)

1	ZKD	oi zuki j.	Pinan hoke kumite 1-5	Kihon Kumite 1-7
2	ZKD	kizami zuki		
3	ZKD	gyaku zuki		
4	ZKD	uraken uchi		
5	ZKD	haito uchi		
6	ZKD	mae geri ch.		
7	ZKD	mawashi geri (j.,vo.)		
8	ZKD	mawashi geri (ch.,hi.)		
9	ZKD	yoko geri kekomi		
10	ZKD	ushiro geri		
11	ZKD	ura mawashi geri		

KATA	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	1 Kata aus	Empi, Jitte, Hangetsu	Shisochin	Pinan 1-5
2		alle bisherigen	alle bisherigen	Seishan, Chinto
				Zwei Tokui Katas

JIYU KUMITE	KATA - BUNKAI
1	Kampfzeit ca. 3 min (net.), mit KR
	3 Sequenzen aus Tokui-Kata

MÜNDLICH - THEORETISCHE PRÜFUNG

1	
---	--



3. DAN

3. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 3 Jahre / Mindestalter: 20 Jahre)

	KIHON	Bew. Richt	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADORYU
1			KA (vw): Kizami-zuki, Oi-zuki, Gyaku-zuki (Beginn mit li. Bein, 3 x vw, rw mit Nr. 2, dann Beginn mit re. Bein, 3 x vw, rw mit Nr. 2)	ZKD v: kizami z. - oi z. - gyaku z. (zugl ash) i)	ZKD: gyaku-zuki - vBz. - NAD: gedan-barai u. ura-uke - nva. ShD: yoko-hiji-ate	Junzuki - Kette Junzuki
2			KA (rw) Age-uke, // Soto-uke, Gyaku-zuki; Soto-uke, // Gedan-barai // Uraken-uchi, Gyaku-zuki; Gedan-barai, // Uchi-uke, // Kizami-zuki, Gyaku-zuki	ZKD r: age u. - uchi u. - gyaku z. / uchi u. - gedan b. - uraken u. - gyaku z. / gedan b. - uchi u. - kizami z. - gyaku z.	NAD: mawashi-uke - yoko-haito-uke - kakete u. ura-nukite-uchi in vier Richtungen	Gyakuzuki - Kette Gyakuzuki
3			HAD (rw) Gedan-barai (KD), (sw) Yoko-geri keage (KD); (rw) Gedan-barai, Gyaku-zuki (ZKD); Tsugi-ashi Mae-ashi Yoko-geri kekomi, Uraken-uchi, Gyaku-zuki	ZKD v: kizami z. - oi z. - gyaku z. (zugl ash) i)	KKD: nva gedan-barai - nha ZKD wa-uke - mikazuki-geri - 180° Wendung NAD shuto-uke	Jun Zuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4			KA (vw;mw;vw) Kizami-mae-geri, Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki; Kizami-mawashi-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki, Uraken-uchi; Kizami-mae-geri, Ushiro-geri, Uraken-uchi, Gyaku-zuki	ZKD r: age u. - uchi u. - gyaku z. / uchio u. - gedan b. - uraken u. - gyaku z. / gedan b. - uchi u. - kizami z. - gyaku z.	NAD: shuto-uke - gyaku-zuki in 4 Richtungen	Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5			KA (vw) Kizami-Mae-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki, Uraken-uchi; (rw) Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-zuki; (am Stand) Mawashi-geri, Uraken-uchi, Gyaku-zuki; (vw) Ushiro-geri, Uraken-uchi, Gyaku-zuki; (vw) Tsugi-ashi Mae-ashi Mawashi-geri, Gyaku-zuki, Uraken-uchi		MD: mae-geri - yoko-sokuto-geri - mawashi-geri - ushiro-geri (ohne absetzen)	Tobikomizuki
6			KA (vw;mw;vw): Kizami-mae-geri, Kizami-zuki, Gyaku-zuki; Tsugi-ashi Mae-ashi Mawashi-geri, Mae-geri, // Mawashi-geri, Gyaku-zuki; Tsugi-ashi Ura-mawashi-geri, Uraken-uchi, Gyaku-zuki			Nagashizuki

PARTNER TRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re.+li.)

1	ZKD	oi zuki j.	Kihon Kumite 1 - 8
2	ZKD	kizami zuki	
3	ZKD	gyaku zuki	
4	ZKD	uraken uchi	
5	ZKD	haito uchi	
6	ZKD	mae geri ch.	
7	ZKD	mawashi geri (j.,vo.)	
8	ZKD	mawashi geri (ch.,hi.)	
9	ZKD	yoko geri kekomi	
10	ZKD	ushiro geri	
11	ZKD	ura mawashi geri	

KATA	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADORYU
1 1 Kata aus	Meikyo, Kanku Sho, Bassai Sho, Tekki Nidan	Seipai	Chinto, Shisochin, Sanseru, Shinpa, Kosokun Sho, Jion	Pinan 1-5, Chinto und Seishan
2 1 Kata aus	Tokui Kata des 2. Dan*	Shisochin	1 Kata aus Gruppe vom 2. Dan*	3 Tokui Katas

JIYU KUMITE	KATA - BUNKAI
1 Kampfzeit ca. 3 min (net.), mit KR	3 Sequenzen aus Tokui-Kata

MÜNDLICH - THEORETISCHE PRÜFUNG
1



* nicht die zum vorigen Dan gewählte Kata

4. DAN

4. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 4 Jahre / Mindestalter: 24 Jahre)

KIHON		Bew. Richtg	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			
2			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			
3			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			
4			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			

PARTNER TRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re.+li.)						
1	ZKD		frei			Kihon Kumite 1 - 10
2	ZKD		frei			
3	ZKD		frei			
4	ZKD		frei			
5	ZKD		frei			
6	ZKD		frei			

KATA		SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1	1 Kata aus	Nijushiho, Sochin, Jiin, Gankaku, Unsu,	Seisan	Niseishi, Sochin, Kururunfa, Koshiki no rohai, Tomari bassai	Pinan 1-5
2	1 Kata aus	aus vorigen Gruppen*	Seipai	mazukase	4 Tokui Katas

JIYU KUMITE		KATA - BUNKAI
1	Kampfzeit ca. 3 min (net.), mit KR	3 Sequenzen aus Tokui-Kata

MÜNDLICH - THEORETISCHE PRÜFUNG	
1	



* nicht die zu vorigen Dans gewählten Kata

5. DAN

5. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 5 Jahre / Mindestalter: 29 Jahre)

	KIHON	Bew. Richtg.	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			
2			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			
3			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			

PARTNER TRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re.+li.)						
1	ZKD		frei			Kihon Kumite 1 - 10
2	ZKD		frei			
3	ZKD		frei			Tanto Dori 1-3
4	ZKD		frei			
5	ZKD		frei			
6	ZKD		frei			

KATA	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
3 freie Kata aus	Jitte, Chinte, Nijushiho, Gojushiho Dai, Gojushiho Sho, Tekkai 3, Wankan	Shisochin, Seipai, Seisan, Kururunfa, Suparinpei	Gojushiho, Nipaipo, Unshu, Seipai, Matsumura Bassai, Matsumura Rohai, Suparinpei	Bassai, Rohai, Jitte, Niseishi, Chinto

JIYU KUMITE	KATA - BUNKAI
1 Kampfzeit ca. 3 min (net.), mit KR	Tokui-Kata vollständig

MÜNDLICH - THEORETISCHE PRÜFUNG
1



6. DAN

6. DAN (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Jahre / Mindestalter: 35 Jahre)

KIHON	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			
2	Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			
3	Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			

PARTNERTRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re.+li.)					
1	frei	frei	frei	frei	Idori 1-3
2	frei	frei	frei	frei	Tantodori 1-4
3	frei	frei	frei	frei	
4	frei	frei	frei	frei	
5	frei	frei	frei	frei	
6	frei	frei	frei	frei	

KATA	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
4 frei gewählte Kata, davon eine aus einem anderen Stil				

JIYU KUMITE
Kampfzeit ca. 3 min (netto), mit KR

KATA - BUNKAI
Tokui-Kata vollständig



MÜNDLICH - THEORETISCHE PRÜFUNG

Schriftliche Arbeit mit frei gewählter Thematik aus einem der Bereiche:
<ul style="list-style-type: none"> - Geschichte des Karatedo - Philosophie & Psychologie - Karate & Gesundheit - Übungsformen im Karate - karatespezifische Untersuchungen - Kinder & Jugend im Karate - Karate und ältere Menschen

7. DAN

PRÜFUNG ZUM 7. DAN

(Vorbereitungszeit: mindestens 7 Jahre / Mindestalter: 42 Jahre)

Der Kandidat stellt sich das Programm aus folgenden Komponenten zusammen:

**3 KATA + BUNKAI + eine weitere Form der PARTNERÜBUNG wie
JIYU KUMITE, JIYU IPPON KUMITE, SELBSTVERTEIDIGUNG**

Der Kandidat hat eine schriftliche Arbeit zu verfassen, die der DK 1 Monat vor der Prüfung vorzulegen ist

Das Programm und das Thema der schriftlichen Arbeit sind mit der PK mindestens 12 Monate vor der Prüfung zu besprechen und zu vereinbaren

