

KSK
Prüfungsprogramm : Karate
Weiß mit rotem Streifen

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (einseitig)
 - Sturz vorwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
-

Grundtechniken (Kihon): (Im Stand)

- Oi-Tzuki-Chudan
 - Age-Uke
 - Mae-Geri-Chudan (mit Pratze)
 - Shuto-Uchi
 - Tate-Empi
-

Selbstverteidigungstechniken:

Verteidigung gegen:

- Ohrfeige
 - Fußtritt
 - Reversgriff von hinten
 - Schwitzkasten von der Seite
-

Theorie:

- Dojoregeln
- Disziplinedefinitionen
- Gürtelfarben

KSK
Prüfungsprogramm : Karate
Gelb

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (einseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
-

Grundtechniken (Kihon): (4x)

- Oi-Tzuki-Chudan
 - Gyaku-Tzuki-Chudan
 - Ren-Tzuki: Oi-Tzuki-Jodan/Gyaku-Tzuki-Chudan
 - Age-Uke
 - Age-Uke-Gyaku-Tzuki (rückwärts)
 - Gedan-Barai
 - Gedan-Barai-Gyaku-Tzuki (rückwärts)
 - Mae-Geri-Chudan
 - Mawaschi-Geri-Chudan
-

Partnertechniken:

- Shuto-Uchi
 - Haito-Utchi
 - Tate-Empi
 - Mawashi-Empi
-

Selbstverteidigungstechniken:

Verteidigung gegen:

- Ohrfeige
 - Fußtritt
 - Reversgriff von hinten
 - Schwitzkasten von der Seite
 - Würgen von vorne
 - Stocks Schlag von oben
-

Kata: Heian Shodan (ab 12 Jahren)

Theorie:

- Dojoregeln
- Disziplinedefinitionen
- Gürtelfarben
- Japanische Begriffe

Prüfungsprogramm : Karate

Gelb-Orange

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (einseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
-

Grundtechniken (Kihon): (4x)

- Sanbon-Tzuki: Jodan-Chudan-Chudan ZK
 - Soto-Ude-Uke ZK
 - Soto-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
 - Uchi-Ude-Uke ZK
 - Uchi-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
 - Shuto-Uke KK (ab 12 Jahren)
 - Mae-Geri-Chudan (Km)
 - Mawashi-Geri-Chudan (Km)
-

Kombinationen:

- Oi-Tzuki-Gedan-Barai (zurück), Gyaku-Tzuki(vor),Mae Geri ZK
-

Partnertechniken:

- Shuto-Uchi
 - Haito-Utchi
 - Tate-Empi
 - Mawashi-Empi
 - Yoko Empi
-

Selbstverteidigungstechniken:

Verteidigung gegen:

- Ohrfeige
 - Mae Geri
 - Revers von Hinten
 - Würgen von vorn
 - Schwitzkasten seitl.
 - Stockschlag von oben
 - Fauststoß zum Kopf
-

Kata: Heian Shodan (ab 12 Jahren)

Theorie:

- Dojoregeln
- Disziplindefinitionen
- Gürtelfarben
- Japanische Begriffe
- Notwehrparagraph

KSK
Prüfungsprogramm: Karate
Orange

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
 - 1 Zusatzaktion
-

Grundtechniken (Kihon): (4x)

- Sanbon-Tzuki: Jodan-Chudan-Chudan ZK
 - Soto-Ude-Uke ZK
 - Soto-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
 - Uchi-Ude-Uke
 - Uchi-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
 - Shuto-Uke KK
 - Mae-Geri-Chudan (Km)
 - Mawashi-Geri-Chudan (Km)
 - Yoko-Geri-Keage oder Kekomi KD
 - Mae-Tobi-Geri
-

Kombinationen:

- Oi-Tzuki-Gedan-Barai (zurück), Gyaku-Tzuki (vor), Mae Geri ZK
 - Shuto-Uke KK-Gyaku-Tzuki, Mawashi-Geri (vor)-Gyaku-Shuto-Uchi
-

Partnertechniken: (1x links, 1x rechts)

- Shuto Uchi
 - Haito Uchi
 - Tate Empi
 - Yoko Empi
 - Yonhon Nukite
 - Ippon Nukite
-

Selbstverteidigungstechniken:

Verteidigung gegen:

- Ohrfeige
 - Mae Geri
 - Revers von Hinten
 - Würgen von vorn
 - Schwitzkasten seitl.
 - Fauststoß zum Kopf
 - Stockschlag von oben
 - Stockschlag von der Seite
-

Kata: Heian Shodan (ab 12 Jahren)

Theorie:

- Dojoregeln - Gürtelfarben - Disziplinedefinitionen - Karatetechniken auf Japanisch

KSK
Prüfungsprogramm: Karate
Orange-Grün

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
 - 2 Zusatzaktionen
-

Grundtechniken (Kihon): (4x)

- Sanbon-Tzuki: Jodan-Chudan-Chudan ZK
 - Age-Uke ZK
 - Age-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
 - Soto-Ude-Uke ZK
 - Soto-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
 - Uchi-Ude-Uke
 - Uchi-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
 - Morote-Uke ZK
 - Shuto-Uke KK
 - Uraken-Uchi KI
 - Soto-Kentsui-Uchi KI
 - Mawashi-Geri-Chudan (Km)
 - Yoko-Geri-Kekomi oder Keage-Chudan KD
-

Kombinationen:

- Yoko-Geri, Gyaku-Tzuki, Uchi-Ude-Uke(zurück), Gyaku-Tzuki, Mae-Geri
 - Shuto-Uke KK-Gyaku-Tzuki, Mawashi-Geri(vor)-Gyaku-Shuto-Uchi
-

Partnertechniken: (1x links, 1x rechts)

- Shuto Uchi
 - Haito Uchi
 - Tate Empi
 - Yoko Empi
 - Yonhon Nukite
 - Ippon Nukite
-

Selbstverteidigungstechniken:

Verteidigung gegen:

- 6 Techniken ohne Waffen
 - 2 Techniken gegen Waffen
-

Kata:

- Heian Shodan
-

Theorie:

- Dojoregeln
- Disziplindefinitionen
- Gürtelfarben
- Karatetechniken auf Japanisch
- Japanische Begriffe
- Notwehrparagraph

KSK
Prüfungsprogramm: Karate
Grüngurt

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
 - 3 Zusatzaktionen
-

Grundtechniken (Kihon): (4x)

- 3 Fausttechniken
 - 3 Fußtechniken
 - 2 Fußsprungtechniken (mit Pratze)
 - 3 Blocktechniken
 - 3 Block-Stoß-Techniken (rückwärts)
-

Kombinationen:

- 2 (jeweils mind. vier Techniken)
-

Partnertechniken: (1x links, 1x rechts)

- 2 Handkantentechniken
 - 2 Ellenbogentechniken
 - 2 Fingerstiche
-

Selbstverteidigungstechniken:

Verteidigung gegen:

- 7 Techniken ohne Waffen
 - 3 Techniken gegen Waffen
-

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:

- 5 Techniken
-

Kata:

- Heian Shodan
-

Theorie:

- | | | |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| - Dojoregeln | - Gürtelfarben | - Budo |
| - Disziplindefinitionen | - Karatetechniken auf Japanisch | - Trainingslehre (Warm up) |
| - Japanische Begriffe | - Notwehrparagraph | |

KSK
Prüfungsprogramm: Karate
Grün-Blaugurt

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
 - 4 Zusatzaktionen
-

Grundtechniken (Kihon): (4x)

- 3 Fausttechniken
 - 3 Fußtechniken
 - 3 Fußsprungtechniken (mit Pratze)
 - 3 Blocktechniken
 - 3 Block-Stoß-Techniken (rückwärts)
-

Kombinationen:

- 2 (jeweils mind. vier Techniken)
-

Partnertechniken: (1x links, 1x rechts)

- 2 Handkantentechniken
 - 2 Ellenbogentechniken
 - 2 Fingerstiche
-

Selbstverteidigungstechniken:

Verteidigung gegen:

- 8 Techniken ohne Waffen
 - 3 Techniken gegen Waffen
-

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:

- 6 Techniken
-

Kata:

- 2 Beliebige Kata
-

Theorie:

- | | | |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| - Dojoregeln | - Gürtelfarben | - Budo |
| - Disziplindefinitionen | - Karatetechniken auf Japanisch | - Trainingslehre (Warm up) |
| - Japanische Begriffe | - Notwehrparagraf | |

KSK
Prüfungsprogramm: Karate
Blaugurt

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
 - 4 Zusatzaktionen
-

Grundtechniken (Kihon): (4x)

- 4 Fausttechniken
 - 4 Fußtechniken
 - 3 Fußsprungtechniken (mit Pratze)
 - 4 Blocktechniken
 - 4 Block-Stoß-Techniken (rückwärts)
-

Kombinationen:

- 2 (jeweils mind. vier Techniken)
-

Partnertechniken: (1x links, 1x rechts)

- 3 Handkantentechniken
 - 3 Ellenbogentechniken
 - 3 Fingerstiche
-

Selbstverteidigungstechniken:

Verteidigung gegen:

- 8 Techniken ohne Waffen
 - 4 Techniken gegen Waffen
-

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:

- 7 Techniken
-

Kata:

- 3 Beliebige Kata
-

Theorie:

- | | | |
|-----------------------|---------------------------------|------------------|
| - Dojoregeln | - Geschichte des Karate | - Budo |
| - Erste Hilfe | - Karatetechniken auf Japanisch | - Trainingslehre |
| - Japanische Begriffe | - Notwehrparagraph | - Anatomie |

KSK
Prüfungsprogramm: Karate
Braungurt

Fallübungen:

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (beidseitig)
 - Sturz vorwärts/rückwärts/seitwärts
 - Rolle vorwärts/rückwärts über ein Hindernis
 - 5 Zusatzaktionen
-

Grundtechniken (Kihon): (4x)

- 5 Fausttechniken
 - 5 Fußtechniken
 - 4 Fußsprungtechniken (mit Pratze)
 - 5 Blocktechniken
 - 5 Block-Stoß-Techniken (rückwärts)
-

Kombinationen:

- 3 (jeweils mind. vier Techniken)
-

Partnertechniken: (1x links, 1x rechts)

- 4 Handkantentechniken
 - 4 Ellenbogentechniken
 - 4 Fingerstiche
-

Selbstverteidigungstechniken:

Verteidigung gegen:

- 10 Techniken ohne Waffen
 - 5 Techniken gegen Waffen
-

Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:

- 8 Techniken
-

Kata:

- 3 Beliebige Kata
-

Theorie:

- | | | |
|-----------------------|---------------------------------|------------------|
| - Dojoregeln | - Geschichte des Karate | - Budo |
| - Erste Hilfe | - Karatetechniken auf Japanisch | - Trainingslehre |
| - Japanische Begriffe | - Notwehrparagraph | - Anatomie |