



**KSK**  
**Prüfungsprogramm : Karate**  
**Weiß-Gelbgurt**

**Fallübungen:**

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

**Grundtechniken (Kihon): (Im Stand)**

- Oi-Tzuki-Chudan
  - Age-Uke
  - Mae-Geri-Chudan (mit Pratze)
- 

**Selbstverteidigungstechniken:**

**Verteidigung gegen:**

- Ohrfeige
  - Fußtritt
  - Handgelenkbefreiung
  - Umklammern von hinten
- 

**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
- 

**Selbstverteidigungstechniken:**

**Verteidigung gegen:**

- Ohrfeige
  - Fußtritt
  - Handgelenkbefreiung
  - Umklammern von hinten
  - Würgen von vorne
  - Stockschlag von oben
- 

**Theorie:**

- Dojoregeln
- Disziplinedefinitionen
- Gürtelfarben
- Japanische Begriffe



**KSK**  
**Prüfungsprogramm : Karate**  
**Gelb-Orange**

**Fallübungen:**

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (einseitig)
  - 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 ZK
  - Uchi-Ude-Uke-Gyaku-Tzuki ZK (rückwärts)
  - 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
- 

**Selbstverteidigungstechniken:**

***Verteidigung gegen:***

- Ohrfeige
  - Mae Geri
  - Handgelenkbefreiung
  - Revers von Hinten
  - Würgen von vorn
  - Umklammerungsabwehr
  - Fauststoß zum Kopf
  - Stockschlag von oben
- 

**Theorie:**

- |                |                         |                   |
|----------------|-------------------------|-------------------|
| - Dojoregeln   | - Disziplindefinitionen |                   |
| - Gürtelfarben | - Japanische Begriffe   | - Notwehrparagraf |

**KSK**  
**Prüfungsprogramm: Karate**  
**Orange**

**Fallübungen:**

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (einseitig)
  - 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 (Ab 12)
  - 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
  - Yoko-Geri, Gyaku-Tzuki, Uchi-Ude-Uke (zurück), Gyaku-Tzuki, Mae-Geri
- 

**Partnertechniken: (1x links, 1x rechts)**

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

**Selbstverteidigungstechniken:**

**Verteidigung gegen:**

- Ohrfeige
  - Mae Geri
  - Handgelenkbefreiung
  - Revers von Hinten
  - Würgen von vorn
  - Umklammerungsabwehr
  - Fauststoß zum Kopf
  - Stockschlag von oben
  - Stockschlag von der Seite
- 

**Kata: Heian Shodan (ab 16 Jahren)**

---

**Theorie:**

- Dojoregeln - Gürtelfarben - Disziplinedefinitionen - Karatetechniken auf Japanisch



**KSK**  
**Prüfungsprogramm: Karate**  
**Orange-Grün**

**Fällübungen:**

- Rolle vorwärts/rückwärts/seitwärts (einseitig)
  - 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:**

- Oi-Tzuki-Gedan-Barai (zurück), Gyaku-Tzuki (vor), Mae Geri ZK
  - Yoko-Geri, Gyaku-Tzuki, Uchi-Ude-Uke (zurück), Gyaku-Tzuki, Mae-Geri
  - Shuto-Uke KK-Gyaku-Tzuki, Mawashi-Geri (vor)-Gyaku-Shuto-Uchi (Ab 12 )
- 

**Partnertechniken: (1x links, 1x rechts)**

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

**Selbstverteidigungstechniken:**

**Verteidigung gegen:**

- 7 Techniken ohne Waffen
  - 2 Techniken gegen Waffen
- 

**Kata:**

- Heian Shodan (ab 16 Jahren)
- 

**Theorie:**

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



**KSK**  
**Prüfungsprogramm: Karate**  
**Grüingurt**

**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)**

- 3 Handkantentechniken
  - 3 Ellenbogentechniken
- 

**Selbstverteidigungstechniken:**

***Verteidigung gegen:***

- 7 Techniken ohne Waffen
  - 3 Techniken gegen Waffen
- 

**Abwehr und Konter (Kumite) mit Partner:**

- 5 Techniken
- 

**Kata:**

- Heian Shodan
  - Heian Nidan
- 

**Theorie:**

- |                          |                                 |                            |
|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| - Dojoregeln             | - Gürtelfarben                  | - Budo                     |
| - Disziplinedefinitionen | - 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)**

- 3 Handkantentechniken
  - 3 Ellenbogentechniken
- 

**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
- 

**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
- 

**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 | - Notwehrparagraf               | - Anatomie       |