



**Prüfungsordnung des
Österreichischen JKA-Karateverbandes
für Prüfungen bis zum 1.Kyu**

Gültig ab: 1. Januar 2010

Österreichischer JKA Karateverband
ZVR-Zahl: 050417838
Gumpendorfer Str. 63d, A-1060 Wien
office@jka-austria.at, <http://www.jka-austria.at>
Fachverband: Japan Karate Association (JKA)

Ziele der Prüfungsordnung

- Es soll erreicht werden, dass die Trainierenden der Stilrichtung Shotokan im Sinne der Richtlinien des Japanischen Karate Verbandes (Japan Karate Association-JKA) neben den praktischen Prüfungsinhalten auch ausreichend theoretische Kenntnisse und Verständnis des JKA-Karate erwerben und vorzeigen können.
- Alle Schüler sollen sowohl über Trainingsinhalte, die Geschichte und Hintergründe des Karate-Do als auch über Etikette, sprich Verhalten im Dojo, dem Sensei gegenüber, aber natürlich auch gegenüber den anderen Karatekas, Bescheid wissen.
- Alle Schüler sollen fähig sein (vor allem für niedriger Graduierte) als Vorbild zu wirken, auch nach außen hin (bei Lehrgängen, Wettkämpfen und anderen Veranstaltungen), und den unverwechselbaren Stil und das hohe Niveau unseres Verbandes in jeder Hinsicht zu vertreten.

Kyu-Prüfungen sind gedacht als Vorbereitungsstufen für die Erlangung eines Meistergrades.

Prüfungsvoraussetzungen

Um zu einer Prüfung antreten zu dürfen sind folgende organisatorische und technische Voraussetzungen zu erfüllen:

1. Prüfungsvorbereitungszeit

Es gibt zwischen den einzelnen Prüfungen festgelegte Mindestvorbereitungszeiten, die eingehalten werden müssen. Das Recht, in Ausnahmefällen diese Zeiten zu verkürzen, behält sich die Prüfungskommission vor. Während der Vorbereitungszeit muss eine gewisse Anzahl an Trainingseinheiten unmittelbar vor der Prüfung absolviert werden.

Prüfung zum	Min. Trainingsanzahl [Trainingseinheiten]	Min. Vorbereitungszeit [Monate]
8.Kyu-6.Kyu	40	4
5.Kyu-4.Kyu	60	6
3.Kyu-2.Kyu	80	8
1.Kyu	120	12

Weiterhin ist für die Grade ab dem 3.Kyu Folgendes empfohlen:

- regelmäßige Teilnahme am Training, das für die Grade ab dem 3. Kyu konzipiert ist
- Teilnahme an den Prüfungsvorbereitungslehrgängen vor dem Antritt zur Prüfung
- regelmäßige Teilnahme an diversen Lehrgängen
- selbständiges Üben und Perfektionieren der Techniken (Beschäftigung mit der Materie)

Der Schwerpunkt der Trainingseinheiten ab dem 3. Kyu ist es, Themen die für angehende Dan-Träger wichtig sind, detaillierter und intensiver zu üben. Bei den Prüfungsvorbereitungslehrgängen sollen durch das gemeinsame Training aller Prüflinge etwaige individuelle Schwachpunkte erkannt und gezielt ausgebessert werden.

Ab dem 3.Kyu ist eine selbständige Beschäftigung mit der Materie notwendig, um sich auf die Dan-Prüfung vorzubereiten. Die Träger eines Meistergrades müssen über ein höheres technisches Können und umfassenderes Wissen verfügen, als es das Dan-Prüfungsprogramm vorsieht.

2. Technisches Niveau (Beschäftigung mit der Materie)

Sowohl ein Kyu und vor allem ein Dan Träger, repräsentieren nicht nur sich selbst sondern auch den Verband nach außen hin. Deshalb muss jeder Schüler das Ziel vor Augen haben, bei der Prüfung unseren Stil so perfekt wie möglich zu verkörpern. Diese Bestrebung gewinnt mit jedem weiteren Grad an Bedeutung.

Das Prüfungsprogramm ist so konzipiert, dass die Anzahl der Techniken, die geprüft werden mit jeder weiteren Prüfung unwesentlich steigt. Dafür muss sowohl das technische Niveau als auch die Fähigkeit dieses Wissen weiter zu vermitteln, steigen. Jeder Schüler muss sich in Eigenverantwortung bewusst mit der Materie (technische Details, Didaktik, Methodik) beschäftigen.

Um die Reife für die jeweilige Stufe zu erlangen, ist es notwendig sich mit der Materie zu beschäftigen und sich durch selbständiges Üben weiter zu entwickeln.

3. Innere Einstellung

Von Trägern des Meistergrades ist ein Basiswissen von philosophischen und historischen Grundlagen der Budo Künste, insbesondere natürlich von Karate, zu erwarten. Jeder Schüler sollte daher seine Zeit bis zum 1.Dan nutzen, um seine innere Einstellung und Interesse an den Hintergründen zu entwickeln.

Die erlangte Reife der Kyu- und vor allem Dan-Träger zeigt sich in der Bereitschaft, die Vorbildfunktion auch durch Leiten des Aufwärmens oder eines Trainings wahrzunehmen, in selbständigem Üben zur Weiterentwicklung, Vorbild Funktion im jeweiligen Verein, Verbreiten von positiver, motivierender Stimmung und Wissensweitergabe an alle Schüler.

4. Prüfungsvorbereitungslehrgang und Antritt zur Prüfung

Der Antritt zur Prüfung muss im Zuge der Vorbereitungszeit mit dem Trainer besprochen werden, damit etwaige Hindernisgründe vorab geklärt werden können und sowohl der Schüler als auch die Trainer genug Zeit haben sich für die Prüfung vorzubereiten.

Kyu-Prüfungen finden im Rahmen eines Vorbereitungslehrganges statt. Um zur Prüfung antreten zu dürfen, müssen alle Trainingseinheiten des Lehrganges besucht werden. Die Anmeldung für die Prüfung erfolgt direkt beim Prüfungsvorbereitungslehrgang unter Absprache mit dem Trainer.

Die Prüfungskommission behält sich das Recht vor, aufgrund mangelndem technischen Niveau und/oder mangelnder Einstellung das Antreten zu einer Kyu-Prüfung zu verweigern.

Prüfungsprogramm

Die Prüfung erfolgt grundsätzlich praktisch. Zusätzlich behält sich der Prüfer aber die Möglichkeit vor, dem Schüler Zusatzfragen oder Aufgaben zu stellen. Um eine optimale Vorbereitung zu gewährleisten, bieten wir vor jeder Prüfung einen Prüfungsvorbereitungslehrgang an, bei dem alle Aspekte des Prüfungsprogramms wiederholt und im Detail geübt werden. Die Prüfung findet im Rahmen dieses Lehrganges statt.

Der Praktische Teil der Prüfung besteht aus drei Elementen: Grundschole (Kihon), Partnerübungen (Kumite) und Form (Kata).

Im Kihon wird in erster Linie Wert auf eine exakte und kraftvolle Ausführung aller Techniken gelegt. Im Kumite kommt es darauf an, sowohl exakte Techniken, Zielgenauigkeit (mit Kontrolle), Distanzgefühl und Timing, als auch korrektes Verhalten dem Partner gegenüber aufzuzeigen.

In der Kata soll der Schüler neben dem Beherrschen des Ablaufes, und natürlich der korrekten Techniken, auch das Verständnis der Techniken (Kata in Anwendung- Kata Bunkai) vermitteln. Dabei soll vor allem das Wechselspiel von Abwehr und Gegenangriff mit einem entsprechenden „Bewegungsrhythmus“ zur Geltung kommen.

Die vorliegende Prüfungsordnung weist inhaltliche Schwerpunkte innerhalb von drei Stufen der Kyu-Prüfungsgruppen auf:

- Stufe I: zum 8., 7. Kyu
- Stufe II: zum 6., 5., 4. Kyu
- Stufe III: zum 3., 2., 1. Kyu

Grundsätzlich sollte jede Technik eines Prüflings auf folgende Kriterien geprüft werden:

- Die Bewegung des Prüflings auf richtige Führung des Körperschwerpunktes sowohl in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung mit Hinblick auf Ganzkörperbewegungen, als auch im Stand und beim Standwechsel.
- Die richtige Führung der Arme und Beine
- Die Endstellung des Prüflings auf:
 - Richtige Körperhaltung und Körperspannung
 - Richtige Stellung der Hüfte und Schulter
 - Richtige Fuß- und Beinhaltung
 - Richtige Arm-, Faust- und Handhaltung

Hinweise zur Ausführung der Techniken

- 1) Für die angegebenen Stellungen werden in der Regel folgende Abkürzungen verwendet:

Zk = Zenkutsu-Dachi

Kk = Kokutsu-Dachi

Kb = Kiba-Dachi

- 2) Wenn Kizami-Mae-Geri angegeben ist, wird die Technik generell Jodan ausgeführt.

- 3) Alle Fauststöße werden generell Chudan ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.

Ushiro-Geri und Yoko-Geri-Kekomi werden generell Chudan, alle sonstigen Fußtritte Jodan ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.



STUFE I (zum 8., 7. KYU)

Der Grund, warum in dieser Prüfungs-Gruppe nur Vorwärtsbewegungen beim »Kihon« eingeübt werden, liegt darin, dass sich der Anfänger besser auf seine Stellung konzentrieren kann. Wenn sich diese Stellungen bei den Lernenden gefestigt haben, werden die Rückwärtsbewegungen mit der jeweiligen richtigen Stellung leichter zu erlernen sein. In dieser Gruppe muss beim Kihon-Training beachtet werden, dass Stellungen, Techniken und Körperbewegungen harmonisch und synchron vollzogen werden.

Beim Gohon-Kumite und Kihon-Ippon-Kumite muss in diesen ersten Schritten des Partnertrainings die jeweilige Angriffs- bzw. Abwehrtechnik zielgenau und zielgerecht ausgeführt werden. Dabei ist unbedingt auf die korrekte Distanz zu achten.

Diese korrekte Distanz ist sowohl beim Angriff, der Abwehr und bei der Kontertechnik nach der Abwehr einzuhalten. Der Abwehrende soll den Angriff erst dicht vor seinem Körper kraftvoll blocken.

Fehler, die nicht vorkommen dürfen:

Wenn die Füße im Stand nicht flach am Boden liegen, das hintere Bein bei Zenkutsu-Dachi nicht gestreckt ist, falsche Endstellung (z. B. Anheben der Schulter, Abwinkeln der Faust), falsche Fußstellung bei den Fußtechniken, ungenügendes Hochreißen des Knies bei den Fußtechniken und Mißachten der Zielregion bei den Partnerübungen.

8. Kyu (gelber Gürtel)

KIHON:

- 5x aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki,
Wendung in Zk mit Gedan-Barai
- 5x vorwärts in Zk mit Age-Uke,
Wendung in Zk mit Gedan-Barai
- 5x vorwärts in Zk mit Soto-Uke,
Wendung in Zk mit Gedan-Barai
- 5x vorwärts in Zk mit Uchi-Uke,
Wendung in Kk mit Shuto-Uke
- 5x aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke,
Wendung in Zk mit beidarmigem Gedan-Barai
- 5x aus Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae, vorwärts in Zk mit Chudan-Mae-Geri,
Wendung in Kb mit Gedan-Barai
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi

Die letzte Technik ist immer mit Kiai zu machen.

KUMITE: Gohon-Kumite

ANGRIFF (KOGEDI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x Chudan-Oi-Zuki

ABWEHR (UKE):

- a) aus SHIZENTAI: 5 x fortlaufend Age-Uke,
danach Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus SHIZENTAI: 5 x fortlaufend Soto-Uke,
danach Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

Der Angreifer beginnt aus Zk, erster Angriff rechts und greift 5 x fortlaufend an.

Der Verteidiger steht in *Hachiji-Dachi* und beginnt rechts zurück mit der Blocktechnik links und 5 x fortlaufender Abwehr.

Anschließend Gegenangriff mit Kiai.

Danach zieht der Verteidiger den hinteren Fuß nach vorne in Ausgangsstellung.

KATA: Heian-Shodan

7. Kyu (oranger Gürtel)

KIHON:

- 5x aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki,
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Zk mit Age-Uke,
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Zk mit Soto-Uke,
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Zk mit Uchi-Uke,
Wendung mit Shuto-Uke in Kk
- 5x aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke,
Wendung mit beidarmigem Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri,
Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage,
Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi

Die letzte Technik ist mit Kiai zu machen.

KUMITE: Gohon-Kumite

ANGRIFF (KOGKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x Chudan-Oi-Zuki

ABWEHR (UKE):

- a) aus SHIZENTAI: rechts zurück und 5 x Age-Uke,
Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus SHIZENTAI: links zurück und 5 x Soto-Uke,
Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

Ausführung des Gohon-Kumite sonst wie zum 8. Kyu!

KATA: Heian-Nidan

STUFE II (zum 6., 5., 4. KYU)

In dieser Prüfungsgruppe wird auf die Hüftdrehung in der Abwehr, sowie auf ein kraftvolles Kontern nach der Abwehr besonderen Wert gelegt. Abwehr- und Kontertechnik werden aus der gleichen Stellung ausgeführt. Daher kann man sich auf die richtige Stellung, die Haltung und die Hüftdrehung bei kraftvoller Ausführung der Technik konzentrieren.

Folgende Punkte müssen bei den Partnerübungen besonders beachtet werden:

- Der Angreifer muss den richtigen Abstand zum Partner einnehmen.
- Der Angreifer muss jeden Angriff mit solcher Kraft durchführen, als ob die Angriffschance nur einmal gegeben wäre.
- Der Verteidiger muss der Angriffstechnik blitzschnell ausweichen und danach sofort die Kontertechnik ausführen, wobei die Reichweite der Kontertechnik beachtet werden muss.
- Der Block des Verteidigers muss so stark ausgeführt werden, dass damit die Angriffstechnik soweit abgeblockt wird, daß ein Chudan-Zuki als Konter ohne Behinderung durch die vorherige Angriffstechnik erfolgen kann.
- Beim Kihon-Ippon-Kumite steht die Abwehrseite zunächst in "Shizentai" (natürliche, normale Körperhaltung) ohne zu schwanken oder sich zu bewegen. Diese Stellung soll die psychische Stabilität verbessern. Es ist schwer für den Abwehrenden, bis zuletzt vor dem Angriff stehen zu bleiben.

Durch ständiges Training kann die Kontrollfähigkeit der eigenen Psyche verbessert werden, und man lernt, trotz ungünstiger Ausgangssituation, sich entsprechend gut zu verteidigen.

Der Block der Abwehrenden sollte von innen nach außen trainiert werden (Beispiel: Angriff rechts mit Zuki, Block mit rechtem Arm und linkes Bein zurückgehend mit abschließender Kontertechnik), um die erhöhte Risikobereitschaft zu schulen.

Fehler die nicht vorkommen dürfen:

Falsche Führung des Körperschwerpunktes (auf- und abwippen, breitbeiniges Gehen), nicht ausreichendes Zurückziehen des stoßendes Beines, fehlender Hüfteinsatz, Unsicherheit im Stand, falsche Atemtechnik, schlechte Koordination im Bewegungsablauf, falsche oder nicht ausreichend tiefe Schwerpunktage in den einzelnen Stellungen.

6. Kyu (grüner Gürtel)

KIHON:

- 5x aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung mit Shuto-Uke in Kk
- 5x aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Chudan-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi

Die letzte Technik ist mit Kiai zu machen.

KUMITE: Kihon-Ippon Kumite

ANGRIFF (KOGKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-kekomi

ABWEHR (UKE): jeweils 1 x Sabaki rechts und 1 x links

- a) aus SHIZENTAI: Age-Uke/Gyaku-Zuki,
- b) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki,
2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi,
- c) aus SHIZENTAI: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki,
2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
- d) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke oder Nagashi-Uke (je nach Angriffshöhe)/ Chudan-Gyaku-Zuki,
2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,

KATA: Heian-Sandan

5. Kyu (blauer Gürtel)

KIHON:

- 5x aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Zk mit Chudan-Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan), Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki
- 5x rückwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken
- 5x vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/ Jodan-Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki
- 5x rückwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi

Die letzte Technik ist mit Kiai zu machen.

KUMITE: Kihon-Ippon Kumite

ANGRIFF (KOGKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

ABWEHR (UKE): jeweils 1 x Sabaki rechts und 1 x links (siehe 6. Kyu)

- a) aus SHIZENTAI: Age-Uke/Gyaku-Zuki,
- b) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi,
- c) aus SHIZENTAI: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
- d) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke oder Nagashi-Uke (je nach Angriffshöhe)/ Chudan-Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,

KATA: Heian-Yondan

4. Kyu (blauer Gürtel)

KIHON:

- 5x aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
- 5x rückwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki
- 5x vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki
- 5x rückwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi
Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 2x aus Jiyu Kamae links Kizami-Zuki mit Gleiten, umsteigen,
2x aus Jiyu Kamae rechts Kizami-Zuki mit Gleiten
- 2x aus Jiyu Kamae rechts zurückgleiten Abwehr Nagashi Uke, umsteigen
2x aus Jiyu Kamae links zurückgleiten Abwehr Nagashi Uke
- 2x aus Jiyu Kamae links Gyaku-Zuki mit Gleiten, umsteigen
2x aus Jiyu Kamae rechts Gyaku-Zuki mit Gleiten
- 2x aus Jiyu Kamae rechts zurückgleiten Abwehr Gedan-Barai, umsteigen
2x aus Jiyu Kamae links zurückgleiten Abwehr Gedan-Barai

Die letzte Technik ist mit Kiai zu machen.

KUMITE: Kihon-Ippon Kumite

ANGRIFF (KOGKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-kekomi

ABWEHR (UKE): Sabaki frei, Blocktechniken frei, Gegenangriffe frei (jedoch bei jeder Angriffsstufe 2x unterschiedlich)

KATA: Heian-Godan

STUFE III (zum 3., 2., 1. KYU)

Hier bilden Geschwindigkeit, Anspannung in der Endphase und richtige Koordination der Anspannung die Schwerpunkte bei der Beurteilung der Prüfung.

In dieser Gruppe wird besonderer Wert darauf gelegt, dass der Verteidiger die Kontertechnik in anderer Stellung als die Abwehrtechnik ausführt. Der Konter wird durch die Kraft der Stellungsänderung verstärkt. Hierbei ist zu beachten, dass der Kraftzuwachs durch die Stellungsänderung nicht nur mit Hilfe der Gewichts-Schwerpunktsänderung erzielt wird, sondern auch durch die Hüftdrehung verstärkt wird. Dabei dürfen Balance und Körperhaltung nicht verloren gehen.

Diese Übung hat beim Kumite-Training im JKA-Karate eine herausragende Bedeutung, da dadurch korrekte Distanz, gutes Timing und blitzschnelle Entscheidungen, sowie die Überwindung eigener Unsicherheiten beim Angriff gemeistert werden können. Beide Seiten in Angriff und Abwehr stehen in freier Stellung, mit dem für sie jeweils günstigsten Abstand. Der Angreifer führt seine angesagte Technik mit größtem Einsatz, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers aus. Auch der Abwehrende darf nicht den weitesten Abstand wählen, sondern soll im möglichst kurzen Abstand den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kraftvolle Kontertechnik ausführen. Es ist wichtig, bei der *Jiyu-Ippon-Kumite*-Übung Distanzgefühl und Timing zu schulen.

Der Karateka sucht sich die für ihn günstigste Distanz, um seine Technik, Angriff oder Abwehr, auszuführen. Über den Abstand fühlt sich der Gegner unterschiedlich bedrängt, je nachdem ob man z. B. seine vordere Hand geballt oder geöffnet hat, ob die Hand *Jodan*, *Chudan* oder *Gedan* gehalten wird, ob man seinen Gewichtsschwerpunkt im *Kamae* vorne oder zurück verlagert hat. Um die für sich jeweils günstigste Distanz für den Wettkampf zu finden, versucht man beim *Jiyu-Ippon-Kumite* alle diese Situationen beim Training durchzuspielen.

Fehler die nicht vorkommen dürfen:

Fehlende Anspannung in der Endphase (z. B. Faust nicht fest an der Hüfte, fehlende Armspannung, fehlende Bein- und Körperspannung), fehlende Geschwindigkeit, Gleichgewichtsverlust bei den Wendungen und bei den Fußtechniken, beim Partnertraining der Versuch, schlechte Distanz bei der Technik durch falsche Körperhaltung auszugleichen, schlechte Distanz beim Partnertraining, Unsicherheit bei Angriff und Gegenangriff, fehlende oder falsche Rhythmisierung des Ablaufes bei der Kata.

3. Kyu (brauner Gürtel)

KIHON:

- 5x aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
- 5x rückwärts in Zk mit Age-Uke/ Gyaku-Zuki
- 5x vorwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken
- 5x rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Zuki
- 5x vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Chudan-Mae-Geri/ Zwischenschritt/ Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi
- 2x aus Jiyu Kamae links Kombination Kizami Zuki und Gyaku Zuki mit Gleiten, umsteigen,
2x aus Jiyu Kamae rechts Kombination Kizami Zuki und Gyaku Zuki mit Gleiten
- 2x aus Jiyu Kamae rechts zurückgleiten Kombination Abwehr Nagashi Uke und Gedan Barai, umsteigen
2x aus Jiyu Kamae links zurückgleiten Kombination Abwehr Nagashi Uke und Gedan Barai

KUMITE: Kihon-Ippon Kumite

ANGRIFF (KOGKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: Chudan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: Chudan-Yoko-Geri-kekomi
- e) aus Jiyu Kamae 1x links, 1x rechts: Jodan Kizami-Zuki mit Gleiten
- f) aus Jiyu Kamae 1x links, 1x rechts: Chudan Gyaku-Zuki mit Gleiten

ABWEHR (UKE):

Sabaki frei, Gegenangriffe frei - jedoch bei jeder Angriffsstufe 2x unterschiedlich

KATA: Tekki-Shodan

Kata-Bunkai: ein Teil der Kata mit 3-5 Techniken nach freie Wahl, ist gesondert vorzuzeigen, Erklärung der Bedeutung und partnerweise Anwendung

2. Kyu (brauner Gürtel)

KIHON:

- 5x aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
- 5x rückwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki
- 5x vorwärts in Zk mit Soto-Uke/in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken
- 5x rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/ Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Gen (Chudan-Mae-Geri/ Zwischenschritt/ Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi
- 5x Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts)
aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne/ mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite, nach hinten absetzen in Kamae
- 2x aus Jiyu Kamae links Kombination Kizami Zuki und Gyaku Zuki mit Gleiten, umsteigen,
2x aus Jiyu Kamae rechts Kombination Kizami Zuki und Gyaku Zuki mit Gleiten
- 2x aus Jiyu Kamae rechts vorne zurückgleiten Kombination Abwehr Nagashi Uke und Gedan Barai, umsteigen
- 2x aus Jiyu Kamae links vorne zurückgleiten Kombination Abwehr Nagashi Uke und Gedan Barai

KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

ANGRIFF (KOGEKI) aus Chudan-Kamae frei abwechselnd links oder rechts:

- | | |
|--|--|
| a) aus Chudan-Kamae: Jodan Kizami-Zuki | e) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri |
| b) aus Chudan-Kamae: Chudan Gyaku-Zuki | f) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-kekomi |
| c) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki | g) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri |
| d) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan Oi-Zuki | |

ABWEHR (UKE): aus CHUDAN-KAMAE, Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza wieder Kamae mit Zanshin

KATA: Bassai-Dai und Jion (nur Ablauf)

Kata-Bunkai: ein Teil der Kata mit 3-5 Techniken nach freie Wahl, ist gesondert vorzuzeigen, Erklärung der Bedeutung und partnerweise Anwendung

1. Kyu (brauner Gürtel)

KIHON:

- 5x aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan), Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x vorwärts in Zk mit Jodan-Age-Uke/Mae-Geri/Gyaku-Zuki
- 5x rückwärts in Zk mit Soto-Uke/in Kb mit Yoko-Empi/Tate-Uraken/ in Zk Gyaku-Zuki
- 5x vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Gedan-Kamae vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/in Zk Nukite, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Gen (Chudan-Mae-Geri/mit gleichem Bein Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri / Zwischenschritt / Yoko-Geri-Kekomi
- 5x Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts)
aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne / mit gleichem Bein Ushiro-Geri nach hinten, nach hinten absetzen in Kamae
- 4x Jede Seite 2x Kombinationen Kizami, Gyaku Zuki, Mawashi Geri
- 4x Jede Seite 2x Abwehr Kombinationen: im Zurückgleiten Nagashi Uke, Gedan Barai, Schritt zurück Chudan Soto-Uke
- 4x Jede Seite 2x Kombinationen Gyaku Zuki, Armwechsel Ashi Barai, Kizami
- 4x Jede Seite 2X Kombination: im Zurückgleiten Age Uke, Schritt zurück Nagashi Uke

KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

ANGRIFF (KOGKI) aus Chudan-Kamae, mindestens 2 x die Ausgangslage wechseln:

- | | |
|--|--|
| a) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Kizami-Zuki | e) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri |
| b) aus Chudan Kamae: Chudan Gyaku-Zuki | f) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi |
| c) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki | g) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Mawashi-Geri |
| d) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Oi-Zuki | h) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri |

ABWEHR (UKE): CHUDAN-KAMAE, Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza wieder Kamae mit Zanshin

KATA: Jion und Kankû dai (nur Ablauf)

Kata bunkai: ein Teil der Kata mit 3-5 Techniken vom Prüfer vorgegeben, ist gesondert vorzuzeigen, Erklärung der Bedeutung und partnerweise Anwendung

Theoretische Kenntnisse

Die Mitglieder der Stilrichtung, "JKA-Karate" sollen sich im Rahmen der vorliegenden Prüfungsordnung neben den praktischen Prüfungsinhalten auch ausreichende theoretische Kenntnisse des JKA-Karate-Do aneignen. Das steigende Verständnis des JKA-Karate soll mit der technischen Entwicklung der Prüflinge einhergehen.

zum 8. Kyu:

- a) Was bedeuten die Begriffe: Shizentai, Musubi-Dachi, Seiza, Mokuso, Shomen-ni-rei, Sensei-ni-rei?
- b) Der Prüfling muß die Kata Taikyoku-Shodan im Ablauf beherrschen.
- c) Der Prüfling muß die Etikette des An- und Abgrüßens zu Beginn und am Ende des Trainings ausführen können.
- d) Was bedeuten die Begriffe: Kihon-Ippon-Kumite, Gohon-Kumite, Jodan, Chudan, Gedan, Kata?

zum 7. Kyu:

Was bedeuten die Begriffe: Seiza, Kiai, Hanmi, Chudan-Kamae, Gedan-Kamae, Shuto Kamae, Hiki-Te?

zum 6. Kyu:

Was bedeuten die Begriffe: Dojo, Te, Do, Sabaki, Kogeki, Uke?

zum 5. Kyu:

Was bedeuten die Begriffe: Kiai, Sanbon-Zuki, Soto-Uke, Uchi-Uke?

zum 4. Kyu:

Was bedeuten die Begriffe: Kime, Kime-Waza?

zum 3. Kyu:

Was bedeuten die Begriffe: Ren-Geri, Shiai, Suri-Ashi?

zum 2. Kyu:

Was bedeuten die Begriffe: Maai, Deai, Jiyu-Ippon-Kumite, Kizami-Geri?

zum 1. Kyu:

Was bedeuten die Begriffe: Zanshin, Sonoba-Geri, Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite, Sentei-Kata, Shitei-Kata, Tokui-Kata?

zum 1. Dan:

- a) Theoretische Kenntnisse aus den Kyu-Graden!
- b) Was bedeuten Begriffe wie z. B. Kosa-Dachi, Sun-Dome, Tai-Sabaki, Ashi-Barai, Nagashi-Uke?
- c) Kata-Bunkai aus den Kata Heian 1-5, Tekki-Shodan

zum 2. und 3. Dan:

- a) Theoretische Fragen aus den Kyu- und Dan-Graden.
- b) Namen aller Kumite- und Kata Formen
- c) Lehrprobe aus den Kyu-Prüfungsprogrammen
- d) Kata-Bunkai aus den Sentei-Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu