

**Prüfungsinhalte für die Kyu-Grade  
im Karatelandesverband  
Mecklenburg-Vorpommern e.V.**



## Erläuterung und Hinweise zum Prüfungsprogramm

Neben dem folgendem Prüfungsprogramm erkennt der Karatelandesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V. (KLVMV) Prüfungen an, welche nach der Prüfungsordnung des Deutschen Karate Verbandes e.V. (DKV), des Shotokan Karate Verbandes Deutschland e.V. (SKVD) und des Deutschen JKA-Karate Bundes e.V. (DJKB) durchgeführt werden.

Das Prüfungsprogramm des KLVMV folgt den Prinzipien der japanischen Budo-Sportarten und ist unterteilt in Kihon (Grundtechnik), Kata (Form) und Kumite (Partnerübung).

Kihon:

- Tsuki und Uchi Techniken werden, wenn nicht anders vorgeschrieben als Chudan-Technik ausgeführt
- Keri Techniken sind, wenn nicht anders vorgeschrieben aus Chudan-Kamae und als Chudan-Technik auszuführen
- Alle Techniken und Kombinationen sind, wenn nicht anders vorgeschrieben sechs Mal vorzuzeigen

- Bei jeder letzten Angriffs- oder Kontertechnik ist ein Kiai auszuführen

- Shiho-Gyaku-Zuki wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die rechte Seite):  
*Gyaku-Zuki (rechts) nach vorne*

*180 Grad Drehung über die rechte Schulter und Gyaku-Zuki (links)*

*90 Grad Drehung nach links und Gyaku-Zuki (rechts)*

*180 Grad Drehung über die rechte Schulter und Gyaku-Zuki (links)*

- Shiho-Uraken-Uchi wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die rechte Seite)  
*Uraken-Uchi (rechts) nach vorne*

*180 Grad Drehung über die linke Schulter und Uraken-Uchi (links)*

*90 Grad Drehung nach rechts und Uraken-Uchi (rechts)*

*180 Grad Drehung über die linke Schulter und Uraken-Uchi (links)*

- Shiho-Empi-Uchi wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die rechte Seite)  
*Mae-Empi-Uchi oder Age-Empi-Uchi (rechts) nach vorne*

*90 Grad nach links Yoko-Empi-Uchi (links) in Kiba-Dachi*

*Suri-Ashi nach rechts und Yoko-Empi-Uchi (rechts) in Kiba-Dachi*

*zurück mit links und Ushiro-Empi-Uchi (links) in Kokutsu-Dachi*

- Shiho-Geri wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die rechte Seite):  
*Chudan Kamae (links)*

*Mae-Geri (rechts) nach vorne*

*Ushiro-Geri (links) nach hinten und danach 180 Grad über die linke Schulter drehen*

*90 Grad nach rechts Yoko-Geri (rechts) und das Bein in die zustoßende Richtung absetzen*

*45 Grad nach rechts-vorne Mawashi-Geri und vorne abstellen in Chudan-Kamae*

- Gohon-Geri wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die rechte Seite):  
*Chudan Kamae (links)*

*Mae-Geri (rechts) nach vorne*

*Ushiro-Geri (links) nach hinten und danach 180 Grad über die linke Schulter drehen*

*90 Grad nach rechts Yoko-Geri (rechts) und das Bein in die zustoßende Richtung absetzen*

*45 Grad nach rechts-vorne Mawashi-Geri (links) und vorne abstellen in Chudan-Kamae*

*45 Grad nach hinten Ura-Mawashi-Geri (links)*

### Abkürzungen für Kihon

Zenkutsu-Dachi → ZKD

Kokutsu-Dachi → KKD

Kiba-Dachi → KBD

Chudan Kamae → CK

Suri-Ashi → SA

Yori-Ashi → YA

Vorwärts → >

Rückwärts → <

Kata:

- Die Prüfungs-Kata sind im Shotokan-Standard auszuführen
- Die Kata-Bunkai wird im folgendem Prüfungsprogramm als Anwendungen bezeichnet
- Die Anwendungen sind mit einem Partner auszuführen

- Anwendungen sind Verteidigungssituationen, die sich an der jeweiligen Kata orientieren
- Ab dem 3. Kyu muss der Prüfling in der Lage sein die ausgeführten Anwendungen näher zu erklären

#### Kumite:

- Der Verteidiger wird im Folgenden als Uke und der Angreifer als Tori bezeichnet
- Das Gohon Kumite wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die Rechte Seite):  
*Uke steht in Hachiji-Dachi*

*Tori steht mit dem linken Bein vorne in Zenkutsu-Dachi und Gedan-Kamae*

*Tori greift mit rechts Jodan-Oi-Zuki an*

*Uke geht mit dem rechten Bein nach hinten und blockt mit Age-Uke*

*Danach greift Tori Jodan-Oi-Zuki mit links an und Uke geht mit dem rechten Bein nach hinten und blockt erneut mit Age-Uke*

*Dieser Ablauf ist insgesamt fünf Mal zu wiederholen*

*Nach der fünften Abwehr erfolgt Gyaku-Zuki im Stand als Kontertechnik*

*Die letzte Technik wird aufgelöst, indem Uke und Tori sich in Hachiji-Dachi voreinander positionieren*

*Im zweiten Teil des Gohon Kumite wird der Ablauf mit dem Angriff Chudan-Oi-Zuki und der Abwehr Soto-Uke wiederholt*

- Das Sanbon Kumite wird wie folgt ausgeführt (Beispiel für die rechte Seite):  
*Uke steht in Hachiji-Dachi*

*Tori steht mit dem linken Bein vorne in Zenkutsu-Dachi und Gedan-Kamae*

*Tori greift mit rechts Jodan-Oi-Zuki an*

*Uke geht mit dem rechten Bein nach hinten und blockt mit Age-Uke*

*Danach greift Tori Jodan-Oi-Zuki mit links an und Uke geht mit dem rechten Bein nach hinten und blockt erneut mit Age-Uke*

*Dieser Ablauf ist insgesamt drei Mal zu wiederholen*

*Nach der dritten Abwehr erfolgt ein Gyaku-Zuki als Kontertechnik*

*Die letzte Technik wird aufgelöst, indem Uke und Tori in sich in Hachiji-Dachi voreinander positionieren*

*Im zweiten Teil des Sanbon Kumite wird der Ablauf mit dem Angriff Chudan-Oi-Zuki und der Abwehr Soto-Uke wiederholt*

*Im dritten Teil des Sanbon Kumite wird der Ablauf mit dem Angriff Mae-Geri und der Abwehr Gedan-Nagashi-Uke wiederholt (Tori steht zu Beginn in Chudan-Kamae)*

- Das Kihon Ippon Kumite wird wie folgt ausgeführt:  
*Uke steht in Hachiji-Dachi*

*Tori steht in Zekutsu-Dachi (bei Fußritten in Chudan-Kamae)*

*Tori greift Uke mit der vorgegebenen Technik an*

*Uke blockt mit der vorgegebenen Technik und kontert*

*Die letzte Technik wird aufgelöst, indem Uke und Tori sich in Hachiji-Dachi voreinander positionieren*

- Das Kaeshi Ippon Kumite wird wie folgt durchgeführt:  
*Uke und Tori stehen sich mit dem linken Bein vorne in Jiyu-Kamae gegenüber*

*Uke greift mit Jodan-Oi-Zuki rechts an*

*Tori geht mit links zurück und blockt mit Age Uke*

*Danach greift Tori mit Jodan-Oi-Zuki links an*

*Uke geht mit rechts zurück und blockt mit Age-Uke*

*Darauf folgend kontert Uke mit Gyaku-Zuki im Stand*

*Die letzte Technik wird aufgelöst, indem Uke und Tori sich in Ausgangsposition voreinander positionieren*

*Im zweiten Teil des Kaeshi Ippon Kumite wird der Ablauf mit dem Angriff Chudan-Oi-Zuki und der Abwehr Soto-Uke wiederholt*

*Im dritten Teil des Kaeshi Ippon Kumite wird der Ablauf mit dem Angriff Mae-Geri und der Abwehr Gedan-Uke wiederholt*

*Im vierten Teil des Kaeshi Ippon Kumite wird der Ablauf mit dem Angriff Mawashi-Geri und der Abwehr Nagashi-Uke wiederholt*

- Das Jiyu Ippon Kumite wird wie folgt ausgeführt:  
*Uke und Tori stehen sich in Jiyu-Kamae gegenüber*

*Tori greift Uke mit der vorgegebenen Technik an*

*Uke blockt den Angriff und kontert*

*Die letzte Technik wird aufgelöst, indem Uke und Tori sich in Ausgangsposition voreinander positionieren*

- Als Jiyu Kumite wird ein Sparring zwischen zwei Athleten bezeichnet
- Beim Jiyu Kumite wird auf die Kontrolle der Athleten geachtet, dazu sind die Kontaktregeln des Wettkampfrelements der World Karate Federation anzuwenden
- In der Prüfung kann ein Hauptkampfrichter das Jiyu Kumite leiten
- Es werden im Jiyu Kumite in der Prüfung keine Wertungen, Verwarnungen und Strafen vergeben

# Prüfungsprogramm 4. Kyu (Violetter Gürtel)

Vorbereitungszeit 6 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 5. Kyu.

## Kihon

1. CK >YA Kizami-Zuki, ZKD Oi-Zuki
2. ZKD < Uchi-Uke, Gyaku-Mawashi-Empi-Uchi (Mawate)
3. ZKD < Nagashi-Uke (Mawate)
4. KKD < Shuto-Uke, ZKD Gyaku-Shuto-Uchi, Kizami-Haito-Uchi
5. CK > Yoko-Geri, Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
6. CK < Ushiro-Geri, KBD Yoko-Empi-Uchi, ZKD Kizami-Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki (Mawate)
7. Shiho-Empi-Uchi (1x li/re)

## Kata

Heian Godan (2 Anwendungen)

## Kumite

Jiyu Ippon Kumite (Jede Technik 2x li/re)

### Angriff:

Kizami-Zuki  
Gyaku-Zuki  
Mae-Geri  
Mawashi-Geri  
Ushiro-Geri

### Abwehr und Konter sind frei