

**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 7. Kyu (Orangener Gürtel)

Vorbereitungszeit 4 Monate, beginnend mit der Prüfung zum 8. Kyu.

Kihon

1. ZKD > Ren-Zuki
2. ZKD < Gedan-Uke, Gyaku-Zuki
3. ZKD > Age-Uke, Gyaku-Zuki
4. ZKD < Soto-Uke, Gyaku-Zuki (Mawate)
5. KKD < Shuto-Uke, ZKD Gyaku-Zuki
6. CK > Mae-Geri (Mawate)
7. KBD > Yoko-Geri mit Übersetzungsschritt (3x li/re)

Kata

Heian Nidan

Kumite

Sanbon Kumite