

Sport – und Freizeitverein Nakama Magdala e.V.



Prüfungsprogramm

**9.Kyu – 1.Kyu
Shotokan-Karate**

In Zusammenarbeit mit der Martial Arts Association International
(MAA-I)

Und Sensei Schlatt (6.Dan JKA)

Stand: Oktober 2020

Wer kann geprüft werden

Jedes Mitglied der Martial Arts Association International (MAA-).

Voraussetzungen zur Prüfung

Geprüft werden können alle Mitglieder die Mindestvorbereitungszeit (Wartezeit zwischen den Prüfungen) erfüllt haben und einen MAA- Pass mit gültiger Jahressichtmarke haben.

Was kostet die Prüfung

Alle Kyu- Prüfungen kosten einheitlich 15,00€ und sind am Tag der Prüfung zu bezahlen.

Vorbereitungszeiten zwischen den Prüfungen

| | |
|--|---------------------------|
| zum 10.Kyu | Beginn des Karatetraining |
| zum 9.Kyu (Weiß) – Sofort nach Passausgabe möglich | |
| zum Weiß-Gelben- Gürtel | – nach 3 Monaten |
| zum 8.Kyu (Gelb) | – nach 3 Monaten |
| zum 7.Kyu (Orange) | – nach 3 Monaten |
| zum 6.Kyu (Grün) | – nach 3 Monaten |
| zum 5.Kyu (Blau) | – nach 3 Monaten |
| zum 4.Kyu (Violett) | – nach 3 Monaten |
| zum 3.Kyu (Braun) | – nach 4 Monaten |
| zum 2.Kyu (Braun) | – nach 4 Monaten |
| zum 1.Kyu (Braun) | – nach 4 Monaten |
| zum 1.Dan (Schwarz) | – nach einem Jahr |

Der Weiß-Gelbe Gürtel kann vergeben werden, wenn ein Mitglied (Kind) die Anforderungen (Technisch & Körperlich) zum 8.Kyu noch nicht ganz schafft aber ausreichende Fortschritte innerhalb der letzten 3-4 Monate im Training gemacht hat.

Dem Prüfer bleibt bei Kindern bis 12 Jahren überlassen, ob er bei mäßiger Leistung des Prüflings einen Zwischengürtel bestätigt. Die nächste Prüfung zum vollen Gürtel sollte frühestens nach 3 Monaten erfolgen.

Nach Möglichkeit sollte die erste Graduierung direkt zum 8.Kyu geprüft werden.

Ablauf der Prüfung

Die Prüfung findet in einem angemessenen Rahmen statt. Die Karate-Gi sollten sauber und ordentlich sein. Das Prüfungsgremium besteht aus dem Prüfer und einem Besitzer. Zuschauer sind nur dann erlaubt, wenn sie sich ruhig Verhalten und die Prüfung nicht stören. Es sollten immer nur max. 4 Prüflinge gleichzeitig geprüft werden.

Nach bestandener Prüfung wird eine Urkunde verliehen. Zudem erfolgt die Eintragung in den MAA-Pass.

Eine nicht bestandene Prüfung kann nach frühestens einem Monat wiederholt werden. Nach 3-maligen nicht bestehen, kann frühestens nach einem Jahr die Prüfung wiederholt werden. Eine Rückerstattung der Prüfungsgebühr kann nicht erfolgen.

Für die Stellungen werden folgende Abkürzungen verwendet:

ZK = Zenkutsu-Dachi

KK= Kokotsu-Dachi

KB= Kiba Dachi

Prüfungsprogramm

zum 9.Kyu (weißer Gürtel)

(für Kinder, Jugendliche & Erwachsene ab 12 Jahre)

Jede Technik ist 5-mal auszuführen. Bei der letzten Technik sollte ein KIAI kommen, sowie bei jeder Wendung.

1. im Stand (Soto-Hachiji-Dachi) Choku-Zuki, links und rechts jeweils 10 Wiederholungen
2. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in ZK mit Oi-Zuki
3. Rückwärts in ZK mit Age – Uke
4. Vorwärts in ZK mit Soto – Uke
5. Rückwärts in ZK mit Gedan-Barai
6. Vorwärts in ZK aus Ryo-Yoko-Gedan-Barai mit Mae Geri

Kata: entfällt

Kumite: Gohon-Kumite

Angriff:

- a) aus Gedan-Kamae links: 3x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus Gedan-Kamae links: 3x fortlaufend Chudan-Oi-Zuki

Abwehr:

- a) Age-Uke, Gegenangriff: Gyaku-Zuki
- b) Soto-Uke, Gegenangriff: Gyaku-Zuki

Prüfungsprogramm zum 9.Kyu (weißer Gürtel) (für Kinder bis 11 Jahre)

Jede Technik ist 5-mal auszuführen.

1. Im Stand (Soto-Hachiji-Dachi) Choku-Zuki, links und rechts jeweils 10 Wiederholungen
2. Aus Gedan-Kamae-links, vor mit Oi-Zuki
3. Rückwärts im ZK mit Age – Uke
4. Vorwärts im ZK mit Soto – Uke
5. Rückwärts im ZK mit Gedan-Barai
6. Vorwärts in ZK aus RYO-YOKO-Gedan-Barai mit Mae-Geri

Kata: entfällt

Kumite: entfällt

Theoretische Fragen:

Wie heißt unser Dojo? Nakama Magdala e.V. / Welchen Karate-Stil machen wir? Shotokan / Was bedeutet Karate? Leere Hand / Wer war der Begründer des modernen Karate? Gichin Funakoshi

Prüfungsprogramm zum weiß-gelben-Gürtel

(für Kinder)

Kihon: Jede Technik ist 5-mal auszuführen

1. aus Gedan-Kamae, links vor im ZK mit Oi-Zuki
2. rückwärts im ZK mit Age-Uke
3. vorwärts im ZK mit Soto-Uke
4. rückwärts im ZK mit Uchi-Uke
5. vorwärts im ZK aus Ryo-Yoko-Gedan-Barai mit Mae-Geri

Theoretische Fragen:

Wie heißt unser Dojo? Nakama Magdala e.V.

Was ist ein Dojo? - Der Raum, in dem man trainiert / Welchen Karate-Stil machen wir? - Shotokan / Was bedeutet Karate? Leere Hand / Wer war der Begründer des modernen Karate? Gichin Funakoshi

Zähle von 1 bis 10 auf Japanisch:

- 1-ichi
- 2-ni
- 3-san
- 4-shi/yon
- 5-go
- 6-roku
- 7-shichi
- 8-hachi
- 9-kyu
- 10-ju

Zur Prüfung muss der komplette Gi (Karateanzug) getragen werden und selbständig der Gürtel (Obi) gebunden werden können!

Prüfungsprogramm zum 8.Kyu (gelber Gürtel)

Kihon: Jede Technik ist 5-mal auszuführen.

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in ZK mit Oi-Zuki
Wendung in ZK mit Gedan-Barai,
2. vorwärts in ZK mit Age-Uke, Wendung in ZK mit Gedan-Barai,
3. vorwärts in ZK mit Soto-Uke, Wendung in ZK mit Gedan-Barai,
4. vorwärts in ZK mit Uchi-Uke, Wendung in KK mit Shuto-Uke,
5. vorwärts in KK mit Shuto-Uke, Wendung in ZK mit Gedan-Barai
6. vorwärts in ZK aus Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae mit Mae-Geri

Kumite: Gohon-Kumite

Angriff:

- a) aus Gedan-Kamae links: 5 x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus Gedan-Kamae links: 5 x fortlaufend Chudan-Oi-Zuki

Abwehr:

- a) Age-Uke, Gegenangriff: Gyaku-Zuki
- b) Soto-Uke, Gegenangriff: Gyaku-Zuki

Kata: Heian Shodan

Prüfungsprogramm zum 7.Kyu (oranger Gürtel)

Kihon: Jede Technik ist 5-mal auszuführen.

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in ZK mit Oi-Zuki
2. Wendung in ZK mit Gedan-Barai,
3. vorwärts in ZK mit Age-Uke, Wendung in ZK mit Gedan-Barai,
4. vorwärts in ZK mit Soto-Uke, Wendung in ZK mit Gedan-Barai,
5. vorwärts in ZK mit Uchi-Uke, Wendung in KK mit Shuto-Uke,
6. vorwärts in KK mit Shuto-Uke, Wendung in ZK mit Gedan-Barai
7. vorwärts in ZK aus Chudan-Kamae mit Mae-Geri, Wendung in Kb mit Gedan-Barai
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in KB mit Yoko-Geri (beide Richtungen)

Kumite: Gohon-Kumite

Angriff:

- a) aus Gedan-Kamae links: 5 x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus Gedan-Kamae links: 5 x fortlaufend Chudan-Oi-Zuki

Abwehr:

- a) Age-Uke, Gegenangriff: frei
- b) Soto-Uke, Gegenangriff: frei

Kata: Heian Nidan

Prüfungsprogramm zum 6.Kyu (grüner Gürtel)

Kihon: jede Technik ist 5-mal auszuführen

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in ZK mit Oi-Zuki, Wendung in ZK
2. vorwärts in ZK mit Sanbon-Zuki (Jodan-Chudan-Chudan),
3. rückwärts in ZK mit Age-Uke / Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
4. vorwärts in ZK mit Uchi-Uke / Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
5. vorwärts in ZK mit Soto-Uke / Uraken / Gyaku-Zuki,
6. rückwärts in KK mit Shuto-Uke / Gyaku-Nukite, Wendung in ZK
7. aus Chudan-Kamae, vorwärts in ZK mit Mae-Geri, Wendung in KB
8. aus Chudan-Kamae, vorwärts in KB mit Yoko-Geri-Keage, Wendung in KB
9. aus Chudan-Kame, vorwärts in KB mit Yoko-Geri-Kekomi (8/9 in beide Richtungen)

Kumite: Kihon-Ippon-Kumite

Angriff:

- a) aus Gedan-Kamae links: 2x Jodan Oi-Zuki
- b) aus Gedan-Kamae links: 2x Chudan Oi-Zuki
- c) aus Chudan-Kamae links: 2x Mae-Geri
- d) aus Chudan-Kame links: 2x Yoko-Geri

Abwehr:

- a) Age-Uke / Gyaku-Zuki
- b) Soto-Uke / Yoko-Enpi & Gyaku-Zuki
- c) Nagashi-Uke / Gyaku-Zuki
- d) Soto-Uke oder Nagashi-Uke / Gyaku-Zuki

Kata: Heian Sandan

Prüfungsprogramm zum 5.Kyu (blauer Gürtel)

Kihon: jede Technik ist 5-mal auszuführen

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in ZK mit Oi-Zuki-Jodan, Wendung in ZK
2. vorwärts in ZK mit Mae-Geri /Sanbon-Zuki, Wendung in ZK
3. vorwärts in ZK mit Age-Uke / Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
4. rückwärts in Soto-Uke/ Uraken / Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
5. vorwärts in ZK mit Uchi-Uke /Jodan-Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
6. rückwärts in KK mit Shuto-Uke / Gyaku-Haito (in ZK)
7. aus Chudan-Kamae vorwärts in ZK mit Mae-Geri / Gyaku-Zuki
8. aus Chudan-Kamae vorwärts in ZK mit Mawashi-Geri, Wendung in KK
9. aus Chudan-Kamae vorwärts in KB mit Yoko-Geri (Keage oder Kekomi, nach Wahl des Prüfers)

Kumite: Kihon-Ippon-Kumite

Angriff: jeweils aus Chudan Kamae, links und rechts

Oi-Zuki-Jodan, Oi-Zuki-Chudan, Mae-Geri, Yoko-Geri, Mawashi-Geri

Abwehr: Frei

Randori

Kata: Heian Yondan & nach Wahl des Prüfers Heian 1-3

Prüfungsprogramm zum 4.Kyu (violetter Gürtel)

Kihon: jede Technik ist 5-mal auszuführen

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts in ZK mit Oi-Zuki, Wendung in ZK
2. vorwärts mit Sanbon-Zuki,
3. rückwärts mit Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
4. vorwärts in ZK mit Soto-Uke / Umsetzen KB Yoko Empi/ Jodan-Uraken,
5. rückwärts mit Uchi-Uke /Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
6. vorwärts mit Gedan-Barai / Uraken / Gyaku-Zuki, Wendung in KK
7. vorwärts in KK mit Shuto-Uke /Kizami-Mae-Geri/ Gyaku-Zuki (ZK) Wendung in ZK
8. aus Chudan-Kamae, vorwärts in ZK mit Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri, Wendung in KB
9. aus Chudan-Kamae, vorwärts in KB mit Yoko-Geri-Keage / Drehung Yoko-Geri-Kekomi, Wendung in ZK
10. aus Chudan-Kame vorwärts mit Mawashi-Geri

Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite jeweils 1x links und 1x rechts

Angriff: Oi-Zuki-Jodan, Abwehr Age-Uke, direkter Angriff mit Oi-Zuki-Chudan, Abwehr Soto-Uke mit Konter Gyaku-Zuki

Randori

Kata: Heian Godan & nach Wahl des Prüfers Heian 1-4

Prüfungsprogramm zum 3.Kyu (brauner Gürtel)

Kihon: jede Technik ist 5-mal auszuführen

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts mit Sanbon-Zuki, Wendung in ZK
2. vorwärts in ZK mit Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai / Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
3. vorwärts in ZK mit Soto-Uke / Umsetzen in KB mit Yoko-Empi/ Uraken, Wendung in ZK
4. vorwärts in ZK mit Kizami-Zuki / Sanbon-Zuki
5. rückwärts in KK, Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / Gyaku-Nukite in ZK
6. vorwärts in ZK mit Mae-Geri / Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
7. vorwärts in ZK mit Mawashi-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
8. vorwärts in ZK mit Ushiro-Geri, Wendung in KB
9. vorwärts in KB mit Yoko-Geri-Keage oder Kekomi (nach Ansage des Prüfers)
10. Sonoba-Geri (Standübung)

aus ZK und Chudan Kamae: Mae-Geri /mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite, nach hinten absetzen in Chudan-Kamae

Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite

Angriff: aus Chudan-Kamae

Jodan-Oi-Zuki, Chudan-Oi-Zuki, Chudan Mae-Geri, Yoko-Geri, Mawashi-Geri

Abwehr: frei

Randori

Kata: Tekki Shodan & nach Wahl des Prüfers Heian 1 – 5

Prüfungsprogramm zum 2.Kyu(brauner Gürtel)

Kihon: jede Technik ist 5-mal auszuführen

1. aus Gedan-Kamae links, vorwärts mit Sanbon-Zuki,
2. rückwärts in ZK mit Age-Uke / Soto-Uke /Gedan-Barai (mit gleichem Arm) / Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
3. vorwärts in ZK mit Uchi-Uke / Kizami-Mae-Geri / Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
4. aus Chudan-Kamae, vorwärts mit Ren-Geri (Mae-Geri / Zwischenschritt / Mawashi-Geri, Wendung in ZK
5. aus Chudan-Kamae vorwärts mit Ushiro-Geri, Wendung in KB,
6. aus Chudan-Kamae vorwärts mit Yoko-Geri-Keage, Drehung über Bauch Yoko-Geri-Kekomi (beide Seiten)
7. Sonoba-Geri (Standübung)

aus ZK und Chudan Kamae: Mae-Geri /mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite, Ushiro-Geri nach hinten absetzen in Chudan-Kamae

Kumite: Jiyu-Ippon Kumite

Angriff: Kizami-Zuki,Oi-Zuki-Jodan, Oi-Zuki-Chudan, Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri

Abwehr: frei

Randori

Kata: Eine Kata nach Wahl des Prüflings aus Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi
Eine Kata nach Wahl des Prüfers aus Heian 1-5, Tekki Shodan

Prüfungsprogramm zum 1.Kyu (brauner Gürtel)

Kihon: jede Technik ist 5-mal auszuführen

1. aus Gedan-Kame links, vor mit Sanbon – Zuki, Wendung in ZK,
2. vorwärts in ZK mit Age-Uke / Mawashi-Geri-Jodan (vorne absetzen) / im Absetzen Uraken / Gyaku-Zuki,
3. rückwärts in ZK mit Uchi-Uke / Kizami-Mae-Geri / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
4. vorwärts in ZK mit Kizami-Zuki / Ushiro-Geri/ Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
5. vorwärts in ZK mit Soto-Uke / Umsetzen in KB mit Yoko-Empi/ Tate-Uraken / Gyaku-Zuki
6. rückwärts in KK mit Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri
7. vorwärts in ZK mit Ushiro-Geri, Wendung in KK
8. aus Chudan-Kamae, Yoko-Geri-Keage / mit gleichem Bein Yoko-Geri-Kekomi, Wendung in KK
9. vorwärts in KK mit Yoko-Geri-Keage (beide Richtungen)
10. Sonoba Geri (Standübung)

aus ZK und Chudan-Kamae: Mae-Geri / mit gleichem Bein Ushiro-Geri, hinten absetzen

Kumite: Jiyu-Kumite oder Jiyu-Ippon Kumite (je nach Alter des Prüflings)

Randori

Kata: Eine Kata nach Wahl des Prüflings aus Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi (Jedoch keine schon gezeigte Kata aus vergangenen Prüfungen)
Eine Kata nach Wahl des Prüfers aus Heian 1-5 & Tekki Shodan