

Sport – und Freizeitverein Nakama Magdala e.V.



Prüfungsprogramm

Shotokan-Karate 9.Kyu – 1.Kyu

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



Martial Arts Association
International

Stand: April 2024

Wer kann geprüft werden / Voraussetzungen zur Prüfung

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

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 (9.-1.Kyu & Zwischenprüfungen) kosten einheitlich 15,00€ und sind am Tag der Prüfung zu bezahlen. Bei einer nicht bestanden Prüfung wird keine weitere Prüfungsgebühr bei der (Mind.1 Monat Wartezeit) Nachprüfung erhoben.

Mindestvorbereitungs- und Wartezeiten zwischen den Prüfungen

zum 10.Kyu (Ohne Prüfung)	- Beginn des Karatetrainings
zum 9.Kyu (Weiß)	- nach 3 Monaten
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 4 Monaten
zum 5.Kyu (Blau)	- nach 4 Monaten
zum 4.Kyu (Violett)	- nach 4 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
zum 2.Dan (Schwarz)	- nach zwei Jahren
zum 3.Dan (Schwarz)	- nach drei Jahren

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 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 4 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 maximal zwei Beisitzer. 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

Karategürtel (Obi) und Ihre Bedeutung



Unterstufe

9. Kyu weißer Gürtel = Schnee liegt auf der Landschaft.

8. Kyu gelber Gürtel = Der Schnee schmilzt, die gefrorene Erde leuchtet gelb.

7. Kyu orangener Gürtel = Die Sonne erwärmt die Erde. Sie ist fruchtbar.

Mittelstufe

6. Kyu grüner Gürtel = Der Samen keimt, ein Pflänzlein kommt.

5. Kyu und 4. Kyu blauer / violetter Gürtel = Die Pflanze wächst zum Himmel. Sie wird langsam stark.

Oberstufe

3. Kyu bis 1. Kyu brauner Gürtel = Der Baum hat eine starke Borke. Er ist jetzt ausgewachsen.

Meistergrade (Kuro-Obi)

1.Dan (Shodan) schwarzer Gürtel (Kuro-Obi) – Yudansha = Der suchende Schüler nach dem Weg.

2.Dan (Nidan) schwarzer Gürtel (Kuro-Obi) - Der Schüler am Anfang des Weges.

3.Dan (Sandan) schwarzer Gürtel (Kuro-Obi) - Der anerkannte Schüler.

4.Dan (Yondan) schwarzer Gürtel (Kuro-Obi) - Der technische Experte.

5.Dan (Godan) schwarzer Gürtel (Kuro-Obi) - Grad der Bewusstwerdung.

6.Dan (Rokkudan) schwarzer Gürtel (Kuro-Obi) - Renshi=Grad des Wissens, Experte der Übungsleitung.

7.Dan (Sichidan) schwarzer Gürtel (Kuro-Obi) - Kyoshi=Grad des Wissens, Grad der Reife

Yūdansa

Die yūdansa befinden sich in einer höheren Stufe des Schülertums (deshi) im budō und sind berechtigt den schwarzen Gürtel (kuro obi) zu tragen. Die Yūdansa-Stufe enthält die Graduierungen vom 1. bis zum 4. dan (shodan, nidan, sandan und yondan). Man nennt sie auch die „Stufe der Krieger“. Sie bezeichnet jenen Abschnitt, in dem der Übende ein Experte in der Technik und im Kampf werden kann.

Renshi

Die renschi (5. und 6. dan) sind die ersten Grade der Reife (kokoro) im Graduierungssystem (kyūdan) des budō. Der „Mann mit Bewusstsein“ ist ein Teil jener Kunst geworden, die er übt. Durch die lange Zeit der Bemühungen hat er verstanden, dass er sich nun jeder Erfahrung öffnen und jedes ihm zur Verfügung stehende Mittel gebrauchen muss, um die letzte Herausforderung bestehen zu können. Auf dieser Stufe gibt es kein Zögern, kein Selbstmitleid und kein Bedauern mehr. Sie besteht aus dem vollkommenen Opfer.

Kyoshi

Während sich ren aus der vorausgegangenen Stufe renschi eher auf die technische Übung bezieht, meint kyō (教) den Unterricht in seiner Gesamtheit. Ein kyōshi ist demnach nicht nur ein Experte in den technischen Belangen seiner Kunst (renshi), sondern verfügt auch über ein umfangreiches Wissen hinsichtlich ihrer theoretischen Hintergründe und ihrer historischen Wurzeln (bunkai). Auch ist er in der Lage, eigene Schüler auf deren Weg (dō) zum Meister der Kampfkünste zu geleiten. Erlangt ein kyōshi schließlich den Rang eines hachidan, kudan oder jūdan, kann er zum hanshi ernannt werden.

Prüfungsprogramm zum 9.Kyu (weißer Gürtel)

Jede Technik ist 5-mal auszuführen. Bei der letzten Technik muss ein KIAI kommen, sowie bei jeder Wendung. *Das gilt für jede Kyu-Prüfung.*

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, Konter: Gyaku-Zuki
- b) Soto-Uke, Konter: Gyaku-Zuki

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, Konter: Gyaku-Zuki
- b) Soto-Uke, Konter: 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, Konter: frei
- b) Soto-Uke, Konter: 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
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 KB
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

Kata: Heian Yondan

Eine Kata nach Wahl des Prüfers aus 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
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-Kamae 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

Kata: Heian Godan

Eine Kata nach Wahl des Prüfers aus 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)

Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite

Angriff: aus Chudan-Kamae

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

Abwehr: frei

Randori eine Minute

Kata: Tekki Shodan

Zwei Kata nach Wahl des Prüfers aus 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 / Jodan-Kizami-Zuki /Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
4. aus Chudan-Kamae, vorwärts mit Mae-Geri, Wendung in ZK
5. aus Chudan-Kamae, vorwärts mit Mawashi-Geri, Wendung in ZK
6. aus Chudan-Kamae vorwärts mit Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki, Wendung in KB,
7. aus Chudan-Kamae vorwärts mit Yoko-Geri-Keage, Drehung über Bauch Yoko-Geri-Kekomi

Kumite: Jiyu-Ippon Kumite

Angriff: Kizami-Zuki, Oi-Zuki-Jodan, Oi-Zuki-Chudan, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri (Mind. 2-mal die Auslage wechseln)

Abwehr: frei

Randori eine Minute

Kata: Eine Kata nach Wahl des Prüflings aus Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi
Zwei 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 / Mae-Geri (hinten absetzen) / 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 / Gyaku-Nukite
7. vorwärts in ZK mit Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki, Wendung in ZK
8. vorwärts in ZK mit Ushiro-Geri, Wendung in KK
9. aus Chudan-Kamae, Yoko-Geri-Keage, Drehung über Bauch Yoko-Geri Kekomi,

Kumite: Jiyu-Ippon Kumite

Angriff: Kizami-Zuki, Oi-Zuki-Jodan, Oi-Zuki-Chudan, Mae-Geri, Yoko-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri (Mind. 2-mal die Auslage wechseln)

Randori eine Minute

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