

Prüfungsprogramm

International Karate Federation



geändert durch

Präsident Shihan Mohamed Oussar 8. DAN (IKF), 7. DAN (DKV) und
Sempai Martin Licht 1. DAN (DKV), B-Lizenz DOSB, 1. Kassierer IKF Honbu e.V.
am 23.12.2023

9. Kyu (weißer Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 5x auszuführen aus Shizentai-Dachi

1. Shoko-Zuki Jodan
2. Shoko-Zuki Chudan
3. Age-Uke
4. Gedan-Barai
5. Uchi-Ude-Uke
6. Soto-Ude-Uke
7. Mae-Geri Chudan

Kata: Taikyoku Shodan

Kumite: entfällt

Bunkai: entfällt

Selbstverteidigung: entfällt

Abkürzungen:

ZK - Zenkutsu-Dachi

KK - Kokutsu-Dachi

KB - Kiba-Dachi

SD - Sochin-Dachi

Wd - Wendung

ÜS - Übersetzen

8. Kyu (gelber Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan/Chudan Kamae

1. Vor in ZK mit Oi-Zuki Jodan
Zurück in ZK mit Age-Uke
2. Vor in ZK mit Oi-Zuki Chudan
Zurück in ZK mit Soto-Ude-Uke
3. Vor in ZK mit Uchi-Ude-Uke
Zurück in ZK mit Uchi-Ude-Uke
4. Vor in ZK Gedan-Barai, Jodan Tettsui-Uchi
Zurück in ZK mit Gedan-Barai, Jodan Tettsui-Uchi
5. Vor in KK mit Shuto-Uke
Zurück in KK mit Shuto-Uke
6. Aus Chudan Kamae vor in ZK mit Mae-Geri Chudan
Wd in ZK mit Gedan-Barai
Vor aus Chudan Kamae Mae-Geri Jodan

Kata: Heian Shodan

Kumite: Gohon Kumite

Kogeki (Angriff):

Aus Gedan Kamae links 5x Oi-Zuki Jodan

Aus Gedan Kamae links 5x Oi-Zuki Chudan

Uke (Abwehr):

Aus Shizentai-Dachi 5x Age-Uke, Konter mit Gyaku-Zuki

Aus Shizentai-Dachi 5x Soto-Uke, Konter mit Gyaku-Zuki

Bunkai: entfällt

Selbstverteidigung: entfällt

7. Kyu (orangener Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan/Chudan Kamae

1. Vor in ZK mit Sanbon-Zuki
Zurück in ZK mit Age-Uke, Gyaku-Zuki
2. Vor in ZK mit Uchi-Ude-Uke
Zurück in ZK mit Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Zuki
3. Vor in ZK mit Morote-Ude-Uke
Zurück in ZK mit Morote-Ude-Uke
4. Vor in KK mit Shuto-Uke
Zurück in KK mit Shuto-Uke
5. Aus Chudan Kamae vor in ZK mit Mae-Geri Chudan
Wd in ZK mit Gedan-Barai
6. Aus Chudan Kamae vor in ZK mit Mawashi-Geri
Wd in ZK mit Gedan-Barai

Kata: Heian Nidan

Kumite: Gohon Kumite (wie 8. Kyu)

Bunkai: entfällt

Selbstverteidigung: entfällt

6. Kyu (grüner Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan/Chudan Kamae

1. Vor in ZK mit Sanbon-Zuki
Zurück in ZK mit Age-Uke, Gyaku-Zuki
2. Vor in ZK mit Uchi-Ude-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
Zurück dasselbe
3. Vor in ZK mit Soto-Uke, Gyaku-Zuki
Zurück in ZK mit Soto-Uke, umsetzen in KB mit Yoko-Empi
4. Aus Chudan Kamae vor in ZK mit Mae-Geri Chudan, Gyaku-Zuki Chudan
Wd in ZK mit Gedan-Barai, dasselbe nochmal, dann Wd in ZK
5. Aus Chudan Kamae vor in ZK mit Mawashi-Geri Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
Wd in ZK mit Gedan-Barai, dasselbe nochmal, dann Wd in KK
6. Vor in KK mit Shuto-Uke umsetzen in ZK mit Gyaku-Nukite
Wd in KK mit Shuto-Uke, dasselbe nochmal, dann Wd in KB
7. Vor in KB mit ÜS mit Yoko-Geri Keage Chudan
Wd in KB, dasselbe nochmal

Kata: Heian Sandan

Kumite: erst **Gohon-Kumite** (wie 7. Kyu)

dann **Kihon-Ippon-Kumite**

Kogeki (Angriff):

Aus Chudan Kamae links: Oi-Zuki Jodan/Chudan, Chudan Mae-Geri

Uke (Abwehr):

Sabaki links oder rechts frei

Aus Shizentai: Age-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai. Letzte Technik Konter frei wählbar

Bunkai: entfällt

Selbstverteidigung: Zwei realistische Selbstverteidigungstechniken werden vorgeführt.

5. Kyu (violetter Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan/Chudan Kamae

1. Vor in ZK mit Nihon-Zuki (Jodan/Chudan)
Zurück mit Kizami-Zuki, Gyaku-Hanmi-Uchi-Uke (vorderer Fuß Suri-Ashi)
2. Vor in ZK mit Uchi-Ude-Uke, Kizami-Zuki, umsetzen in KB mit Yoko-Empi, Uraken-Uchi Jodan
Zurück dasselbe, dann umsetzen in ZK mit Gedan-Barai
3. Aus Chudan Kamae vor in ZK mit Chudan Mae-Geri, Gedan Juji-Uke
Zurück in ZK mit Soto-Uke, mit selbem Arm Gedan-Barai, Gyaku-Zuki
4. Vor in KK mit Shuto-Uke, in ZK Morote-Tsukami-Uke (beidhändig Kopf angreifen), Hiza-Geri
(mit hinterem Knie), hinten absetzen in KK mit Shuto-Uke
Wd in ZK mit Gedan-Barai
5. Aus Chudan Kamae vor in ZK mit Mae-Mawashi-Geri (mit gleichem Bein), Gyaku-Zuki Chudan
Wd in KB mit Gedan-Barai
6. Aus Chudan Kamae in KB mit ÜS Yoko-Geri Kekomi
Wd in KB, dasselbe nochmal, dann Wd in ZK
7. Vor in ZK mit Ushiro-Geri Chudan
Wd in ZK mit Gedan-Barai, dasselbe nochmal, dann Wd in ZK

Kata: Heian Yondan

Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite

Kogeki (Angriff):

Aus Chudan Kamae: Oi-Zuki Jodan/Chudan, Chudan Mae-Geri

Uke (Abwehr):

Aus Shizentai, Block und Konter sind frei

Bunkai: ab 14 Jahren müssen zwei Anwendungen aus der Kata Heian Yondan (frei gewählt) gezeigt werden, die Bewegungen sind stark auszuführen.

Selbstverteidigung: Zwei realistische Selbstverteidigungstechniken werden vorgeführt.

4. Kyu (blauer Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan/Chudan Kamae

1. Vor in ZK mit Sanbon-Zuki
Zurück in ZK Gyaku-Sanbon-Zuki
2. Vor in ZK mit Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Zuki, Tate-Empi
Zurück dasselbe
3. Vor in ZK mit Soto-Ude-Uke, umsetzen in KB mit Yoko-Empi, umsetzen in ZK mit Uraken-Uchi Jodan, Gyaku-Zuki
Zurück in KK mit Morote-Ude-Uke, umsetzen in ZK mit Gyaku-Nukite
4. Vor in KK mit Shuto-Uke, umsetzen in KB mit Yoko-Empi, umsetzen in ZK mit Gyaku-Mawashi-Empi
Zurück dasselbe
5. Vor in KK mit Manji-Uke
Zurück mit Manji-Uke, umsetzen in ZK mit Gyaku-Zuki
6. Aus Chudan Kamae vor in ZK mit Yoko-Geri Kekomi, Gyaku-Tate-Empi
Wd in ZK mit Gedan-Barai
7. Aus Chudan Kamae vor in ZK mit Mawashi-Geri Jodan, Gyaku-Zuki Chudan,
Wd in KB mit Gedan-Barai
8. Vor in KB mit ÜS Chudan Yoko-Geri-Kekomi, Drehung, Yoko-Geri-Keage (3 mal)

Kata: Heian Godan

Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite wie 5. Kyu + Mawashi-Geri (Jodan oder Chudan)

Bunkai: ab 14 Jahren müssen zwei Anwendungen aus der Kata Heian Godan (frei gewählt) gezeigt werden, die Bewegungen sind stark auszuführen.

Selbstverteidigung: Zwei realistische Selbstverteidigungstechniken werden vorgeführt.

3. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan/Chudan Kamae

1. Vor in ZK mit Sanbon-Zuki
Zurück in ZK Gyaku Sanbon-Zuki
2. Vor in ZK mit Nihon-Zuki (Jodan/Chudan)
Zurück in ZK mit Age-Uke, Gyaku-Zuki, Kizami-Zuki Jodan
3. Vor in ZK mit Uraken-Uchi Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
Zurück in ZK mit Age-Uke, selber Arm Soto-Uke, mit hinterem Fuß Mae-Geri, hinten absetzen, Gyaku-Zuki
4. Vor in ZK mit Ashi-Barai, Gyaku-Zuki Chudan, Uraken-Uchi
Zurück mit Uchi-Ude-Uke, Kizami-Zuki Jodan, Ma-Geri nach hinten absetzen, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vor aus Chudan Kamae mit Jodan Mawashi-Geri, Ushiro-Geri
Wd in KK mit Shuto-Uke
6. Vor in KK mit Shuto-Uke, mit gleichem Arm in ZK mit Jodan Nukite Gyaku-Shuto-Uchi, Haito-Uchi
Wd in ZK mit Gedan-Barai
7. Vor mit Ura-Mawashi-Geri Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
Wd in KB mit Gedan-Barai
8. Aus Chudan Kamae vor mit ÜS Yoko-Geri Keage, drehen, mit anderem Bein Yoko-Geri Kekomi (3 mal)
Wd in ZK mit Gedan-Barai
9. Sonoba-Geri: in ZK 2x rechts, 2x links: Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, hinten absetzen

Shitai-Kata: Nach Wahl des Prüfers Heian 1-5

Tokui-Kata: Tekki Shodan

Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite wie 4. Kyu + Yoko-Geri

Jiyu-Kumite (Freikampf) 2 Minuten

Bunkai: ab 14 Jahren müssen zwei Anwendungen aus der Kata Tekki Shodan (frei gewählt) gezeigt werden, die Bewegungen sind stark auszuführen.

Selbstverteidigung:

Zwei realistische Selbstverteidigungstechniken werden vorgeführt.

2. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan/Chudan Kamae

1. Vor in ZK mit Sanbon-Zuki
Zurück in ZK mit Morote-Uke, mit gleichem Arm Age-Uke, Gyaku-Zuki
2. Vor mit Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Hanmi-Uchi-Uke, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
Zurück in ZK mit Age-Uke, mit gleichem Arm Soto-Ude-Uke, hinterem Fuß Mae-Geri, hinten absetzen, Gyaku-Zuki Chudan
3. Im Stand SD Tate-Shuto-Uke, in ZK Gyaku-Zuki Chudan, vor mit Mae-Geri, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
Zurück in KK mit Manji-Uke, umsetzen in ZK Gyaku-Taishu-Jodan
4. Vor in ZK mit Tate-Empi, umsetzen in KB mit Yoko-Empi, umsetzen in ZK mit Gyaku Mawashi-Empi
Zurück dasselbe
5. Aus Chudan-Kamae vor in ZK mit Mikazu-Geri, in ZK absetzen, aus Goshi-Kamae Yama-Zuki Wd in KK mit Shuto-Uke
6. Vor mit Shuto-Uke, über den Rücken drehen in KK mit Shuto-Uke, umsetzen in ZK mit Gyaku-Shuto-Uchi
Wd in ZK mit Gedan-Barai
7. Aus Chudan Kamae vor in ZK mit Mawashi-Geri, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
8. Sonoba-Geri, in ZK 2x migi (rechts), 2x hidari (links): Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Ushiro-Geri

Shitai-Kata: Nach Wahl des Prüfers Heian 1-5, Tekki Shodan

Tokui-Kata: Bassai Dai

Kumite:

Kaeshi-Ippon-Kumite wie 3. Kyu + Ushiro-Geri

Jiyu-Kumite (Freikampf) 2 Minuten

Bunkai: ab 14 Jahren müssen zwei Anwendungen aus der Kata Bassai Dai (frei gewählt) gezeigt werden, die Bewegungen sind stark auszuführen.

Selbstverteidigung:

Zwei realistische Selbstverteidigungstechniken werden vorgeführt.

1. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan/Chudan Kamae

1. Vor in ZK mit Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
Zurück mit Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Hanmi-Uchi-Uke, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
2. Vor in ZK mit Soto-Ude-Uke, umsetzen in KB mit Yoko-Empi, umsetzen in ZK mit Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
Zurück in ZK mit Tate-Empi, umsetzen in KB mit Yoko-Empi, umsetzen in KK mit Shuto-Uke
3. Vor in KK mit Shuto-Uke, über den Rücken drehen mit Shuto-Uke in KK, rückwärts in KK mit Morote-Uke, umsetzen in ZK mit Gyaku-Nukite
Wd in ZK mit Gedan-Barai
4. Vor in ZK mit Kakiwake-Uke, Jodan Mawashi-Empi, mit gleichem Arm Uraken-Uchi Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
Zurück dasselbe nochmal
5. Vor in KB mit Teisho-Uke, Kagi-Zuki
Wd in ZK mit Gedan-Barai
6. Aus Chudan Kamae vor mit Mae-Mawashi-Ren-Geri (Chudan/Jodan - ohne Absetzen), Gyaku-Zuki
Wd in ZK, selbe Kombination noch mal, Wd in ZK
7. Aus Chudan Kamae vor mit Mikazu-Geri, Ushiro-Ura-Mawashi-Geri Jodan, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki Chudan
Wd in KB
Vor mit ÜS Yoko-Geri-Keage, Drehung und mit anderem Bein Yoko-Geri-Kekomi (3x)
Wd in ZK mit Gedan-Barai
8. Sonoba-Geri: in ZK 3x migi (rechts), 3x hidari (links): Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri

1. Kyu (brauner Gürtel) Fortsetzung

Shitai-Kata: Nach Wahl des Prüfers Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai

Tokui-Kata: Jion

Kumite:

Kaeshi-Ippon-Kumite

Kogeki:

Aus Chudan Kamae: Oi-Zuki Jodan/Chudan, Chudan Mae-Geri, Chudan Yoko-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri

Uke:

Block und Konter sind frei

Jiyu-Ippon-Kumite

Kogeki:

aus Jiyu Kamae (Freikampfhaltung):

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

Uke:

aus Jiyu Kamae (Freikampfhaltung):

Block und Konter sind frei

Bunkai: ab 14 Jahren müssen zwei Anwendungen aus der Kata Jion (frei gewählt) gezeigt werden, die Bewegungen sind stark auszuführen.

Selbstverteidigung:

Zwei realistische Selbstverteidigungstechniken werden vorgeführt.

1. Dan (schwarzer Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan/Chudan Kamae

1. Im Stand Gyaku-Zuki, vor in ZK mit Nihon-Zuki Jodan/Chudan
Zurück dasselbe nochmal
2. Vor in ZK mit Sanbon-Zuki,
Zurück Gyaku-Sanbon-Zuki
3. Vor in ZK mit Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan, vor in ZK mit Age-Uke, mit gleichem Arm Gedan Barai, Gyaku-Zuki Chudan, Tate-Empi, umsetzen in KB mit Yoko-Empi
Zurück dasselbe nochmal
4. Vor aus Chudan Kamae in ZK mit Mawashi-Geri, mit gleichem Bein Yoko-Geri Kekomi,
Gyaku-Zuki Chudan
5. Zurück in ZK mit Uchi-Ude-Uke, im Stand Kizami-Zuki Jodan, umsetzen in KK mit Shuto-Uke,
rückwärts mit Shuto-Uke, Ushiro-Geri, absetzen in ZK mit Uraken Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
Wd in ZK
6. Vor in ZK mit Mawashi-Geri-Jodan, Ushiro-Ura-Mawashi-Geri-Jodan, Gyaku-Zuki-Jodan
Wd in KB
7. Vor in KB mit ÜS Yoko-Geri-Keage, Drehung und mit anderem Bein Yoko-Geri-Kekomi
Wd in ZK mit Gedan Barai
8. Sonoba-Geri: 3x migi (rechts), 3x hidari (links): Mae-Geri-Keage, Yoko-Geri, Ushiro-Geri,
Mawashi-Geri, nach hinten absetzen

Shittei-Kata: Nach Wahl des Prüfers Heian 1-5, Tekki Shodan

Tokui-Kata: Bassai Dai, Jion, Empi, Hangetsu oder Kanku Dai

Kumite:

Jiyu-Ippon-Kumite

Jiyu-Kumite

1x Freikampf mit weißem Faustschutz

Bunkai: zwei Anwendungen aus der Tokui-Kata (frei gewählt) gezeigt werden, die Bewegungen sind stark auszuführen

Selbstverteidigung:

Zwei realistische Selbstverteidigungstechniken. Die Bewegungen sind stark auszuführen.

2. Dan (schwarzer Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan/Chudan Kamae

1. Vor in ZK mit Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
Zurück dasselbe
2. Vor in ZK mit Sanbon-Zuki
Zurück Kizami-Zuki-Jodan, Mae-Geri nach hinten absetzen, Gyaku-Zuki-Jodan
3. Aus Chudan Kamae vor in ZK mit Mawashi-Geri, mit gleichem Bein Yoko-Geri Kekomi,
Gyaku-Zuki Chudan
Wd in ZK, dasselbe nochmal, Wd in ZK
4. Vor in ZK mit Age-Uke, mit gleichem Arm Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan, Tate-Empi,
umsetzen in KB mit Yoko-Empi, gleicher Arm Shuto-Uchi, vor in FD mit Otoshi-Empi
Wd in ZK
5. Aus Chudan Kamae vor in ZK mit Uchi-Ude-Uke, gleicher Arm Kizami-Zuki Jodan, Kizami
Mae-Geri, Mae-Geri, Gyaku-Zuki
Wd in KK
6. Vor in KK mit Shuto-Uke, Kizami Mae-Geri, Mae-Geri, absetzen in ZK mit Gyaku-Nukite
Zurück dasselbe nochmal
7. Vor in ZK mit Mawashi-Geri-Jodan, Ushiro-Ura-Mawashi-Geri-Jodan, Gyaku-Zuki-Jodan
Wd in KB
8. Vor in KB mit ÜS Yoko-Geri-Keage, Drehung und mit anderem Bein Yoko-Geri-Kekomi
Wd in KB, dasselbe nochmal, Wd in ZK
9. Sonoba-Geri: 3x migi (rechts), 3x hidari (links): Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri,
Mawashi-Geri

2. Dan (schwarzer Gürtel) Fortsetzung

2 Shittei-Kata: Nach Wahl des Prüfers Heian Shodan bis Kanku Dai

Tokui-Kata: Tekki Nidan oder Bassai Sho

Kumite:

Happo-Kumite gegen mind. 2 Personen

Jiyu-Kumite 1x Freikampf mit weißem Faustschutz

Bunkai (Kata in Anwendung):

Von Prüfungs-Kata 2 Bunkai

Selbstverteidigung:

Zwei realistische Selbstverteidigungstechniken. Die Bewegungen sind stark auszuführen.

3. Dan (schwarzer Gürtel)

Kihon:

Techniken sind 4x auszuführen aus Gedan/Chudan Kamae

Verschiedene Kombinationen aus der Prüfung zum 1. Kyu bis 2. Dan:

- Vom 1. Kyu Nr. 1 und Nr. 4
- Vom 1. Dan Nr. 3 und Nr. 6
- Vom 2. Dan Nr. 6, Nr. 8 und Nr. 9

Shitai-Kata:

Nach Wahl des Prüfers eine Kata bis 2. Dan

Tokui-Kata:

Tekki-Sandan oder Soshin

Kumite:

Nach Wahl des Prüfers einmal Kumite aus der Liste:

Kaeshi-Ippon-Kumite	wie 1. Kyu
Jiyu-Ippon-Kumite	wie 1. Kyu
Happo-Kumite	gegen mind. 2 Personen
Jiyu-Kumite	1x Freikampf mit weißem Faustschutz

Bunkai (Kata in Anwendung):

Nach Wahl des Prüflings 2 Bunkai aus verschiedenen Katas

Selbstverteidigung:

Zwei realistische Selbstverteidigungstechniken. Die Bewegungen sind stark auszuführen.