

# PRÜFUNGSPROGRAMM 10. KYU – 1. KYU

## 10. KYU

### ALLGEMEIN

- Falten des Karate-Gi
- Binden des Gürtels (obi)
- Die Bedeutung des Wortes „Kyokushinkai“ erklären
- Benehmen im Dojo

### STÄNDE

- Yoi Dachi, Fudo Dachi, Zenkutsu Dachi

### SCHLÄGE

- Morote Tsuki, Oi Tsuki

### BLOCKTECHNIKEN

- Jodan Uke, Gedan Barai

### TRITTE

- Hiza Geri, Kin Geri

### KATA

- Kihon Kata Ichi

## 9. KYU

### ALLGEMEIN

- Geschichte des Kyokushinkai
- Atmung: Nogare
- Sanbon Kumite:
  - Angriff: Jodan Tsuki, Chudan Tsuki, Gedan Tsuki
  - Abwehr + Gegenangriff: Jodan Uke, Soto Uke, Gedan Barai + Gyaku Tsuki, Gedan Barai
- Ausführung aller Techniken in allen bisherigen Ständen
- 10 Liegestütze
- 10 Situps
- 10 Kniebeugen

### STÄNDE

- Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi, Musubi Dachi

### SCHLÄGE

- Ago Uchi, Gyaku Tsuki

### BLOCKTECHNIKEN

- Uchi Uke, Soto Uke

### TRITTE

- Mae Geri Chudan Chusoku

### KATA

- Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni

## 8. KYU

### ALLGEMEIN

Yakusoku Ippon Kumite (Techniken werden angesagt)

Jiyu Kumite (1x 2 Minuten)

Alle Techniken auch in Kiba Dachi 45 + 90 Grad

20 Liegestütze

20 Situps

20 Kniebeugen

### STÄNDE

Kiba Dachi

### SCHLÄGE

Tate Tsuki, Shita Tsuki, Jun Tsuki

### BLOCKTECHNIKEN

Morote Uchi Uke, Chudan Uchi Uke/Gedan Barai

### TRITTE

Mae Geri Jodan Chusoku

### KATA

Taikyoku Sono San

## 7. KYU

### ALLGEMEIN

Atmung: Ibuki Sankai

Jiyu Kumite (2x 2 Minuten)

30 Liegestütze

30 Situps

30 Kniebeugen

### STÄNDE

Neko Ashi Dachi

### SCHLÄGE

Tettsui Oroshi Ganmen Uchi, Tettsui Komekami Uchi (=Tettsui Ganmen Uchi), Tettsui Hizo Uchi, Tettsui Yoko Uchi

### BLOCKTECHNIKEN

Mawashi Gedan Barai, Shuto Mawashi Uke

### TRITTE

Mae Chusoku Keage, Taisoku Mawashi Soto Keage, Heisoku Mawashi Uchi Keage,

Sokuto Yoko Keage

### KATA

Pinan Sono Ichi

## 6. KYU

### ALLGEMEIN

Jiyu Kumite (3x 2 Minuten)  
Yoko Geri aus Tsuru Ashi Dachi muss gezeigt werden

40 Liegestütze  
40 Situps  
40 Kniebeugen

### STÄNDE

Tsuru Ashi Dachi

### SCHLÄGE

Uraken Shomen (Ganmen) Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi, Uraken Hizo Uchi,  
Uraken Mawashi Uchi, Nihon Nukite, Yohon Nukite, Nihon Nukite (Me-Tsuki)

### BLOCKTECHNIKEN

Seiken Juji Uke

### TRITTE

Kansetsu Geri, Chudan Yoko Geri (Sokuto), Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)

### KATA

Pinan Sono Ni

## 5. KYU

### ALLGEMEIN

Jiyu Kumite (5x 2 Minuten)  
50 Liegestütze  
50 Situps  
50 Kniebeugen

### STÄNDE

Moro Ashi Dachi

### SCHLÄGE

Shotei Uchi, Jodan Hiji Ate

### BLOCKTECHNIKEN

Shotei Uke

### TRITTE

Chudan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku), Ushiro Geri (Chudan, Gedan)

### KATA

Pinan Sono San

## 4. KYU

### ALLGEMEIN

Jiyu Kumite (8x 2 Minuten)

60 Liegestütze

60 Situps

60 Kniebeugen

10 Sprünge über den Stock

Allgemeine Fragen über Karate

### STÄNDE

Heisoku Dach, Heiko Dach, Uchi Hachi Ji Dach

### SCHLÄGE

Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Uchi Komi, Shuto Hizo Uchi,  
Shuto Jodan Uchi Uchi

### BLOCKTECHNIKEN

Shuto Jodan Uke, Shuto Chudan Soto Uke, Shuto Chudan Uchi Uke, Shuto Mae Gedan Barai, Mae Shuto  
Mawashi Uke, Shuto Jodan Uchi Uke

### TRITTE

Jodan Yoko Geri, Jodan Mawashi Geri (Chusoku, Haisoku), Jodan Ushiro Geri

### KATA

Sanchin No Kata

## 3. KYU

### ALLGEMEIN

Jiyu Kumite (10x 2 Minuten)

70 Liegestütze

70 Situps

70 Kniebeugen

15 Sprünge über den Stock

Laufen in Kake Dach

### STÄNDE

Kake Dach

### SCHLÄGE

Chudan Hiji Ate, Chudan Mae Hiji Ate, Age Hiji Ate (Jodan, Chudan), Ushiro Hiji Ate,  
Oroshi Hiji Ate

### BLOCKTECHNIKEN

Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)

### TRITTE

Mae Kakato Geri

### KATA

Pinan Sono Yon

## 2. KYU

### ALLGEMEIN

Jiyu Kumite (15x 2 Minuten)

80 Liegestütze

80 Situps

80 Kniebeugen

20 Sprünge über den Stock

Aufwärmübungen erklären und vorführen

### STÄNDE

–

### SCHLÄGE

Hiraken Tsuki (Jodan, Chudan), Hiraken Oroshi Uchi, Haishu (Jodan, Chudan),  
Hiraken Mawashi Uchi, Age Jodan Tsuki, Koken Uchi

### BLOCKTECHNIKEN

Koken Uke

### TRITTE

Tobi Nidan Geri, Tobi Mae Geri

### KATA

Pinan Sono Go, Gekisai Dai

## 1. KYU

### ALLGEMEIN

Jiyu Kumite (20x 2 Minuten)

90 Liegestütze

90 Situps

90 Kniebeugen

25 Sprünge über den Stock

### STÄNDE

–

### SCHLÄGE

Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan), Naka Yubi Ippon Ken (Jodan, Chudan),  
Oya Yubi Ken (Jodan, Chudan)

### BLOCKTECHNIKEN

Kake Uke (Jodan), Chudan Haito Uchi Uke

### TRITTE

Jodan Uchi Haisoku Geri, Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri

### KATA

Yantsu, Tsuki No Kata