

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 Dach, Fudo Dach, Zenkutsu Dach

SCHLÄGE

- Morote Tsuki, Oi Tsuki

BLOCKTECHNIKEN

- Jodan Uke, Gedan Barai

TRITTE

- Hiza Geri, Kin Geri

KATA

–

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 Dach, Kokutsu Dach, Musubi Dach

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 Dach muss gezeigt werden

40 Liegestütze
40 Situps
40 Kniebeugen

STÄNDE

Tsuru Ashi Dach

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 Dach

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 Dachi, Heiko Dachi, Uchi Hachi Ji Dachi

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 Dachi

STÄNDE

Kake Dachi

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