

# **Stilrichtung JKD**

## **Rahmenprüfungsordnung**

zum 9. Kyu bis 1. Kyu

zum 1. Dan bis 5. Dan

Stand:

März  
2016

Diese Seite wurde absichtlich leer gelassen.

## Vorbemerkungen

Die vorliegende Rahmenprüfungsordnung gibt die inhaltlichen Schwerpunkte der Kyu- bzw. Danprüfungen der Stilrichtung JKD innerhalb des Deutschen Karate Verband e.V. (DKV) vor. Sie wird auf Grundlage der Stilrichtungsordnung des DKV erlassen und ist verbindlich für alle Mitglieder der Stilrichtung JKD.

Alle Prüfungen sind entsprechend der Verfahrensordnung des DKV abzulegen.

Die Ordnung ist in vier Gruppen aufgeteilt:

9.Kyu – 7.Kyu

6.Kyu – 4.Kyu

3.Kyu – 1.Kyu

Dan Grade

## Struktur der Rahmenprüfungsordnung

Die Prüfung beinhaltet die drei Säulen des Shotokan Karate-Do:

Kihon (Grundschule)

Kata (Formübungen und deren Anwendung)

Kumite (Kampfübungen)

Zu Kumite-Übungsformen ist zu erwähnen, dass sie sich in 2 grundlegende Formen unterscheiden.

Zum einen das Yakusoku-Kumite, den abgesprochenen Kampf und das Jiyu-Kumite, den freien Kampf.

Zum Yakusoku-Kumite zählen unter anderem:

Gohon-/Sanbon-Kumite (Tanren-Kumite)

Kihon-Ippon-/Kaeshi-Ippon-Kumite (Kihon-Kumite)

Jiyu-Ippon-/Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite (Yakusoku-Jiyu-Kumite)

Happo-Kumite

Zum Jiyu-Kumite zählen unter anderem:

Shiai/Kyogi-Kumite (Shobu-Kumite) als Wettkampfformen

Shizen-/Tanshiki-Kumite (Renshu-Kumite) als Übungskampf zur Selbstverteidigung bzw. mit Einschränkungen als Randori

Goshin-/Bogu-Kumite (Jissen-Kumite) als simulierter (realer) Kampf ohne Einschränkungen aber z.T. mit Schutzausrüstung.

Dabei werden in den Prüfungen nur folgende Kumite-Formen abgefragt:

Gohon-Kumite

Sanbon-Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

Shiai-Kumite (Jiyu-Kumite)

Einen Überblick zu Ausführungen, Ablauf und Variationen der verschiedenen Kumiteformen gibt der Anhang „Variationen Yakusoku-Kumite“.

## **Bewertungsgrundlagen**

Stufe 9. Kyu bis 7. Kyu

### **Kihon**

In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken.

Den Abschluss dieser Stufe bildet der 7. Kyu.

Besondere Schwerpunkte sind die korrekten Zenkutsu- und Kokutsu-Dachi-Stellungen, die aufrechte Haltung des Oberkörpers und die Synchronität von Körperbewegung, Stellung und Technik. Spätestens zum 7. Kyu müssen die verschiedenen Körperhaltungen bei Angriff (Shomen) und Verteidigung (Hanmi) verstanden sein und Anwendung finden.

Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

### **Kumite**

Im Gohon- und Sanbon-Kumite sind die kontrollierte, zielgenaue Ausführung der Techniken und die korrekte Distanz beider Partner besonders zu beachten. Es werden Stellungen verlangt, die auch korrekte Techniken zulassen.

### **Kata**

Nicht zum Ablauf der Kata gehörende Hoch- und Tief-Bewegungen sind generell zu vermeiden. Besonderes Augenmerk wird auf die Wahrung des Gleichgewichts, kontrollierte Techniken und die Spannung im Endpunkt gelegt. Dabei ist beim 8. Kyu und 7. Kyu auf bereits betonten Rhythmus und Spannung/Entspannung zu achten. Gleichgewicht und Schnappbewegung beim Yoko-Geri Keage sollten kontrolliert erfolgen. Pausen, die an choreographische Ausführungen erinnern und nicht dem Charakter der Kata entsprechen, sind nicht gestattet.

## Stufe 6. Kyu bis 4. Kyu

### Kihon

Alle Techniken sollten in dieser Stufe bereits deutlich flüssiger und stabiler sein, als in der vorherigen Stufe. Sie müssen Kime orientiert sein. Damit ist gemeint, dass Kime (Endpunkt), Hüftrotation, Spannung/Entspannung, Schnappbewegung und eine eigene mit Spannung geladene Stellung vorhanden sind. Eine sogenannte Feinform der Techniken sollte deutlich vorhanden sein. Kombinationen dürfen nicht hastig und überlaufen ausgeführt werden.

### Kumite

Das Prinzip des Zanshin (geistige Anwesenheit/Aufmerksamkeit/Kampfbereitschaft) ist eindeutig vorhanden. Das Maai (Distanz) wird besonders ab dem 5. Kyu eindeutig beherrscht und man sollte bei jedem Prüfungsanwärter erkennen, dass er, als Ausdruck einer Entwicklung der Persönlichkeit, bereit ist zu kämpfen. Zielgenauigkeit ist ein absolutes Muss im Sinne einer Weiterentwicklung zu der nächsten Stufe. Prüfungsanwärter, die übermotiviert sind, müssen ihr Angriffslust beherrschen – ganz im Sinne des Prinzips: „Karate ni sente nashi“. Respekt vor dem Partner ist absolut notwendig und sollte, wenn nötig, durch deutliche Zeichen des Prüfers bzw. der Prüfungskommission eingefordert werden.

### Kata

Die Kata wird bereits ehrenvoll und mit Kampfgeist ausgeführt. Stellungen sind spannungsgeladen, die Übergänge sind dynamisch und werden mit Druck zum Boden ausgeführt. Langsame Übergänge sollten deutlich vom Prüfling kontrolliert und die darauf folgende Technik sollte mit besonderer Dynamik, Spannung und Schnelligkeit ausgeführt werden. Positionen wie Kiba Dachi und Kokutsu Dachi in den Kata Heian Sandan und Yondan sollen deutlich in der richtigen Höhe ausgeführt werden. Die erste Mittelbahn der Heian Sandan darf nicht überlaufen werden und jede Einzeltechnik muss zu erkennen sein. Die Hüftrotation nach dem Yoko-Geri Keage, beim Mawashi Empi-Uchi (Heian Yondan) ist deutlich sowie Yoko-Geri Keage ist als Schnappbewegung zu erkennen. Dabei ist darauf zu achten, dass Personen mit eingeschränkten körperlichen Möglichkeiten die Keri-Waza in den Kata besonders schwer fallen und diese somit tiefer oder in leicht veränderter Form ausführen. Dies sollte erlaubt werden.

## Stufe - 3. Kyu bis 1. Kyu

### Kihon

Kime, Geschwindigkeit und Spannung sind eindeutig vorhanden. Es ist die Stufe vor dem schwarzen Gürtel, in der eindeutig eine Feinform vorhanden sein soll. Der Prüfungsanwärter sollte beweisen, dass er jede Technik beherrscht indem er die Schwerpunkte in Einzeltechniken aber auch Kombinationen durch Druck bzw. Abdruck vom Boden, kontrollierte Atmung, richtige Drehung des Standfußes bei den Beintechniken, Hiki-Te und Hiki-Ashi, sowie der korrekten Wechsel zwischen Spannung und Entspannung betont. Es sollte eine eindeutige Qualität der Einzeltechniken zu erkennen sein, Rhythmus und Übergänge sind spannungsgeladen.

## Kumite

Kampfgeist und Kontrolle sind deutlich vorhanden. Blitzschnelle Entscheidungen können getroffen werden. Weiche Bewegungen im Wechsel zu spannungsgeladenen und kraftvollen Angriffen, sowie kontrollierte Abwehr ohne Überfluss von Krafteinsatz sollten vorhanden sein. Der Prüfungsanwärter sollte bereits im Stande sein, das Kampfgeschehen zu beherrschen und nicht mit Panik und überflüssiger Aggressivität zu reagieren. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle paart, erfüllt die hier gesetzten Anforderungen. Es sollte für jeden Prüfungsanwärter klar sein, dass in den Formen des Kumite dieser Stufe siegen oder verlieren keine Rolle spielen, sondern die zuvor erwähnten Anforderungen geprüft werden.

## Kata

Die Kata, dieser Stufe, sollten die Arbeit und den Fleiß aus dem Training widerspiegeln. Der Kampfgeist ist bis zum Ende aufrechtzuerhalten. Das Kata auch ein Kampf ist, sollte klar gezeigt werden. Schnelle und langsame Bewegungen sollen harmonisch aufeinander fließend folgen.

## Theoretische Kenntnisse bei den jeweiligen Kyu- und Dangraden

- 9. Kyu Was bedeuten die Begriffe: Shizentai, Musubi-Dachi, Seiza, Mokuso, Shomen-ni-rei, Sensei-ni-rei?
- 8. Kyu Was bedeuten die Begriffe: Kihon-Ippon-Kumite, Gohon-Kumite, Jodan, Chudan, Gedan, Kata, Yoi?
- 7. Kyu Was bedeuten die Begriffe: Kiai, Hanmi, Chudan-Kamae, Gedan-Kamae, Shuto, Hiki-Te/-Ashi?
- 6. Kyu Was bedeuten die Begriffe: Dojo, Karate, Do, Sabaki, Kogeki, Uke, Uraken?
- 5. Kyu Was bedeuten die Begriffe: Sanbon-Zuki, Soto-Ude-Uke, Uchi-Ude-Uke, Neko-Ashi-Dachi?
- 4. Kyu Was bedeuten die Begriffe: Kime, Kime-Waza, Kosa-Dachi, Ayumi-Ashi?
- 3. Kyu Was bedeuten die Begriffe: Ren-Geri, Shiai, Suri-Ashi, Yori-Ashi, Okuri-Ashi?
- 2. Kyu Was bedeuten die Begriffe: Maai, Deai, Jiyu-Ippon-Kumite, Kizami-Geri?
- 1. Kyu Was bedeuten die Begriffe: Zanshin, Sonoba-Geri, Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite, Happo-Kumite, Sentei Kata, Shitei Kata, Tokui Kata?
- 1. Dan
  - Theoretische Kenntnisse aus den Kyu-Graden.
  - Was bedeuten die Begriffe: Fudo-Dachi, Sun-Dome, Tai-Sabaki, Ashi-Barai, Nagashi-Uke?
  - Bunkai aus den Kata Heian 1-5, Tekki Shodan.
- 2. Dan
  - Theoretische Kenntnisse aus den Kyu-Graden und vorherigem Dan-Grad.
  - Bunkai aus den Kata: Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion und Hangetsu
- 3. Dan
  - Theoretische Fragen aus den Kyu- und vorherigen Dan-Graden.
  - Bunkai aus den Kata: Bassai Sho, Kanku Sho, Jitte und Tekki Nidan
- ab 4. Dan
  - Theoretische Fragen aus den vorherigen Kyu- und Dan-Graden.
  - Bunkai aus den Shitei Kata des entsprechenden Prüfungsprogrammes

## Hinweise zur Ausführung der Techniken in den Kyu- und Dan-Prüfungsprogrammen

Alle Kihon-Techniken werden generell 5 x ausgeführt. Ausnahme bilden die Fußtechniken aus Kiba-Dachi mit einem seitlichen Übersetz- und eventuellem ganzen Schritt. In diesem Fall werden die Techniken 3x ausgeführt. Weitere Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.

Fauststöße und Fußtritte werden generell Chudan ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.

Es gilt aber, dass insbesondere Fußtritte im Rahmen der Möglichkeiten des Prüflings ausgeführt werden sollen. Die korrekte Ausführung der Technik steht im Vordergrund und nicht die Tritthöhe.

Die angegebenen Stellungen werden wie in der unten angeführten Legende abgekürzt.

### Legende

ZD	Zenkutsu-Dachi
KkD	Kokutsu-Dachi
KD	Kiba-Dachi
HD	Heisoku-Dachi
ND	Neko-Ashi-Dachi
SD	Sochin-Dachi
Sonoba	Standübung
Tobi Konde	sprunghaftes, explosives und weites nach vorne gehen, unterstützt durch einen Beistell- bzw. Übersetzschrift
Tokui Kata	Wahlkata
Shitei Kata	Pflichtkata
Kogeki (Tori)	Angreifer
Uke	Verteidiger
Gedan Kamae	Arm- und Handhaltung wie Gedan-Barai
Chudan Kamae	Arm- und Handhaltung wie in Jiyu Kamae
Ryo-Yoko Gedan Kamae	beidseitige, seitwärtsgerichtete Arm- und Handhaltung wie Gedan-Barai

**9. Kyu (weißer Gürtel)**

## Kihon

1. im Stand (Shizentai) Choku-Zuki, wechselseitig
2. aus Gedan Kamae links, vorwärts in ZD mit Oi-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
3. vorwärts in ZD mit Jodan Age-Uke, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
4. vorwärts in ZD mit Chudan Soto-Uke, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
5. vorwärts in ZD mit Gedan-Barai, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
6. auf der Stelle aus Gedan Kamae in ZD Gedan-Barai/Chudan Gyaku-Zuki, Auslage wechseln
7. auf der Stelle aus Gedan Kamae in ZD Gedan-Barai/Chudan Gyaku-Zuki, Yame und zurück zu Yoi Dachi
8. im Stand (Heisoku-Dachi) aus Ryo-Yoko Gedan Kamae Chudan Mae-Geri, wechselseitig

## Kata

Taikyoku Shodan (wahlweise auf Zählzeit)

## Kumite

Gohon-Kumite (wahlweise auf Zählzeit)

Jodan Oi-Zuki



**8. Kyu (gelber Gürtel)**

## Kihon

1. aus Gedan Kamae links, vorwärts in ZD mit Oi-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
2. vorwärts in ZD mit Chudan Gyaku-Zuki
3. rückwärts in ZD mit Jodan Age-Uke
4. vorwärts in ZD mit Chudan Soto-Uke, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
5. vorwärts in ZD mit Chudan Uchi-Uke
6. rückwärts in ZD mit Gedan-Barai
7. vorwärts in KkD mit Shuto-Uke, Wendung in ZD mit Ryo-Yoko Gedan-Barai
8. aus Ryo Yoko Gedan Kamae, vorwärts in ZD mit Mae-Geri, Wendung in KD mit Gedan-Barai
9. aus Chudan Kamae, seitwärts in KD (Übersetzungsschritt) mit Yoko-Geri Keage, Wendung in KD mit Gedan-Barai, zurück mit gleicher Technik

## Kata

Heian Shodan

## Bunkai

2 Technikfolgen nach Wahl des Prüflings aus Heian Shodan

## Kumite

Gohon-Kumite

1. Jodan Oi-Zuki
2. Chudan Oi-Zuki

## 7. Kyu (orangener Gürtel)

### Kihon

1. aus Gedan Kamae links, vorwärts in ZD mit Oi-Zuki
2. rückwärts in ZD mit Jodan Age-Uke/Gyaku-Zuki
3. vorwärts in ZD mit Chudan Soto-Uke/Gyaku-Zuki
4. rückwärts in ZD mit Gedan-Barai/Gyaku-Zuki
5. vorwärts in ZD mit Chudan Uchi-Uke/Gyaku-Zuki
6. rückwärts in KkD mit Shuto-Uke
7. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Mae-Geri, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
8. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Mawashi-Geri, Wendung in KD mit Gedan-Barai
9. aus Chudan Kamae, seitwärts in KD (Übersetzungsschritt) mit Yoko-Geri Keage, Wendung in KD mit Gedan-Barai, zurück mit gleicher Technik
10. aus Chudan Kamae, seitwärts in KD (Übersetzungsschritt) mit Yoko-Geri Kekomi, Wendung in KD mit Gedan-Barai, zurück mit gleicher Technik

### Kata

Heian Nidan

### Bunkai

2 Technikfolgen nach Wahl des Prüflings aus Heian Nidan

### Kumite

Sanbon-Kumite (beide Auslagen)

Jodan Oi-Zuki/Chudan Oi-Zuki/Mae-Geri

Bsp.: Jodan Oi-Zuki - geblockt mit Age-Uke, gefolgt von Chudan Oi-Zuki - geblockt mit Soto-Uke, gefolgt von Chudan Mae-Geri - geblockt mit Gedan-Barai (mit Tai Sabaki; seitliches Ausweichen) und Konter Gyaku-Zuki.

## 6. Kyu (grüner Gürtel)

### Kihon

1. aus Gedan Kamae links, vorwärts in ZD mit Oi-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
2. rückwärts in ZD mit Jodan Age-Uke/Gyaku-Zuki
3. vorwärts in ZD mit Chudan Soto-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
4. vorwärts in ZD mit Chudan Uchi-Uke/Gyaku-Zuki
5. rückwärts in KkD mit Shuto-Uke
6. vorwärts in KkD mit Shuto-Uke/umsetzen in ZD mit Chudan Gyaku-Nukite, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
7. vorwärts in ZD mit Gedan-Barai/umsetzen in ND mit Chudan Uchi-Uke/umsetzen in ZD mit Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
8. vorwärts in ZD mit Jodan Yoko Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
9. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Mae-Geri/Oi-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
10. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Mawashi-Geri, Wendung in KD mit Gedan-Barai
11. aus Chudan Kamae, seitwärts in KD (Übersetzungsschritt) mit Yoko-Geri Keage, Wendung in KD mit Gedan-Barai, zurück mit gleicher Technik
12. aus Chudan Kamae, seitwärts in KD (Übersetzungsschritt) mit Yoko-Geri Kekomi, Wendung in KD mit Gedan-Barai, zurück mit gleicher Technik

### Kata

Heian Sandan

### Bunkai

2 Technikfolgen nach Wahl des Prüflings aus Heian Sandan

### Kumite

Kihon-Ippon-Kumite (1x jede Technik, bei freier Wahl der Auslage)

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| 1. Jodan Oi-Zuki  | 3. Mae-Geri |
| 2. Chudan Oi-Zuki |             |

## 5. Kyu (blauer Gürtel)

### Kihon

1. aus Gedan Kamae links, vorwärts in ZD mit Oi-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
2. vorwärts in ZD mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
3. rückwärts in ZD mit Jodan Age-Uke/Gyaku-Zuki
4. vorwärts in ZD mit Chudan Soto-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
5. vorwärts in ZD mit Chudan Uchi-Uke/Gyaku-Zuki
6. rückwärts in KkD mit Shuto-Uke/umsetzen in ZD mit Chudan Gyaku-Nukite
7. vorwärts in ZD mit Gedan-Barai/umsetzen in ND mit Chudan Uchi-Uke/umsetzen in ZD mit Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
8. vorwärts in ZD mit Jodan Yoko Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
9. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Mae-Geri/Oi-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
10. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Mawashi-Geri, Wendung in KD mit Gedan-Barai
11. aus Chudan Kamae, seitwärts in KD (Übersetzungsschritt) mit Yoko-Geri Keage, Wendung in KD mit Gedan-Barai, zurück mit gleicher Technik
12. aus Chudan Kamae, seitwärts in KD (Übersetzungsschritt) mit Yoko-Geri Kekomi, Wendung in KD mit Gedan-Barai, zurück mit gleicher Technik

### Kata

Heian Yondan

### Bunkai

2 Technikfolgen nach Wahl des Prüflings aus Heian Yondan

### Kumite

Kihon-Ippon-Kumite (1x jede Technik, bei freier Wahl der Auslage)

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. Jodan Oi-Zuki  | 3. Mae-Geri     |
| 2. Chudan Oi-Zuki | 4. Mawashi-Geri |

#### 4. Kyu (blauer oder violetter Gürtel)

##### Kihon

1. aus Gedan Kamae links, vorwärts in ZD mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
2. rückwärts in ZD mit Jodan Age-Uke/Gyaku-Zuki
3. vorwärts in ZD mit Chudan Soto-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
4. vorwärts in ZD mit Chudan Uchi-Uke/Gyaku-Zuki
5. rückwärts in KkD mit Shuto-Uke/umsetzen in ZD mit Chudan Gyaku-Nukite
6. vorwärts in ZD mit Gedan-Barai/umsetzen in ND mit Chudan Uchi-Uke/umsetzen in ZD mit Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
7. vorwärts in ZD mit Jodan Yoko Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
8. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Mae-Geri/Oi-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
9. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Mawashi-Geri,
10. aus Chudan Kamae, rückwärts in ZD mit Ushiro-Geri, umsetzen in KD mit Gedan-Barai
11. aus Chudan Kamae, seitwärts in KD (Übersetzungsschritt) mit Yoko-Geri Keage, Wendung in KD mit Gedan-Barai, zurück mit gleicher Technik
12. aus Chudan Kamae, seitwärts in KD (Übersetzungsschritt) mit Yoko-Geri Kekomi, Wendung in KD mit Gedan-Barai, zurück mit gleicher Technik

##### Kata

Heian Godan

##### Bunkai

2 Technikfolgen nach Wahl des Prüflings aus Heian Godan

##### Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite (1x jede Technik, bei freier Wahl der Auslage)

- |    |                |    |                  |
|----|----------------|----|------------------|
| 1. | Jodan Oi-Zuki  | 3. | Mae-Geri         |
| 2. | Chudan Oi-Zuki | 4. | Yoko-Geri Kekomi |
|    |                | 5. | Mawashi-Geri     |

### 3. Kyu (brauner Gürtel)

#### Kihon

1. aus Gedan Kamae links, vorwärts in ZD mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
2. rückwärts in ZD mit Jodan Age-Uke/Ushiro Ashi Mae-Geri/Gyaku-Zuki
3. vorwärts in ZD mit Chudan Soto-Uke/umsetzen in KD mit Yoko-Empi-Uchi
4. rückwärts in KkD mit Shuto-Uke/Kizami Mae-Geri/absetzen in ZD mit Gyaku-Nukite
5. vorwärts in ZD mit Gedan-Barai/umsetzen in ND mit Chudan Uchi-Uke/umsetzen in ZD mit Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
6. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Mae-Geri/Mawashi-Geri (selbes Bein) , Wendung in ZD mit Gedan-Barai
7. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Ushiro-Geri, Wendung in KD mit Gedan-Barai
8. aus Chudan Kamae, seitwärts in KD (Übersetzungsschritt) mit Yoko-Geri Keage/ Drehung über die Brustseite und mit hinterem Bein in KD mit Yoko-Geri Kekomi, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
9. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Soto Jodan Shuto-Uchi/Drehung über die Rückenseite und Schritt vorwärts in KD mit Yoko Empi-Uchi/Drehung über die Brustseite und Schritt zurück in ZD mit Uchi Jodan Shuto-Uchi, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
10. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Yori-Ashi Gyaku-Zuki/Schritt vorwärts in ZD mit Gedan-Barai/vorwärts in ZD mit Yori-Ashi Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai

#### Kata

Tekki Shodan

#### Bunkai

2 Technikfolgen nach Wahl des Prüflings aus Tekki Shodan

#### Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite (1x jede Technik, bei freier Wahl der Auslage)

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. Jodan Kizami-Zuki | 5. Mae-Geri         |
| 2. Jodan Oi-Zuki     | 6. Yoko-Geri Kekomi |
| 3. Chudan Oi-Zuki    | 7. Mawashi-Geri     |
| 4. Chudan Gyaku-Zuki | 8. Ushiro-Geri      |

## 2. Kyu (brauner Gürtel)

### Kihon

1. aus Gedan Kamae links, vorwärts in ZD mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
2. rückwärts in ZD mit Jodan Age-Uke/Ushiro Ashi Mae-Geri/Gyaku-Zuki
3. vorwärts in ZD mit Chudan Soto-Uke/umsetzen in KD mit Yoko-Empi-Uchi/umsetzen in ZD mit Gyaku-Zuki
4. rückwärts in KkD mit Shuto-Uke/Kizami Mawashi-Geri/absetzen in ZD mit Chudan Gyaku-Nukite
5. vorwärts in ZD mit Gedan-Barai/umsetzen in ND mit Chudan Uchi-Uke/umsetzen in ZD mit Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
6. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Mae-Geri/Mawashi-Geri (selbes Bein), Wendung in ZD mit Gedan-Barai
7. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Ushiro-Geri, Wendung in KD mit Gedan-Barai
8. aus Chudan Kamae, seitwärts in KD (Übersetzungsschritt) mit Yoko-Geri Keage/ Drehung über die Brustseite und mit hinterem Bein in KD mit Yoko-Geri Kekomi, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
9. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Soto Jodan Shuto-Uchi/Drehung über die Rückenseite und Schritt vorwärts in KD mit Yoko Empi-Uchi/Drehung über die Brustseite und Schritt zurück in ZD mit Uchi Jodan Shuto-Uchi, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
10. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Yori-Ashi Gyaku-Zuki/Schritt vorwärts in ZD mit Gedan-Barai/Yori-Ashi Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai

### Kata

Tokui Kata: 1 Kata nach Wahl des Prüflings aus Bassai Dai und Jion

### Bunkai

2 Technikfolgen nach Wahl des Prüflings aus der Prüfungskata

### Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite (1x jede Technik, bei freier Wahl der Auslage)

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. Jodan Kizami-Zuki | 5. Mae-Geri         |
| 2. Jodan Oi-Zuki     | 6. Yoko-Geri Kekomi |
| 3. Chudan Oi-Zuki    | 7. Mawashi-Geri     |
| 4. Chudan Gyaku-Zuki | 8. Ushiro-Geri      |

## 1. Kyu (brauner Gürtel)

### Kihon

1. aus Gedan Kamae links, vorwärts in ZD mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
2. rückwärts in ZD mit Jodan Age-Uke/Ushiro Ashi Mae-Geri/Gyaku-Zuki
3. vorwärts in ZD mit Chudan Soto-Uke/umsetzen in KD mit Yoko-Empi-Uchi/Tate Uraken-Uchi/umsetzen in ZD mit Gyaku-Zuki
4. rückwärts in KkD mit Shuto-Uke/Kizami Mawashi-Geri/absetzen in ZD mit Chudan Gyaku-Nukite
5. vorwärts in ZD mit Gedan-Barai/umsetzen in ND mit Chudan Uchi-Uke/umsetzen in ZD mit Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
6. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Mae-Geri/Mawashi-Geri (selbes Bein)/Gyak-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
7. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Ushiro-Geri/Gyaku-Zuki, Wendung in KD mit Gedan-Barai
8. aus Chudan Kamae, seitwärts in KD (Übersetzungsschritt) mit Yoko-Geri Keage/Drehung über die Brustseite und mit hinterem Bein in KD mit Yoko-Geri Kekomi, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
9. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Soto Jodan Shuto-Uchi/Drehung über die Rückenseite und Schritt vorwärts in KD mit Yoko Empi-Uchi/Drehung über die Brustseite und Schritt zurück in ZD mit Uchi Jodan Shuto-Uchi, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
10. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Yori-Ashi Gyaku-Zuki/Schritt vorwärts in ZD mit Gedan-Barai/Yori-Ashi Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai

### Kata

Tokui Kata: 1 Kata nach Wahl des Prüflings aus Kanku Dai und Enpi

### Bunkai

2 Technikfolgen nach Wahl des Prüflings aus der Prüfungskata

### Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite (1x jede Technik, bei freier Wahl der Auslage)

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. Jodan Kizami-Zuki | 5. Mae-Geri         |
| 2. Jodan Oi-Zuki     | 6. Yoko-Geri Kekomi |
| 3. Chudan Oi-Zuki    | 7. Mawashi-Geri     |
| 4. Chudan Gyaku-Zuki | 8. Ushiro-Geri      |

Jiyu-Kumite (1x)



## 1. Dan (schwarzer Gürtel)

### Kihon

1. Aus Gedan Kamae links, vorwärts in ZD mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
2. rückwärts in ND mit Jodan Age-Uke/Kizami Mae-Geri/Gyaku-Zuki
3. vorwärts in ZD mit Chudan Soto-Uke/umsetzen in KD mit Yoko-Empi-Uchi/Tate Uraken-Uchi/umsetzen in ZD mit Gyaku-Zuki
4. rückwärts in KkD mit Shuto-Uke/Kizami Mawashi-Geri/absetzen in ZD mit Chudan Gyaku-Nukite
5. vorwärts in ZD mit Gedan-Barai/umsetzen in ND mit Chudan Uchi-Uke/umsetzen in ZD mit Yori-Ashi Jodan Ura-Zuki/Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
6. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Mae-Geri/Mawashi-Geri (selbes Bein)/Jodan Yoko Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
7. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Ushiro-Geri/Jodan Yoko Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki, Wendung in KD mit Gedan-Barai
8. aus Chudan Kamae, vorwärts Drehung über die Rückenseite in ZD mit Jodan Yoko Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki, Wendung in KD mit Gedan-Barai
9. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Yoko-Geri Keage/Yoko-Geri Kekomi (selbes Bein) Wendung in ZD mit Gedan-Barai
10. aus Chudan Kamae, vorwärts in ZD mit Jodan Soto-Uke/Yori-Ashi Gedan-Barai/Kizami Mae-Geri/Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai

### Kata

Tokui Kata: 1 Kata nach Wahl des Prüflings aus Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion und Hangetsu

Shitei Kata: 1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Heian 1-5 und Tekki Shodan

### Bunkai

3 Technikfolgen nach Wahl des Prüflings aus der Tokui Kata

### Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite (1x jede Technik, bei freier Wahl der Auslage)

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. Jodan Kizami-Zuki | 5. Mae-Geri         |
| 2. Jodan Oi-Zuki     | 6. Yoko-Geri Kekomi |
| 3. Chudan Oi-Zuki    | 7. Mawashi-Geri     |
| 4. Chudan Gyaku-Zuki | 8. Ushiro-Geri      |

Jiyu-Kumite (2-3 x)

## 2. Dan (schwarzer Gürtel)

Kihon (alle Techniken aus Jiyu Kamae)

1. vorwärts mit Tobi Konde Jodan Kizami-Zuki/Schritt vorwärts mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan), Wendung in ZD mit Gedan-Barai
2. vorwärts mit Tobi Konde Jodan Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki (nach 3x Auslage wechseln), Wendung in ZD mit Gedan-Barai
3. vorwärts mit Yori-Ashi Gyaku-Zuki/ Schritt vorwärts in ZD mit Gyaku-Zuki (überlaufen), Wendung in ZD mit Gedan-Barai
4. zurück mit Jodan Age-Uke/vorwärts mit Mawashi-Geri/Drehung über die Rückenseite und mit hinterem Bein Ushiro-Geri/Jodan Yoko Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
5. vorwärts mit Mawashi-Geri/Ashi-Barai (selbes Bein)/Gyaku-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
6. vorwärts mit Tobi Konde Jodan Kizami-Zuki/Mae-Geri/Oi-Zuki, Wendung in ZD mit Gedan-Barai
7. Sonoba -Geri mit Mae-Geri/Yoko-Geri Keage/Mawashi-Geri/Ushiro-Geri (selbes Bein), nach 3x Auslage wechseln

Kata

Tokui Kata: 1 Kata nach Wahl des Prüflings aus Bassai Sho, Kanku Sho, Jitte und Tekki Nidan

Shitei Kata: 1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Heian 1-5 und Tekki Shodan,  
1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion und Hangetsu

Bunkai

3 Technikfolgen nach Wahl des Prüflings aus der Tokui Kata

Kumite

Grundsätzlich Jiyu-Kumite. Alternativ auch Jiyu-Ippon-Kumite, je nach Alter! (1-3 x)

### 3. Dan (schwarzer Gürtel)

#### Kihon

Der Prüfer gibt insgesamt 6 verschiedene Reihen von Techniken aus den Shodan- und Nidan-Prüfungsprogrammen vor.

#### Kata

Tokui Kata: 1 Kata nach Wahl des Prüflings aus Sochin, Gangaku, Jiin, Chinte, Tekki Sandan

Shitei Kata: 1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Heian 1-5 und Tekki Shodan,  
1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion und Hangetsu,  
1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Bassai Sho, Kanku Sho, Jitte und Tekki Nidan

#### Bunkai

3 Technikfolgen nach Wahl des Prüflings aus der Tokui Kata

#### Kumite

Grundsätzlich Jiyu-Kumite. Alternativ auch Jiyu-Ippon-Kumite, je nach Alter! (1-3 x)

Es wird erwartet, dass der Prüfling sämtliche Kumite-Formen unserer Stilrichtung korrekt und sauber vorführen sowie erläutern kann: Gohon-Kumite, Kihon-Ippon-Kumite, Kaeshi-Kihon-Ippon-Kumite, Jiyu-Ippon-Kumite, Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite und Shiai-Kumite (Jiyu-Kumite).

#### 4. Dan (schwarzer Gürtel)

##### Kihon

Der Prüfer gibt insgesamt 6 verschiedene Reihen von Techniken und Kombinationen aus den Prüfungsprogrammen vor.

##### Kata

Als Tokui-Kata kann der Prüfling eine Kata unserer Stilrichtung, mit Ausnahme der im Folgenden als Shitei Kata aufgeführten, frei wählen.

Die Wahl der Kata sollte dem Können und den körperlichen Voraussetzungen des Prüflings einerseits und dem angestrebten hohen Dan-Grad andererseits entsprechen.

Shitei Kata: 1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Heian 1-5 und Tekki Shodan,  
1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion und Hangetsu,  
1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Bassai Sho, Kanku Sho, Jitte und Tekki Nidan,  
1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Sochin, Gangaku, Jiin, Chinte, Tekki Sandan

##### Bunkai

Es wird erwartet, dass der Prüfling die Tokui Kata und Shitei Kata in der Anwendung beherrscht.

##### Kumite

Grundsätzlich Jiyu-Kumite. Alternativ auch Jiyu-Ippon-Kumite, je nach Alter! (1-3 x)

Es wird erwartet, dass der Prüfling sämtliche Kumite-Formen unserer Stilrichtung korrekt und sauber vorführen sowie erläutern kann: Gohon-Kumite, Kihon-Ippon-Kumite, Kaeshi-Kihon-Ippon-Kumite, Jiyu-Ippon-Kumite, Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite und Shiai-Kumite (Jiyu-Kumite).

## 5. Dan (schwarzer Gürtel)

### Kihon

Fragen und Antworten zum Karate-Do, aber auch speziell zur Stilrichtung.

Der Prüfling muss im Sinne des Karate-Do ein hohes technisches sowie geistiges Niveau und die Fähigkeit zu unterrichten zeigen.

### Kata

Als Tokui-Kata kann der Prüfling eine Kata unserer Stilrichtung, mit Ausnahme der im Folgenden als Shitei Kata aufgeführten, frei wählen.

Die Wahl der Kata sollte dem Können und den körperlichen Voraussetzungen des Prüflings einerseits und dem angestrebten hohen Dan-Grad andererseits entsprechen.

Shitei Kata: 1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Heian 1-5 und Tekki Shodan,  
1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion und Hangetsu,  
1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Bassai Sho, Kanku Sho, Jitte und Tekki Nidan,  
1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Sochin, Gangaku, Jiin, Chinte, Tekki Sandan

### Bunkai

Es wird erwartet, dass der Prüfling die Tokui Kata und Shitei Kata in der Anwendung beherrscht.

### Kumite

Grundsätzlich Jiyu-Kumite. Alternativ auch Jiyu-Ippon-Kumite, je nach Alter! (1-3 x)

Es wird erwartet, dass der Prüfling sämtliche Kumite-Formen unserer Stilrichtung korrekt und sauber vorführen sowie erläutern kann: Gohon-Kumite, Kihon-Ippon-Kumite, Kaeshi-Kihon-Ippon-Kumite, Jiyu-Ippon-Kumite, Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite und Shiai-Kumite (Jiyu-Kumite).

**Stilrichtung  
JKD**

Stand:

März  
2016

**Anhang  
zur  
Rahmenprüfungsordnung**

Diese Seite wurde absichtlich leer gelassen.

**VARIATIONEN YAKUSOKU-KUMITE****Gohon-Kumite**

Angreifer:	Ausgangsposition Hidari Gedan Kamae
Verteidiger:	Ausgangsposition Shizentai Nach Ende der Techniken beide Partner Shizentai
Schwerpunkte:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausholbewegungen bei Uke</li><li>• Abstand für Kogeki und Uke</li></ul>
Angriff:	5x Jodan Oi-Zuki (ZD) im Vorgehen
Verteidigung:	5x Jodan Age-Uke (ZD) im Zurückgehen
Gegenangriff:	Chudan Gyaku-Zuki (ZD) nach letzter Abwehr
Angriff:	5x Chudan Oi-Zuki (ZD) im Vorgehen
Verteidigung:	5x Chudan Soto-Uke (ZD) im Zurückgehen
Gegenangriff:	Chudan Gyaku-Zuki (ZD) nach letzter Abwehr

**Sanbon-Kumite**

Angreifer:	Ausgangsposition Hidari Gedan Kamae
Verteidiger:	Ausgangsposition Shizentai Nach Ende der Techniken beide Partner Shizentai
Schwerpunkte:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausholbewegungen bei Uke</li><li>• Abstand für Kogeki und Uke</li></ul>
Angriff:	vor mit Jodan Oi-Zuki (ZD), vor mit Chudan Oi-Zuki (ZD), vor mit Chudan Mae-Geri (ZD) (als Variation für Anfänger auch mit Gedan Oi-Zuki möglich)
Verteidigung:	zurück mit Hidari Jodan Age-Uke (ZD), zurück mit Migi Soto-Uke (ZD), zurück mit Hidari Gedan-Barai (ZD), ggf. mit seitlichem Ausweichen (Tai Sabaki)
Gegenangriff:	Chudan Gyaku-Zuki (ZD) nach letzter Abwehr
Variationen	
Angriff:	vor mit Jodan Oi-Zuki (ZD), vor mit Chudan Oi-Zuki (ZD), vor mit Chudan Mae-Geri (ZD)
Verteidigung:	zurück mit Hidari Jodan Haiwan Morote-Uke (KkD), zurück mit Chudan Shuto-Uke (KkD), zurück mit Gedan Shuto-Uke (KkD), ggf. mit seitlichem Ausweichen (Tai Sabaki)
Gegenangriff:	Chudan Gyaku-Zuki (ZD) nach letzter Abwehr



**Kihon-Ippon-Kumite**

Angreifer:	Ausgangsposition Hidari Gedan Kamae
Verteidiger:	Ausgangsposition Shizentai Nach Ende der Techniken beide Partner Shizentai
Schwerpunkte:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausholbewegungen bei Uke</li><li>• Abstand für Kogeki und Uke</li><li>• seitliche Ausweichbewegungen sind zu favorisieren</li></ul>
Variationen	
Angriff:	vor mit Jodan Oi-Zuki (ZD)
Verteidigung:	zurück mit Hidari Jodan Age-Uke (ZD)
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki (ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Migi Jodan Sokumen-Uke (HD)
Gegenangriff:	Yoko-Geri Keage, Yoko Empi-Uchi (KD)
Verteidigung:	zurück mit Jodan Juji-Uke (ZD)
Gegenangriff:	Mawashi-Geri (Mawate), Ushiro Empi-Uchi(ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Hidari Tate Shuto-Uke (KkD)
Gegenangriff:	Soto Shuto-Uchi (ZD)
Angriff:	vor mit Chudan Oi-Zuki (ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Hidari Soto-Uke (ZD)
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki (ZD)
Verteidigung:	zurück mit Migi Soto-Uke (ZD)
Gegenangriff:	Yoko Empi-Uchi (KD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Hidari Uchi-Uke (KkD)
Gegenangriff:	Jodan/Chudan Ren-Zuki (ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Migi Shuto-Uke (KD)
Gegenangriff:	Kizami Mawashi-Geri, Gyaku Nukite (ZD)

**weiter Kihon-Ippon-Kumite**

Angriff:	vor mit Chudan Mae-Geri (ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Hidari Gedan-Barai (ZD)
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki (ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Hidari Kata-Uke (KD)
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki (ZD) oder Kagi-Zuki (KD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Migi Gyaku Gedan-Barai(ZD)
Gegenangriff:	Jodan/Chudan Ren-Zuki (ZD)
Verteidigung:	vorwärts diagonal vorbei mit (Irimi) Migi Gedan-Barai (ZD)
Gegenangriff:	Mawate, Jodan Shuto Uchi (ZD)
Angriff:	vor mit Yoko-Geri Kekomi (ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Hidari Soto-Uke (ZD)
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki (ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Hidari Ura Gedan-Barai (ZD)
Gegenangriff:	Jodan Haito-Uchi (ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Migi Gedan-Barai (ZD)
Gegenangriff:	Jodan/Chudan Ren-Zuki (ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Migi Ushiro Gedan-Barai (ZD)
Gegenangriff:	Yoko-Geri Kekomi, Yoko Empi-Uchi (KD)
Angriff:	vor mit Mawashi Geri (ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Hidari Haiwan Uchi-Uke (ZD)
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki (ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Tate Heiko Shuto-Uke (KD)
Gegenangriff:	Yoko Empi Uchi (KD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Migi Jodan Soto-Uke (KkD)
Gegenangriff:	Kizami Mae-Geri, Gyaku-Zuki (ZD)
Verteidigung:	zurück seitlich mit Jodan Sokumen Awase-Uke (KkD)
Gegenangriff:	Kizami Mawashi Geri, Gyaku-Zuki (ZD)

**weiter Kihon-Ippon-Kumite**

- Angriff: vor mit Ushiro-Geri (ZD)
- Verteidigung: zurück seitlich mit Hidari Soto-Uke (ZD)
- Gegenangriff: Gyaku-Zuki (ZD)
- Verteidigung: zurück seitlich mit Hidari Ura Gedan-Barai (ZD)
- Gegenangriff: Jodan Haito-Uchi (ZD)
- Verteidigung: zurück seitlich mit Migi Gedan-Barai (ZD)
- Gegenangriff: Jodan/Chudan Ren-Zuki (ZD)
- Verteidigung: zurück seitlich mit Migi Gyaku Ura Sukui-Uke (ZD)
- Gegenangriff: Kizami-Zuki (ZD)

## Jiyu-Ippon-Kumite

Ausgangsposition für beide Partner Jiyu Kamae, freies Bewegen

Nach Ende der Techniken beide Partner zurück zum Ausgangspunkt in Shizentai

- Schwerpunkte:
- freikampforientiertes Bewegen
  - Endpunkt in der Angriffstechnik
  - seitliche Ausweichbewegungen sind zu favorisieren
  - korrekter Zielpunkt und Endpunkt in der Kontertechnik
  - im Allgemeinen herrscht das Go-no-Sen Prinzip, also klarer Block und dann erst die Kontertechnik
  - De-Ai, Fege- und Wurftechniken erst ab dem 1. Kyu nach Absprache

Variationen

Angriff: Jodan Oi-Zuki

Verteidigung: Hidari Tate Shuto-Uke

Gegenangriff: Gyaku-Zuki

Verteidigung: Hidari Nagashi-Uke

Gegenangriff: Ura-Zuki

Verteidigung: Hidari Gyaku Uchi Nagashi-Uke Kiri-Gaeshi

Gegenangriff: Kizami-Zuki

Verteidigung: Kiri-Gaeshi Migi Soto Nagashi-Uke

Gegenangriff: Kizami Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki

Angriff: Chudan Oi-Zuki

Verteidigung: Hidari Soto-Uke

Gegenangriff: Gyaku-Zuki

Verteidigung: Tai Sabaki, gleichzeitig Hidari Osae-Uke

Gegenangriff: Gyaku-Zuki

Verteidigung: Kiri-Gaeshi – Hidari Gyaku Osae-Uke

Gegenangriff: gleichzeitig Uraken-Uchi

Verteidigung: Migi Gyaku Gedan-Barai

Gegenangriff: Ura Mawashi-Geri, O Soto Gari, Gedan Gyaku-Zuki

**weiter Jiyu-Ippon-Kumite**

Angriff:	Chudan Mae-Geri
Verteidigung:	Hidari Gedan-Barai
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki
Verteidigung:	Suri Nuke Migi Gedan-Barai, Drehung 180°
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki
Verteidigung:	Migi Ura Gedan-Barai
Gegenangriff:	Uraken-Uchi
Verteidigung:	Tai Sabaki, Migi Sukui-Uke, Hidari Jodan Tsukami, Sukui Nage (Okuri Ashi-Barai)
Gegenangriff:	Gedan Gyaku-Zuki
Angriff:	Chudan Yoko-Geri Kekomi
Verteidigung:	Hidari Soto-Uke
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki
Verteidigung:	Tai Sabaki, Migi Chudan-Barai
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki
Verteidigung:	Awasete Teisho-Uke
Gegenangriff:	Kizami-Zuki
Verteidigung:	Tai Sabaki, Migi Sukui-Uke, Hidari Jodan Tsukami, Sukui Nage (Okuri Ashi-Barai)
Gegenangriff:	Gedan Gyaku-Zuki
Angriff:	Jodan Mawashi Geri
Verteidigung:	Hidari Sokumen-Uke (Jodan Uchi-Uke )
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki
Verteidigung:	De-Ai Hidari Jodan Kizami Gyaku-Zuki
Gegenangriff:	Haito-Uchi mit 180° Drehung
Verteidigung:	Hidari Jodan Sokumen Uk, Sukui Nage (Tsukuri Uchi Mata - Innenschenkelwurf)
Gegenangriff:	Gedan Gyaku-Zuki
Verteidigung:	Migi Teisho-Uke, Keri Otoshi
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki

**weiter Jiyu-Ippon-Kumite**

Angriff:	Chudan Ushiro Geri
Verteidigung:	Hidari Soto-Uke
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki
Verteidigung:	Hidari Gyaku Gedan-Barai mit Kiri-Gaeshi
Gegenangriff:	Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
Verteidigung:	Migi Ura Gedan-Barai, Kiri-Gaeshi Drehung 180°
Gegenangriff:	Ushiro-Geri/Ushiro-Mawashi-Geri
Verteidigung:	Tai Sabaki Migi Sukui-Uke
Gegenangriff:	Hidari Jodan Tsukami, Sukui Nage (Okuri Ashi Barai), Gedan Gyaku-Zuki
Angriff:	Jodan Kizami-Zuki
Verteidigung:	Migi Gyaku Haiwan Nagashi-Uke
Gegenangriff:	gleichzeitig Uraken-Uchi
Verteidigung:	Hidari Soto Nagashi -Uke – Schritt rückwärts
Gegenangriff:	Kizami Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki
Verteidigung:	Tai Sabaki, Hidari Uchi Tate Shuto-Uke
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki
Verteidigung:	Hidari Uchi Nagashi-Uke
Gegenangriff:	gleichzeitig Gyaku-Zuki
Angriff:	Chudan Gyaku-Zuki
Verteidigung:	Tai Sabaki-Kiri-Gaeshi, Migi Chudan-Barai
Gegenangriff:	Gyaku-Zuki
Verteidigung:	Tai Sabaki gleichzeitig
Gegenangriff:	Hidari Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
Verteidigung:	Tai Sabaki, Migi Gyaku Osae-Uke
Gegenangriff:	gleichzeitig Jodan Oi-Zuki (SD)
Verteidigung:	Hidari Osae-Uke
Gegenangriff:	gleichzeitig Gyaku-Zuki

**Kaeshi-Kihon-Ippon-Kumite**

Ausgangsposition für beide Partner, Yoi Dachi – Shizentai

oder alternativ auch möglich

Angreifer: Ausgangsposition Hidari Gedan Kamae

Verteidiger: Ausgangsposition Shizentai

Nach Ende der Techniken beide Partner Shizentai

Schwerpunkte:

- Block und Konter wie beim Kihon-Ippon-Kumite
- Nach erfolgtem Konter Rückangriff mit derselben Angriffstechnik
- Block und Konter wie beim Kihon-Ippon-Kumite
- Kogeki wird zu Uke – Uke wird zu Kogeki
- Uke sollte immer seitlich (45°) ausweichen

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

**Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite**

Ausgangsposition für beide Partner Jiyu-Kamae, freies Bewegen

Nach Ende der Techniken beide Partner zurück zum Ausgangspunkt in Shizentai

Schwerpunkte:

- Block und Konter wie beim Jiyu-Ippon-Kumite
- Nach erfolgtem Konter weiterer Angriff mit derselben Angriffstechnik
- Block und Konter wie beim Jiyu-Ippon-Kumite
- Zwei Angriffe von Kogeki nacheinander

Angriffe: Jodan Kizami-Zuki, Jodan Oi-Zuki, Chudan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki  
Chudan Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri