

# KARATE PRÜFUNG - KYU

## 8 Kyu – Gelber Gürtel

### Kihon

ZK v Oi-Zucki  
ZK v Gyaku-Zucki  
ZK r Age-Uke  
ZK v Uchi-Uke  
ZK r Soto-Uke  
ZK v Gedan-Barai  
KK v Shuto-Uke  
ZK v Mae-Geri  
KB s Yoko-Geri Kekomi

### Kata

Heian Shodan

### Kumite

Kihon Gohon Kumite (*kak*)

- \*Oi-Zuki *Jodan* / °Age-Uke (beim 5.mal Gyaku-Zuki)
- \*Oi-Zuki *Chudan* / °Soto-Uke (beim 5.mal Gyaku-Zuki)

ZK: Zenkutsu-Dachi  
KK: Kukutsu-Dachi  
KB: Kiba-Dachi  
NK: Neko-Ashi-Dashi

v: Vorwärts  
r: Rückwärts  
s: Seitwärts

(*kak*): Knie an Knie  
(*egg*): Entgegengesetzt  
\*: Angreifer  
°: Verteidiger

# KARATE PRÜFUNG - KYU

## 7 Kyu – Oranger Gürtel

### Kihon

ZK v Oi-Zucki  
ZK v Sanbon-Zucki  
ZK r Age-Uke  
ZK v Soto-Uke  
KK r Kagi-Uke (Uchi-Barai)  
ZK v Uchi-Uke  
KK v Shuto-Uke  
ZK v Mae-Geri (Chudan-Kamae)  
ZK v Mawashi-Geri  
KB s Yoko-Geri Kekomi

### Kata

Heian Nidan

### Kumite

Kihon Sanbon Kumite (egg)

- \*Oi-Zuki Jodan / °Age-Uke (beim 3.mal Gyaku-Zuki)
- \*Oi-Zuki Chudan / °Soto-Uke (beim 3.mal Gyaku-Zuki)
- \*Mae-Geri Chudan / °Nagashi-Uke (beim 3.mal Gyaku-Zuki)

ZK: Zenkutsu-Dachi  
KK: Kukutzu-Dachi  
KB: Kiba-Dachi  
NK: Neko-Ashi-Dashi

v: Vorwärts  
r: Rückwärts  
s: Seitwärts

(kak): Knie an Knie  
(egg): Entgegengesetzt  
\*: Angreifer  
°: Verteidiger

# KARATE PRÜFUNG - KYU

## 6 Kyu – Grüner Gürtel

### Kihon

ZK v Sanbon-Zucki  
ZK r Age-Uke / Gyaku-Zuki  
ZK v Yoko-Uraken Jodan  
KK r Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite  
ZK v Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki  
ZK v Mae-Geri  
ZK v Mawashi-Geri  
ZK v Yoko-Geri Kekomi  
KB s Yoko-Geri Keage

### Kata

Heian Sandan

### Kumite

Kihon Ipon Kumite (*kak*)

- \*Oi-Zuki Jodan / °Age-Uke / °Gyaku-Zuki (Links und Rechts)
- \*Oi-Zuki Chudan / °Soto-Uke / °Gyaku-Zuki (Links und Rechts)
- \*Mae-Geri Chudan / °Gedan-Barai (Linkes Bein Vorne 45° nach Rechts) / °Gyaku-Zuki (Links)
- \*Mae-Geri Chudan / °Nagashi-Uke (Linkes Bein Vorne 45° nach Links) / °Gyaku-Zuki (Links)

ZK: Zenkutsu-Dachi  
KK: Kukutzu-Dachi  
KB: Kiba-Dachi  
NK: Neko-Ashi-Dashi

v: Vorwärts  
r: Rückwärts  
s: Seitwärts

(*kak*): Knie an Knie  
(*egg*): Entgegengesetzt  
\*: Angreifer  
°: Verteidiger

# KARATE PRÜFUNG - KYU

## 5 Kyu – Blauer Gürtel

### Kihon

- ZK v Ren-Zucki (Jodan / Chudan)  
ZK r Age-Uke / Gyaku-Zuki  
ZK v Soto-Uke / Gyaku-Mawashi-Empi  
KK r Morote-Uchi-Uke / ZK Gyaku-Zuki  
KK r Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan  
ZK v Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen)  
ZK v Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki  
KB s Yoko-Geri Keage (Übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (aus der Drehung)

### Kata

Heian Yondan

### Kumite

Kaeshi Ipon Kumite (Ichi)

- \*Oi-Zuki Jodan / °Age-Uke / °Oi-Zuki Jodan / \*Age-Uke / \*Gyaku-Zuki
- \*Oi-Zuki Chudan / °Soto-Uke / °Oi-Zuki Chudan / \*Soto-Uke / \*Gyaku-Zuki
- \*Mae-Geri / °Nagashi-Uke / °Mae-Geri / \*Nagashi-Uke / \*Gyaku-Zuki

### Partnerübung

- \*Suri-Ashi Gyaku-Zuki / °45° KK Soto-Uke / °ZK Gyalu-Zuki oder Uraken-Uchi

ZK: Zenkutsu-Dachi  
KK: Kukutsu-Dachi  
KB: Kiba-Dachi  
NK: Neko-Ashi-Dashi

v: Vorwärts  
r: Rückwärts  
s: Seitwärts

(kak): Knie an Knie  
(egg): Entgegengesetzt  
\*: Angreifer  
°: Verteidiger

# KARATE PRÜFUNG - KYU

## 4 Kyu – Blauer Gürtel

### Kihon

- ZK v Ren-Zucki (Jodan / Chudan)  
ZK v Sanbon Zuki  
ZK r Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Zuki  
ZK v Soto-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi Jodan  
KK r Morote-Uchi-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki  
KK r Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite  
ZK v Mae-Geri (hinten Absetzten) / Mawashi-Geri  
ZK v Ushiro-Geri  
KB s Yoko-Geri Keage (Übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (aus der Drehung)

### Kata

Heian Godan

### Kumite

Kaeshi Ipon Kumite (Ni)

- \*Oi-Zuki Jodan / °Age-Uke / °Oi-Zuki Chudan / \*Soto-Uke / \*Gyaku-Zuki
- \*Oi-Zuki Chudan / °Soto-Uke / °Mae-Geri / \*Nagashi-Uke / \*Gyaku-Zuki
- \*Mae-Geri / °Gedan-Barai / °Oi-Zuki Jodan / \*Age-Uke / \*Gyaku-Zuki

Partnerübung

- \*Suri-Ashi Mae-Mawashi-Geri / °KK Nagashi-Uke / °ZK Gyalu-Zuki

ZK: Zenkutsu-Dachi

KK: Kukutzu-Dachi

KB: Kiba-Dachi

NK: Neko-Ashi-Dashi

v: Vorwärts

r: Rückwärts

s: Seitwärts

(kak): Knie an Knie

(egg): Entgegengesetzt

\*: Angreifer

°: Verteidiger

# KARATE PRÜFUNG - KYU

## 3 Kyu – Brauner Gürtel

### Kihon

- ZK v Ren-Zuki (Jodan / Chudan)
- ZK r Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
- ZK v Oi-Zuki Jodan / ZK r Gedan-Barai / ZK v Oi-Zuki Chudan
- KK r Morote-Uchi-Uke / ZK Shuto-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki
- ZK v Soto-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi Jodan / ZK Gyaku-Zuki
- KK r Shuto-Uke / Mae-Yoko-Geri Kekomi / ZK Gyaku-Tate-Nukite
- ZK v Kizami-Mae-Geri / Mawashi-Geri
- ZK v Ushiro-Geri
- ZK v Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-Mawashi-Empi

### Kata

Tekki shodan

### Kumite

Jiyu Ipon Kumite

- \*Oi-Zuki Jodan / °Block und Konter Frei (1 mal Suri-Ashi und 1 mal Kai-Ashi)
- \*Oi-Zuki Chudan / °Block und Konter Frei (1 mal Suri-Ashi und 1 mal Kai-Ashi)
- \*Mae-Geri / °Block und Konter Frei (1 mal Suri-Ashi und 1 mal Kai-Ashi)
- \*Ushiro-Geri / °Block und Konter Frei (1 mal Suri-Ashi und 1 mal Kai-Ashi)

Partnerübung

- \*Kizami-Zuki / °Nagashi-Uke Gyaku-Zuki (Tae-No-Sen) (kak)
- \*Kizami-Zuki / °Nagashi-Uke Gyaku-Zuki (Tae-No-Sen) (egg)

ZK: Zenkutsu-Dachi

KK: Kukutsu-Dachi

KB: Kiba-Dachi

NK: Neko-Ashi-Dashi

v: Vorwärts

r: Rückwärts

s: Seitwärts

(kak): Knie an Knie

(egg): Entgegengesetzt

\*: Angreifer

°: Verteidiger

# KARATE PRÜFUNG - KYU

## 2 Kyu – Brauner Gürtel

### Kihon

ZK v Sanbon-Zuki  
ZK v Oi-Zuki Jodan / ZK r Gedan-Barai / ZK v Ren-Zuki (Jodan / Chudan)  
ZK r Age-Uke / Soto-Uke / Gyaku-Zuki  
KK r Shuto-Uke / Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi  
ZK v Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki  
ZK v Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki  
ZK v Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki  
ZK v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki  
KB s Yoko-Geri Keage / Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein)

### Kata

Bassai-Dai

### Kumite

Jiyu Ipon Kumite

- \*Oi-Zuki Jodan / °Block und Konter Frei (1 mal Suri-Ashi und 1 mal Kai-Ashi)
- \*Oi-Zuki Chudan / °Block und Konter Frei (1 mal Suri-Ashi und 1 mal Kai-Ashi)
- \*Kizami-Zuki / °Block und Konter Frei (1 mal Suri-Ashi und 1 mal Kai-Ashi)
- \*Mae-Geri / °Block und Konter Frei (1 mal Suri-Ashi und 1 mal Kai-Ashi)
- \*Mawashi-Geri / °Block und Konter Frei (1 mal Suri-Ashi und 1 mal Kai-Ashi)
- \*Ushiro-Geri / °Block und Konter Frei (1 mal Suri-Ashi und 1 mal Kai-Ashi)

!!! Verschieden Kontern auch mit Füße !!!

ZK: Zenkutsu-Dachi

KK: Kukutsu-Dachi

KB: Kiba-Dachi

NK: Neko-Ashi-Dashi

v: Vorwärts

r: Rückwärts

s: Seitwärts

(kak): Knie an Knie

(egg): Entgegengesetzt

\*: Angreifer

°: Verteidiger

# KARATE PRÜFUNG - KYU

## 1 Kyu – Brauner Gürtel

### Kihon

ZK v Kizami-Zuki / Ren-Zuki  
ZK v Oi-Zuki Jodan / NK r Te-Otoshi-Uke / Kizami-Mae-Geri / ZK Gyaku-Zuki  
KK r Uchi-Uke / Mae-Yoko-Geri Kekomi / ZK Gyaku-Zuki  
ZK v Shuto-Uchi (von Innen) / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi  
ZK v Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki  
ZK v Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri  
ZK v Mae-Mawashi-Geri / Ashi-Barai / Gyaku-Zuki  
ZK v Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri  
KB s Yoko-Geri Keage / Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein)  
ZK v Ashi-Barai / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki

### Kata

Kanku-Dai

### Kumite

Jiyu Ipon Kumite

- \*Oi-Zuki Jodan / °Block und Konter Frei (Links und Rechts)
- \*Oi-Zuki Chudan / °Block und Konter Frei (Links und Rechts)
- \*Mae-Geri / °Block und Konter Frei (Links und Rechts)
- \*Mawashi-Geri / °Block und Konter Frei (Links und Rechts)
- \*Ushiro-Geri / °Block und Konter Frei (Links und Rechts)

!!! Verschieden Kontern auch mit Füße !!!

ZK:	Zenkutsu-Dachi	v:	Vorwärts	(kak):	Knie an Knie
KK:	Kukutsu-Dachi	r:	Rückwärts	(egg):	Entgegengesetzt
KB:	Kiba-Dachi	s:	Seitwärts	*	Angreifer
NK:	Neko-Ashi-Dashi			°:	Verteidiger