

# SAKURA Karate Prüfungsordnung 2017

Weißgurt (9 Kyu)	Gelbgurt (8 Kyu)	Orangegurt (7 Kyu)	Grüngurt (6 Kyu)
<p>KIHON</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZK → Oi-Zuki</li> <li>2. ZK → Gyaku-Zuki</li> <li>3. ZK → Age-Uke</li> <li>4. ZK → Soto-Ude-Uke</li> <li>5. ZK → Gedan-Barai</li> <li>6. ZK → Mae-Geri Chudan (Chudan Kamae)</li> </ol> <p>KATA</p> <p>Taikyoku Shodan</p> <p>BUNKAI</p> <p>2 Kata-Techniken je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>KIHON</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZK → Oi-Zuki</li> <li>2. ZK → Gyaku-Zuki</li> <li>3. ZK → Age-Uke</li> <li>4. ZK → Uchi-Ude-Uke</li> <li>5. ZK → Soto-Ude-Uke</li> <li>6. ZK → Gedan-Barai</li> <li>7. KK → Shuto-Uke</li> <li>8. ZK → Mae-Geri Jodan</li> <li>9. KB ↔ Yoko-Geri Kekomi</li> </ol> <p>3x links u. rechts mit Übersetzschrift</p> <p>KATA</p> <p>Heian Shodan</p> <p>BUNKAI</p> <p>3 Kata-Techniken je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>KIHON</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZK → Oi-Zuki</li> <li>2. ZK → Sanbon-Zuki</li> <li>3. ZK → Age-Uke</li> <li>4. ZK → Soto-Ude-Uke</li> <li>5. KK → Gedan-Nagashi-Uke</li> <li>6. ZK → Uchi-Ude-Uke</li> <li>7. KK → Shuto-Uke</li> <li>8. ZK → Mae-Geri (Chudan Kamae)</li> <li>9. ZK → Mawashi-Geri</li> <li>10. KB ↔ Yoko-Geri Kekomi</li> </ol> <p>3x links u. rechts mit Übersetzschrift</p> <p>KATA</p> <p>Heian Nidan</p> <p>BUNKAI</p> <p>4 Kata-Techniken je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>KIHON</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZK → Sanbon-Zuki</li> <li>2. ZK → Age-Uke / Gyaku-Zuki</li> <li>3. ZK → Yoko-Uraken Jodan mit zurück schnappen (Chudan Kamae)</li> <li>4. ZK → Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki</li> <li>5. ZK → Mae-Geri Jodan</li> <li>6. KK → Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite</li> <li>7. ZK → Mawashi - Geri</li> <li>8. ZK → Yoko-Geri Kekomi</li> <li>9. KB ↔ Yoko-Geri Keage</li> </ol> <p>3x links u. rechts mit Übersetzschrift</p> <p>KATA</p> <p>Heian Sandan</p> <p>BUNKAI</p> <p>4 Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam und schnell</p>
Blaugurt (5 Kyu)	Blaugurt (4 Kyu)	Braungurt (3 Kyu)	Braungurt (2 Kyu)
<p>KIHON</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZK → Ren-Zuki (Jodan/Chudan)</li> <li>2. ZK → Age-Uke / Gyaku-Zuki</li> <li>3. ZK → Soto-Ude-Uke / Gyaku-Mae-Empi</li> <li>4. KK → Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki</li> <li>5. KK → Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan</li> <li>6. ZK → Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen)</li> <li>7. ZK → Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki</li> <li>8. KB ↔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung); 3x je Seite</li> </ol> <p>KATA</p> <p>Heian Yondan Heian Shodan bis Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden</p> <p>BUNKAI</p> <p>5 Kata-Techniken oder Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>KIHON</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZK → Ren-Zuki (Jodan/Chudan)</li> <li>2. ZK → Sanbon-Zuki</li> <li>3. ZK → Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Zuki</li> <li>4. ZK → Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan</li> <li>5. KK → Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki</li> <li>6. KK → Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite</li> <li>7. ZK → Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri</li> <li>8. ZK → Ushiro-Geri (ohne Umsetzen)</li> <li>9. KB ↔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung); 3x je Seite</li> </ol> <p>KATA</p> <p>Heian Godan Heian Shodan bis Yondan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden</p> <p>BUNKAI</p> <p>5 Kata-Techniken oder Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>KIHON</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZK → Ren-Zuki (Jodan - Chudan)</li> <li>2. ZK → Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai / Gyaku-Zuki</li> <li>3. ZK → Oi-Zuki Jodan ← Gedan Barai → Oi-Zuki Chudan</li> <li>4. KK → Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Shuto-Uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-Zuki</li> <li>5. ZK → Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan/ ZK Gyaku-Zuki</li> <li>6. KK → Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite</li> <li>7. ZK → Mae-Ashi-Geri / Mawashi-Geri</li> <li>8. ZK → Ushiro-Geri</li> <li>9. ZK → Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-Mae-Empi</li> </ol> <p>KATA</p> <p>Tekki Shodan Heian Shodan bis Godan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden</p> <p>BUNKAI</p> <p>6 Kata-Techniken oder Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>KIHON</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZK → Sanbon-Zuki</li> <li>2. ZK → Age-Uke / Soto-Ude-Uke (mit dem gleichen Arm) / Gyaku-Zuki</li> <li>3. ZK → Oi-Zuke Jodan ← Gedan-Barai → Ren-Zuki (Jodan-Chudan)</li> <li>4. KK → Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan</li> </ol> <p>ab hier aus Chudan Kamae:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. ZK → Mae-Geri/Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki</li> <li>6. ZK → Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki Chudan</li> <li>7. ZK → Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (oder nach eigener Wahl) Ashi-Barai / Gyaku-Zuki</li> <li>8. KB → Yoko - Geri Keage (ohne Absetzen - gleiches Bein) / Yoko - Geri Kekomi; 3x je Seite</li> </ol> <p>KATA</p> <p>Bassai Dai Heian Shodan bis Godan und Tekki Shodan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden</p> <p>BUNKAI</p> <p>6 Kata-Techniken oder Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam und schnell</p>
Braungurt (1 Kyu)	Schwarzgurt (1 Dan)	Schwarzgurt (2 Dan)	Schwarzgurt (3 Dan)
<p>KIHON</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ZK → Kizami-Zuki / → Ren-Zuki (Jodan - Chudan)</li> <li>2. ZK → Oi-Zuki / (v. Bein zurück in Neko-Ashi-Dachi) NK Te-otoshi-Uke / Mae-Ashi Geri / ZK Gyaku-Zuki.</li> <li>3. KK → Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Zuki</li> <li>4. ZK → Shuto-Uchi (von innen) / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan</li> <li>5. ZK → Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki</li> <li>6. ZK → Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri (oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / v. Ashi-Barai / Gyaku-Zuki</li> <li>7. ZK → Mae-Geri → Mawashi-Geri → Ushiro-Geri (2x je Richtung)</li> <li>8. KB ↔ Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) / Yoko-Geri Kekomi</li> <li>9. ZK → Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki</li> </ol> <p>TOKUI-KATA</p> <p>Wahl aus Jion, Kanku-dai, Enpi, Hangetsu, nicht Bassai-dai</p> <p>BUNKAI</p> <p>6 Kata-Techniken oder Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>KIHON</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x</p> <p>KATA</p> <p>Kanku-dai, Jion</p> <p>Wahnteil: BUNKAI / KUMITE / SV siehe SOK Prüfungsordnung</p>	<p>KIHON</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x</p> <p>KATA</p> <p>2 Kata zur Wahl aus: Bassai-dai, Empi, Gankaku, Kanku-sho, Gojushihho-sho</p> <p>Wahnteil: BUNKAI / KUMITE / SV siehe SOK Prüfungsordnung</p>	<p>KIHON</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x</p> <p>KATA</p> <p>2 Kata zur Wahl aus: Unsu, Gojushihho-dai, Sochin, Nijushihho, Chinte, Bassai-sho</p> <p>Wahnteil: BUNKAI / KUMITE / SV siehe SOK Prüfungsordnung</p>

LEGENDE: → Vorwärtsschritt | ← Rückwärtsschritt | ↔ Seitwärtsschritt | / Ohne Schrittbewegung

