

SAKURA Karate Prüfungsordnung 2019 - gültig ab 13.06.2019

Weißgurt (9 Kyu)	Gelbgurt (8 Kyu)	Orangegurt (7 Kyu)	Grüngurt (6 Kyu)	Blaugurt (5 Kyu)	Blaugurt (4 Kyu)
<p>KIHON</p> <p>1. ZK → Oi-Zuki 2. ZK → Gyaku-Zuki 3. ZK → Age-Uke 4. ZK → Soto-Ude-Uke 5. ZK → Gedan-Barai 6. ZK → Mae-Geri Kekomi</p>	<p>KIHON</p> <p>1. ZK → Oi-Zuki 2. ZK → Gyaku-Zuki 3. ZK ← Age-Uke 4. ZK → Uchi-Ude-Uke 5. ZK ← Soto-Ude-Uke 6. ZK → Gedan-Barai 7. KK → Shuto-Uke 8. ZK → Mae-Geri Kekomi 9. KB ↔ Yoko-Geri Kekomi 3x links u. rechts mit Übersetzungsschritt</p>	<p>KIHON</p> <p>1. ZK → Sanbon-Zuki 2. ZK ← Age-Uke / Gyaku-Zuki 3. ZK → Soto-Uke / Uchi-Uke 4. KK ← Gedan-Nagashi-Uke 5. KK → Shuto-Uke 6. ZK → Mae-Geri Keage / KB Yoko-Geri Kekomi 7. ZK → Mawashi-Geri 8. ZK → Ushiro-Geri</p>	<p>KIHON</p> <p>1. ZK → Yoko-Uraken Jodan mit zurück schnappen (Chudan Kamae) 2. ZK ← Age-Uke / Gyaku-Zuki 3. ZK → Uchi-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki 4. ZK → Mae-Geri Kekomi / Mae-Geri Keage 5. KK ← Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite 6. ZK → Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri 7. KB ↔ Yoko-Geri Keage / Ushiro-Geri</p>	<p>KIHON</p> <p>1. ZK → Ren-Zuki (Jodan/Chudan) 2. ZK ← Age-Uke / Gyaku-Zuki 3. ZK → Soto-Uke / Gyaku-Mae-Empi 4. KK ← Morote-Uchi-Uke / ZK Gyaku-Zuki 5. KK → Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan 6. ZK → Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen) 7. ZK → Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki 8. KB ↔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung); 3x je Seite</p>	<p>KIHON</p> <p>1. ZK → Sanbon-Zuki 2. ZK ← Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Zuki 3. ZK → Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan 4. KK ← Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki 5. KK → Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite 6. ZK → Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri 7. ZK → Ushiro-Geri (ohne Umsetzen) 8. KB ↔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung); 3x je Seite</p>
<p>KATA</p> <p>Taikyoku Shodan</p>	<p>KATA</p> <p>Heian Shodan</p>	<p>KATA</p> <p>Heian Nidan</p>	<p>KATA</p> <p>Heian Sandan</p>	<p>KATA</p> <p>Heian Yondan</p>	<p>KATA</p> <p>Heian Godan</p>
<p>BUNKAI</p> <p>1 Kata-Technik 1 x langsam und 1 x schnell</p>	<p>BUNKAI</p> <p>2 Kata-Techniken 1 x langsam und 1 x schnell</p>	<p>BUNKAI</p> <p>2 Kata-Techniken 1 x langsam und 1 x schnell</p>	<p>BUNKAI</p> <p>2 Kata-Sequenzen 1 x langsam und 1 x schnell</p>	<p>BUNKAI</p> <p>2 Kata-Sequenzen 1 x langsam und 1 x schnell</p>	<p>BUNKAI</p> <p>3 Kata-Sequenzen 1 x langsam und 1 x schnell</p>
<p>KUMITE - aus festem Stand</p> <p>Kizami-Tsuki im Stand Gyaku-Tsuki im Stand</p>	<p>KUMITE - aus festem Stand</p> <p>Uraken-Uchi mit Ausfallschritt (Suri-Ashi)* Gyaku-Tsuki mit Ausfallschritt (Suri-Ashi)*</p> <p>* Hinterbein zieht ran, Vorderbein geht vor</p>	<p>KUMITE - aus festem Stand</p> <p>Teil 1: Angriff a) Kizami-Tsuki mit Ausfallschritt (Suri-Ashi) b) Mawashi-Geri vorderes Bein (Suri-Ashi) c) Mawashi-Geri hinteres Bein (Mae-Geri-Ansatz) Teil 2: Abwehr und indirekter Konter gegen oben stehende Techniken: Nagashi-Uke/Gyaku-Tsuki</p>	<p>KUMITE - aus dem Steppen</p> <p>Teil 1: Angriff a) 1 Kombination Faust-Fuß (z.B. Gyaku-Zuki mit Yori-Ashi** und Mawashi-Geri mit Suri-Ashi*) b) Ura-Mawashi-Geri vorderes Bein Teil 2: Abwehr und Konter der oben stehenden Techniken (frei)</p> <p>* Hinterbein zieht ran, Vorderbein geht vor ** Vorderbein geht vor, Hinterbein zieht nach</p>	<p>KUMITE - aus dem Steppen</p> <p>Teil 1: Angriff überlaufene Techniken a) 1 Kombination Faust-Faust (z.B. Kizami-Zuki mit Gyaku-Zuki) b) 1 Kombination Faust-Fuß (z.B. Uraken-Zuki mit Mawashi-Geri) c) Ura-Mawashi-Geri hinteres Bein Teil 2: Freie Abwehr & Konter gegen oben stehende Techniken Teil 3: 1 x Randori</p>	<p>KUMITE - aus dem Steppen</p> <p>Teil 1: Angriff (Technik frei) 1 Zweistepptechnik (z.B. Kizami + Gyaku + Mawashi mit Vorderbein) 1 Kombination Faust-Fuß oder Fuß-Faust, inkl. fintierte Beintechnik*** Teil 2: Freie Abwehr & Konter gegen oben stehende Techniken (Ushiro-Geri / Ushiro-Ura-Mawashi-Geri muss vorkommen) Teil 3: 1 x Randori oder Shiai</p> <p>*** die Finte kann mit Bein oder Arm asugeführt werden</p>
<p>SELBSTVERTEIDIGUNG</p> <p>1 Abwehrtechnik jeweils gegen: Handgreifen von vorne</p>	<p>SELBSTVERTEIDIGUNG</p> <p>1 Abwehrtechnik jeweils gegen: Fassen von vorne (Kleidung)</p>	<p>SELBSTVERTEIDIGUNG</p> <p>1 Abwehrtechnik jeweils gegen: Fassen von hinten gerader Faustschlag</p>	<p>SELBSTVERTEIDIGUNG</p> <p>1 Abwehrtechnik jeweils gegen: beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen einarmiges Greifen Rever/ bzw. Kleidung Körperumklammerung von hinten</p>	<p>SELBSTVERTEIDIGUNG</p> <p>1 Abwehrtechnik jeweils gegen: zweihändiges Greifen Rever/Kleidung Körperumklammerung von vorne Halbkreistritt (Mawashi-geri)</p>	<p>SELBSTVERTEIDIGUNG</p> <p>1 Abwehrtechnik jeweils gegen: beliebiges Arm- bzw. Handgreifen oder gegen Greifen Rever / Kleidung gerader Faustschlag Faustschlag - Schwinger Halbkreistritt (Mawashi-geri)</p>

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

KUMITE = Alle Techniken sind je 3-5 x langsam und 1 x schnell zu zeigen

SELBSTVERTEIDIGUNG = Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden. Je 3-5 x langsam und schnell

SAKURA Karate Prüfungsordnung 2019 - gültig ab 13.06.2019

Braungurt (3 Kyu)	Braungurt (2 Kyu)	Braungurt (1 Kyu)	Schwarzgurt (1 Dan)	Schwarzgurt (2 Dan)	Schwarzgurt (3 Dan)
<p>KIHON</p> <p>1. KD → Haishu-Uke / Empi-Uchi in Hand / Ryoken-Koshi-Kamae / Morote-Zuki mit anschl. Drehung 360° über den Rücken und Haishu-Uke</p> <p>2. KD → Gedan-Barai / Kagi Zuki / Übersetzungsschritt mit Fumikomi-Geri und Uchi-Uke / Haiwan-Uchi-Nagashi-Uke und Gedan Uke / Tate-Uraken-Uchi mit Unterarmstütze / KD vor mit Gedan Barai</p> <p>3. ZK → Gyaku-Age-Zuki / Hand öffnen und greifen / Kosa-Dachi vor mit Gedan-Zuki / ZK hinten mit Gedan-Barai</p> <p>4. KD → Haishu-Uke 45° / Ashi-Dachi mit Tekubi-uchi / KD Tate-Shuto-Uke / Ren-Zuki</p> <p>5. ZK → Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan/ ZK Gyaku-Zuki Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite</p> <p>7. ZK → Mae-Ashi-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri</p> <p>8. ZK → Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-Mae-Empi</p>	<p>KIHON</p> <p>1. ZK → Uchi-Uke mit Gyaku-Gedan-Barai / ZK vor mit Kakiwake-Uke / Mae-Geri vorne absetzen mit Sanbon-Zuki</p> <p>2. KK → Age-Uchi-Uke mit Gedan-Barai / KB im Stand mit Kagi-Zuki</p> <p>3. KB → Shotai-Uke / KB vor mit Otoshi-Uke und Fumi-Komi</p> <p>4. KK ← Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan</p> <p>ab hier aus Chudan Kamae:</p> <p>5. ZK → Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki</p> <p>6. ZK → Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki Chudan</p> <p>7. ZK → Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (oder nach eigener Wahl) Ashi-Barai / Gyaku-Zuki</p> <p>8. KB ← Yoko - Geri Keage (ohne Absetzen - gleiches Bein) / Yoko - Geri Kekomi; 3x je Seite</p>	<p>KIHON</p> <p>1. KK → Jodan-Haishu-Haiwan-Uke/ ZK Gyaku-Uchi-Uke / Te-Osae-Uke mit Tate-Nukite</p> <p>2. ZK → Age-Shuto mit Gyaku-Shuto Jodan / Mae-Geri mit 180° Drehung in KK Manji-Uke / ZK im Stand mit Nagashi-Uke und Gyaku-Shuto-Nukite Gedan</p> <p>3. AD → Ashi-Dachi mit Ryoken-Koshi-Kamae / Yoko-Geri Keage mit Uraken / ZK Gyaku-Mae-Empi / Kosa-Dachi vor mit Tate-Uraken-Uchi</p> <p>4. ZK → Uchi-Uke / Ren-Zuki / 180° Drehung mit Ura-Zuki und Landung in ZK (Hände auf dem Boden) / 180° Drehung mit Gedan-Shuto / Shuto-Uchi Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki</p> <p>6. ZK → Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri oder Ashi-Barai / Gyaku-Zuki</p> <p>7. KB ↔ Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) / Yoko-Geri Kekomi</p> <p>8. ZK → Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki</p>	<p>KIHON</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Kata nach eigener Vorstellung je 3-5 x</p>	<p>KIHON</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Kata nach eigener Vorstellung je 3-5 x</p>	<p>KIHON</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus den gezeigten Katas oder in Bezug zu den gezeigten Kata nach eigener Vorstellung je 3-5 x</p>
<p>KATA</p> <p>Tekki Shodan oder Enpi</p>	<p>KATA</p> <p>Jion</p>	<p>KATA</p> <p>Kanku-dai</p>	<p>2 KATA</p> <p>Kanku-dai, Jion</p>	<p>2 KATA - freie Auswahl aus:</p> <p>Bassai-dai, Empi, Gankaku, Kanku-sho, Gojushihho-sho</p>	<p>2 KATA - freie Auswahl aus:</p> <p>Unsu, Gojushihodai, Sochin, Nijushihho, Chinte, Bassai-sho</p>
<p>BUNKAI (Wahlteil)</p> <p>6 Kata-Techniken oder Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>BUNKAI (Wahlteil)</p> <p>6 Kata-Techniken oder Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>BUNKAI (Wahlteil)</p> <p>6 Kata-Techniken oder Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>BUNKAI (Wahlteil)</p> <p>6 Kata-Techniken oder Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>BUNKAI (Wahlteil)</p> <p>6 Kata-Techniken oder Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>BUNKAI (Wahlteil)</p> <p>6 Kata-Techniken oder Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam und schnell</p>
<p>KUMITE (Wahlteil)</p> <p>- aus dem freien Steppen mit Partner Konterformen gegen verschiedene Angriffe. Angriffe bestimmt der Prüfling. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen</p> <p>2 x direkter Konter</p> <p>2 x indirekter Konter</p> <p>2 x nachgesetzter Konter - (Kombination)</p> <p>Teil 3: 1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>KUMITE (Wahlteil)</p> <p>- aus dem freien Steppen mit Partner Zwei Angriffsaktionen in Folge. Fußfegetechniken mit Folgeaktion.</p> <p>Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen:</p> <p>2 x Fausttechnik/ Fausttechnik</p> <p>2 x Fausttechnik/Fußtechnik</p> <p>1 x Fußtechnik/Fausttechnik</p> <p>1 x Fußtechnik/Fußtechnik</p> <p>2 x Fußfegetechniken (keine Würfe)</p> <p>Teil 3: 1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>KUMITE (Wahlteil)</p> <p>- aus dem freien Steppen mit Partner Aufbauende Angriffsvariationen (Kombinationen). Die Reaktion des Gegners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen. Zwei darauf aufbauende Kombinationen zeigen.</p> <p>Zusätzlich 2 Technikdemonstrationen:</p> <p>1 Wurftechnik</p> <p>1 Fußfegetechnik</p> <p>Teil 3: 1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>KUMITE (Wahlteil)</p> <p>Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand, Einstepp, Zweistepptechnik, Schritttechniken, Beintechniken, Fußfegetechniken, Würfe, Konterformen, Angriffsaktionen in Folge, Aufbauender Angriff Spezialtechnik</p> <p>Vorbereitung/Variation/Besonderheit</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) / Kenntnis der Wettkampfgeln in Theorie und Praxis (Kampfrichter bei 1-2 Kämpfen)</p>	<p>KUMITE (Wahlteil)</p> <p>Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand, Einstepp, Zweistepptechnik, Schritttechniken, Beintechniken, Fußfegetechniken, Würfe, Konterformen, Angriffsaktionen in Folge, Aufbauender Angriff Spezialtechnik</p> <p>Vorbereitung/Variation/Besonderheit</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) / Kenntnis der Wettkampfgeln in Theorie und Praxis (Kampfrichter bei 1-2 Kämpfen)</p>	<p>KUMITE (Wahlteil)</p> <p>Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand, Einstepp, Zweistepptechnik, Schritttechniken, Beintechniken, Fußfegetechniken, Würfe, Konterformen, Angriffsaktionen in Folge, Aufbauender Angriff Spezialtechnik</p> <p>Vorbereitung/Variation/Besonderheit</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) / Kenntnis der Wettkampfgeln in Theorie und Praxis (Kampfrichter bei 1-2 Kämpfen)</p>
<p>SELBSTVERTEIDIGUNG (Wahlteil)</p> <p>2 Abwehrtechniken jeweils gegen:</p> <p>Stoßen von vorne/ Stoßen von hinten</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>beliebigen Faustschlag</p> <p>Kombination Faustschläge</p> <p>beliebige Fußtritte hinteres Bein</p> <p>Stockangriff von oben</p>	<p>SELBSTVERTEIDIGUNG (Wahlteil)</p> <p>2 Abwehrtechniken jeweils gegen:</p> <p>Würgertechnik von vorne</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>Kombination Faustschläge</p> <p>beliebigen Fußtritt mit dem vorderen Bein</p> <p>Stockangriff von oben</p> <p>Stockangriff von außen</p>	<p>SELBSTVERTEIDIGUNG (Wahlteil)</p> <p>2 Abwehrtechniken jeweils gegen:</p> <p>Würgertechnik von vorne</p> <p>Würgertechnik von hinten</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>Kombination Faustschläge</p> <p>Kombination Fußtritte</p> <p>Stockangriff von oben</p> <p>Stockangriff von außen nach Innen</p> <p>Stockangriff von innen nach außen</p>	<p>SELBSTVERTEIDIGUNG (Wahlteil)</p> <p>2 Abwehrtechniken jeweils gegen:</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>beliebiges Würgen</p> <p>beliebigen Faustschlag</p> <p>Kombination Faustschläge</p> <p>beliebigen Fußtritt</p> <p>Kombination Fußtritte</p> <p>beliebiger Stockangriff</p>	<p>SELBSTVERTEIDIGUNG (Wahlteil)</p> <p>2 Abwehrtechniken jeweils gegen:</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>beliebiges Würgen</p> <p>beliebige Faustschläge</p> <p>beliebiger Fußtritte</p> <p>Kombination Faust / Fußtritte</p> <p>beliebiger Stockangriff</p>	<p>SELBSTVERTEIDIGUNG (Wahlteil)</p> <p>2 Abwehrtechniken jeweils gegen:</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>beliebiges Würgen</p> <p>beliebige Faustschläge</p> <p>beliebige Fußtritte</p> <p>Kombination Fußtritte / Faustschläge</p> <p>beliebiger Stockangriff</p>

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

KUMITE = Alle Techniken sind je 3-5 x langsam und schnell zu zeigen

SELBSTVERTEIDIGUNG = Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden. Je 3-5 x langsam und schnell