



# Karate Kyu-Prüfungskriterien

gemäß dem Deutschen Karate Verband

	<b>Unterstufe – 9. bis 7. Kyu Weiss-, Gelb-, Orangegurt</b>	<b>Mittelstufe – 6. bis 4. Kyu Grün-, Blau-, Violettgurt</b>	<b>Oberstufe – 3. bis 1. Kyu alle Braungurte</b>
<b>Kihon</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Grundform der einzelnen Techniken</li><li>» Standfestigkeit</li><li>» korrekte Technik und Ausholbewegung</li><li>» aufrechte Haltung des Oberkörpers</li><li>» bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung (7.Kyu)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Feinform der Techniken</li><li>» Qualität der Einzeltechniken bei Kombinationen</li><li>» Bewegungsrhythmus</li><li>» bewusster Hüfteinsatz</li><li>» Atemtechnik und Kime</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Beherrschen schwieriger Technikkombinationen</li><li>» Ausdauer</li><li>» Kampfgeist</li></ul>
<b>Kata &amp; Bunkai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» korrekter Ablauf</li><li>» Rhythmusansatz in der Kata Ausführung (7. Kyu)</li><li>» Verständnis der einzelnen Kata Techniken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» korrekter Rhythmus</li><li>» vorherige Katas müssen abrufbereit sein</li><li>» Verständnis der Technikabfolgen in den Katas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» fehlerfreier Ablauf</li><li>» Timing und Rhythmus müssen aufeinander perfekt abgestimmt sein</li><li>» fortgeschrittenes Verständnis der Technikabfolgen durch sinnvolle Anwendungen</li></ul>
<b>Kumite &amp; Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» kontrollierte Ausführung der Techniken am Partner</li><li>» richtige Distanz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Bewegungsvielfalt</li><li>» Kampfgeist</li><li>» Technikkontrolle am Partner</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» perfektes Beherrschen von Abstand, Technik und Kontrolle beim Partnertraining</li></ul>

## Karate Dan-Prüfungskriterien Meistergrade ab 1. Dan (alle Schwarzgurte)

alle Kriterien der Oberstufe  
Vorbildfunktion, innere Reife  
vorbildliche Haltung und Technikausführung