

SOK PRÜFUNG UNTERSTUFE

PRÜFUNGSKRITERIEN	UNTERSTUFE		
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Grundform der einzelnen Techniken ▶ Standfestigkeit ▶ korrekte Technik und Ausholbewegung ▶ aufrechte Haltung des Oberkörpers ▶ bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung (7.Kyu) 		
Kata & Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> ▶ korrekter Ablauf ▶ Rhythmusansatz in der Kata Ausführung (7. Kyu) ▶ Verständnis der einzelnen Kata Techniken 		
Kumite & Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ kontrollierte Ausführung der Techniken am Partner ▶ richtige Distanz 		
	9 Kyu	8 Kyu	7 Kyu
KIHON (Pflichtteil) Techniken oder Kombis aus der gezeigten Kata oder in Bezug darauf, nach Ansage des Prüfers	5 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai 2. Zenkutsu-dachi mit Oi-zuki 3. Zenkutsu-dachi mit Uchi-uke 4. Zenkutsu-dachi mit Soto-uke 5. Zenkutsu-dachi mit Mae-geri	5 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Oi-zuki 2. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai, Tetsui-uchi 3. Zenkutsu-dachi mit Age-uke, Gyaku-zuki 4. Zenkutsu-dachi mit Soto-uke > umsetzen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke 5. Chudan-kamae > Mae-geri, vorne absetzen in Zenkutsu-dachi mit Uraken-uchi	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Zenkutsu-dachi mit Oi-zuki > umsetzen in Kokutsu-dachi mit Age-/Haiwan-Uke 2. Zenkutsu-dachi mit Soto-uke > c umsetzen in Kokutsu-dachi umsetzen mit Tetsui-uchi 3. Koshi-kamae > Yoko-geri-keage mit Uraken-uchi > vorne absetzen in Zenkutsu-dachi mit Gyaku-zuki 4. Kokutsu-dachi mit Shuto-uke > Zenkutsu-dachi umsetzen mit Te-osae-uke und Nukite 5. Zenkutsu-dachi mit Gyaku-uchi-uke, Mae-geri > vorne absetzen in Zenkutsu-dachi mit Gyaku-zuki 6. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai > ausholen mit Age-shuto und vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Age-uke
KATA (Pflichtteil)	Taikyoku Shodan	Heian Shodan	Heian Nidan
KATA-BUNKAI (Wahlteil) Techniken aus der Kata in Anwendung am Partner	2 Kata-Techniken je 3-5 x langsam & schnell	3 Kata-Techniken je 3-5 x langsam & schnell	4 Kata-Techniken je 3-5 x langsam & schnell
KUMITE (Wahlteil) Kampftechniken am Partner aus der Kampfstellung (Chudan-Kamae)	Angriffe aus dem festen Stand: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kizami-zuki ▶ Uraken-uchi ▶ Gyaku-zuki ▶ Mawashi-geri (vorderes Bein) ohne Beisetschritt je 3-5 x pro Seite langsam & schnell	Angriffe aus dem festen Stand mit Ausfallschritt: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kizami-zuki ▶ Uraken-uchi ▶ Gyaku-zuki ▶ Mawashi-geri (vorderes Bein) mit Beisetschritt je 3-5 x pro Seite langsam & schnell	Angriffe aus dem festen Stand mit Ausfallschritt: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kizami-zuki ▶ Uraken-uchi ▶ Gyaku-zuki ▶ Mawashi-geri (vorderes Bein mit Beisetschritt) ▶ Mawashi-geri (hinteres Bein mit Mae-geri-Ansatz) Abwehr & indirekter Konter gegen obige Techniken: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Nagashi-uke/Gyaku-tsuki ▶ Nagashi-uke/Mawashi-geri im Stand je 3-5 x langsam & schnell
SELBSTVERTEIDIGUNG (Wahlteil) Abwehr und Gegenangriff sind frei; Alle Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster gezeigt werden	1 Abwehrtechnik gegen: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Handgreifen von vorne ▶ Fassen von hinten je 3-5 x langsam und schnell	1 Abwehrtechnik gegen: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Handgreifen von vorne ▶ Fassen von vorne (Kleidung) je 3-5 x langsam und schnell	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Armgreifen von vorne ▶ Fassen von hinten ▶ gerader Faustschlag (Tsuki) ▶ gerader Fusstritt (Mae-geri) je 3-5 x langsam & schnell

SOK PRÜFUNG MITTELSTUFE

PRÜFUNGSKRITERIEN	MITTELSTUFE		
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> ► Feinform der Techniken ► Qualität der Einzeltechniken bei Kombinationen ► Bewegungsrhythmus ► bewusster Hüfteinsatz ► Atemtechnik und Kime 		
Kata & Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> ► korrekter Rhythmus ► vorherige Katas müssen abrufbereit sein ► Verständnis der Technikabfolgen in den Katas 		
Kumite & Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> ► Bewegungsvielfalt ► Kampfgeist 		
	6 Kyu	5 Kyu	4 Kyu
KIHON (Pflichtteil) Techniken oder Kombis aus der gezeigten Kata oder in Bezug darauf, nach Ansage des Prüfers	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Kokutsu-dachi mit Uchi-uke > vorgehen in Heisoku-Dachi mit Doppeltechnik Jōge-Uke 2. Kokutsu-dachi mit Morote-uchi > umsetzen in Zenkutsu-dachi mit Te-osaie/Nukite 3. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai > vorgehen (Drehung über den Rücken) in Kiba-dachi mit Tetsui-uchi > umsetzen in Zenkutsu-dachi mit Gyaku-zuki 4. Heisoku-kamae > Fumi-Komi absetzen in Kiba-dachi mit mit Hiji-uke, Tate-uraken-uchi 5. Kiba-Dachi mit Gedan-barai > Tate-shuto im Stand > umsetzen in Zenkutsu-dachi mit Gyaku-zuki 6. Zenkutsu-dachi mit Gyaku-zuki > umsetzen in Kiba-dachi mit Ushiro-empi-uchi und Ushiro-tate-zuki	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Kokutsu-dachi mit Jodan-haishu-uke > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Gedan-juji-uke 2. Kokutsu-dachi mit Morote-uchi > vorgehen in Koshi-kamae mit Yoko-geri-keage, Uraken-uchi > vorne absetzen in Zenkutsu-dachi mit Mae-empi-uchi 3. Zenkutsu-dachi mit Age-shuto-uchi, Age-shuto-uke > Mae-Geri vorne absetzen in Kosa-dachi mit Uraken-uchi 4. Kokutsu-dachi mit Kakiwake-uke > Mae-Geri vorne absetzen mit Ren-zuki 5. Zenkutsu-dachi mit Kizami-zuki > umsetzen in Kokutsu-dachi mit Morote-uke 6. Zenkutsu-dachi mit Tsukami-yose (Greif Ziehabwehr) > Hiza-geri mit Morote-gedan-zuki > hinten absetzen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke > vorgehen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Kokutsu-dachi mit Uchi-uke, Gyaku-zuki 2. Zenkutsu-Dachi mit Oi-zuki > umsetzen in Kiba-dachi mit Kagi-zuki 3. Kokutsu-dachi mit Morote-uchi > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Gedan-juji-uke 4. Zenkutsu-dachi mit Jodan-juji-kaishu-uke, Tsukami-yose, Tate-shuto > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Oi-zuki 5. Kiba-Dachi mit Gedan-barai, Haishu-uke > Mikazuki-geri vorne absetzen in Kiba-dachi mit Empi-uchi 6. Zenkutsu-dachi mit Jodan-kamae, Gedan-shuto-uke > umsetzen in Zenkutsu-dachi mit Gedan-nukite, Te-nagashi-uke
KATA (Pflichtteil)	Heian Sandan	Heian Yondan	Heian Godan
KATA-BUNKAI (Wahlteil) Techniken aus der Kata in Anwendung am Partner	4 Kata-Sequenzen je 3-5 x langsam & schnell	5 Kata-Techniken/Sequenzen je 3-5 x langsam & schnell	5 Kata-Techniken/Sequenzen je 3-5 x langsam & schnell
KUMITE (Wahlteil) Kampftechniken am Partner aus der Kampfstellung (Chudan-Kamae)	Angriffe aus dem Steppen: <ul style="list-style-type: none"> ► 2 x Einstepptechniken ► 2 x Zweistepptechniken ► 2 x Kombis Faust-Fuß (Ura-mawashi-geri vorderes Bein) Abwehr & Konter gegen obige Techniken (frei) je 3-5 x pro Seite langsam & schnell 1-3 x Randori	Angriff mit überlaufenen Techniken: <ul style="list-style-type: none"> ► 1 x Kombi Faust-Faust ► 1 x Kombi Faust-Fuß (Ura-mawashi-geri hinteres Bein) Abwehr & Konter gegen obige Techniken (frei) je 3-5 x pro Seite langsam & schnell 1-3 x Randori oder Shiai	Angriffe mit Stepp- und Schritt-Technik (frei): <ul style="list-style-type: none"> ► 1 x Zweistepptechnik ► 1 x Schritt-Technik ► 2 x fintierte Beintechniken ► 1 x Kombi Faust-Fuß ► 1 x Kombi Fuß-Faust ► 1 x Ushiro-geri ► 1 x Ushiro-ura-mawashi-geri Abwehr & Konter gegen obige Techniken (frei) je 3-5 x langsam & schnell 1-3 x Randori oder Shiai
SELBSTVERTEIDIGUNG (Wahlteil) Abwehr und Gegenangriff sind frei; Alle Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster gezeigt werden	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> ► einarmiges Arm- bzw. Handgreifen ► einarmiges Greifen Rever/ bzw. Kleidung ► Körperumklammerung von hinten ► gerader Faustschlag (Tsuki) ► gerader Fußtritt (Mae-geri) je 3-5 x langsam & schnell	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> ► beidhändiges Arm- /Handgreifen ► zweihändiges Greifen Rever/ Kleidung ► Körperumklammerung von vorne ► gerader Faustschlag (Tsuki) ► gerader Fußtritt (Mae-geri) ► Halbkreistritt (Mawashi-geri) je 3-5 x langsam & schnell	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> ► Arm- bzw. Handgreifen (frei) ► Greifen Rever/ Kleidung ► gerader Faustschlag ► Faustschlag (Schwinger) ► gerader Fußtritt (Mae-geri) ► Halbkreistritt (Mawashi-geri) ► Seittritt (Yoko-geri) je 3-5 x langsam & schnell

SOK PRÜFUNG OBERSTUFE

PRÜFUNGSKRITERIEN	OBERSTUFE		
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Beherrschen schwieriger TechniKokutsu-dachiombinationen ▶ Ausdauer ▶ Kampfgeist 		
Kata & Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> ▶ fehlerfreier Ablauf ▶ Timing und Rhythmus ▶ fortgeschrittenes Technikverständnis durch sinnvolle Anwendbarkeit 		
Kumite & Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ perfektes Beherrschen des Abstands zum Partner ▶ perfekte Technikausführung 		
	3 Kyu	2 Kyu	1 Kyu
KIHON (Pflichtteil) Techniken oder Kombis aus der gezeigten Kata oder in Bezug darauf, nach Ansage des Prüfers	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite Tekki Kombinationen 1. Kiba-dachi mit Haishu-uke, Mae-empi-uchi > vorgehen in Kiba-dachi mit Koshi-kamae, Gedan-barai, Kagi-zuki 2. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai > umsetzen in Kiba-dachi mit Kagi-zuki, Jodan-haiwan-nagashi-uke, Gedan-uke, Ura-zuki 3. Zenkutsu-dachi mit unterstütztem Ura-zuki > umsetzen mit Nami-ashi in Kiba-dachi mit Gaiwan-uchi-uke > im Stand Nami-ashi mit unterstütztem Soto-uke zur anderen Seite > Koshi-Kamae, Tetsui-uchi, Kagi-zuki Empi Kombinationen 4. Hachi-ji-dachi mit Koshi-kamae > im Stand Hiza-Kamae mit Gedan-barai u. Chudan-kamae > zurück in Hachi-ji-dachi mit Koshi-kamae > vorgehen mit Zenkutsu-dachi > umsetzen in Kiba-dachi mit Kagi-zuki 5. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai, Age-zuki > vorgehen mit Tsunami-yose, Hiza-geri und absetzen in Kosa-dachi mit Gedan-zuki, Jodan-nagashi-uke 6. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai, Gyaku-age-zuki > vorgehen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke > Beinwechsel im Stand in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke, Gyaku-zuki > vorgehen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Heisoku-kamae > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Gyaku-gedan-barai, Uchi-uke 2. Zenkutsu-dachi mit Kakiwake-uke > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Mae-Geri, Sanbon-zuki 3. Kokutsu-dachi mit Manji-uke > umsetzen in Kiba-dachi mit Kagi-zuki 4. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai > vorgehen in Kiba-dachi mit Teisho-uchi 5. Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai > vorgehen in Kosa-dachi mit Gedan-juji-uke > hinten absetzen in Zenkutsu-dachi mit Gedan-kakiwake-uke > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Morote-uke > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Jodan-juji-uke, Tate-uraken-uchi, Jodan-kamae, Chudan-tettsui-uchi, unterstützter Jodan-ura-zuki 6. Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki, Oi-Zuki > vorgehen in Kiba-dachi mit Fumikomi, Otoshi-uke	6-8 Techniken / Kombinationen je 3-5 x pro Seite 1. Hachi-ji-dachi mit Morote-age-shuto-uke, Chudan-shuto-uchi > vorgehen in Kokutsu-dachi mit Jodan-Haishu-uke > Seitenwechsel im Stand in Kokutsu-dachi mit Jodan-Haishu-uke 2. Zenkutsu-dachi mit Tate-shuto-uke, Gyaku-zuki, Gyaku-uchi-uke > im Stand Oi-zuki, Uchi-uke 3. Zenkutsu-dachi mit Gyaku-zuki > aus Koshi-kamae seitlich Yoko-geri-keage, Uraken-uchi > Trittbein hinten absetzen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke 4. Kokutsu-dachi mit Shuto-uke > vorgehen in Zenkutsu-dachi mit Te-osae-uke, Gyaku-Nukite 5. Zenkutsu-dachi mit Age-shuto-uke, Jodan-shuto-uchi, Mae-geri > hinten absetzen in Kokutsu-dachi, Manji-uke > umsetzen in Zenkutsu-dachi mit Gedan-nukite, Te-nagashi-uke > vorderes Bein zurückziehen in Re-no-ji-dachi mit Gedan-uke 6. Kosa-dachi mit Tate-uraken-uchi > Bein hinten abstellen in Zenkutsu-dachi mit Uchi-uke, Gyaku-zuki, Oi-zuki > Richtungswechsel mit Oi-komi-ura-zuki und mit den Händen auf dem Boden stützen > Richtungswechsel in tiefem Kokutsu-dachi mit Gedan-shuto-kamae > vorgehen in Kokutsu-dachi mit Shuto-uke
KATA (Pflichtteil)	Tekki Shodan / Empi	Jion	Kanku Dai
KATA-BUNKAI (Wahlteil) Techniken aus der Kata in Anwendung am Partner	6 Kata-Techniken/Sequenzen je 3-5 x langsam & schnell	6 Kata-Techniken/Sequenzen je 3-5 x langsam & schnell	6 Kata-Techniken/Sequenzen je 3-5 x langsam & schnell
KUMITE (Wahlteil) Kampftechniken am Partner aus der Kampfstellung (Chudan-Kamae)	Konterformen gegen selbst gewählte Angriffe (2 unterschiedl. Techniken) <ul style="list-style-type: none"> ▶ 2 x direkter Konter ▶ 2 x indirekter Konter ▶ 2 x nachgesetzter Konter (Kombination) ▶ 2 x Würfe je 3-5 x langsam & schnell 1-3 x Randori oder Shiai	Angriffsaktionen in Folge (2 unterschiedl. Techniken): <ul style="list-style-type: none"> ▶ 2 x Faust/ Faust ▶ 2 x Faust/Fuß ▶ 1 x Fuß/Faust ▶ 1 x Fuß/Fuß ▶ 2 x Fußfegetechniken (keine Würfe) mit Folgeaktion je 3-5 x langsam & schnell 1-3 x Randori oder Shiai	Die Reaktion des Gegners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 2 x darauf aufbauende Kombinationen zeigen 2 Technikdemos: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 1 x Wurftechnik ▶ 1 x Fußfegetechnik je 3-5 x langsam & schnell 1-3 x Randori oder Shiai
SELBSTVERTEIDIGUNG (Wahlteil) Abwehr und Gegenangriff sind frei; Alle Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster gezeigt werden	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Stoßen von vorne/ hinten ▶ Greifen (frei) ▶ Körperumklammerung (frei) ▶ Faustschlag (frei) ▶ Kombination Faustschläge ▶ Fußtritte hinteres Bein (frei) ▶ Stockangriff von oben je 3-5 x langsam & schnell	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Würgertechnik von vorne ▶ Greifen (frei) ▶ Körperumklammerung (frei) ▶ Kombination Faustschläge ▶ Fußtritt mit dem vorderen Bein (frei) ▶ Stockangriff von oben ▶ Stockangriff von außen je 3-5 x langsam & schnell	2 Abwehrtechniken gegen: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Würgertechnik von vorne ▶ Würgertechnik von hinten ▶ Greifen (frei) ▶ Körperumklammerung (frei) ▶ Kombination Faustschläge ▶ Kombination Fußtritte ▶ Stockangriff von oben ▶ Stockangriff von außen ▶ Stockangriff von innen nach außen je 3-5 x langsam & schnell