

# JKS Prüfungsprogramm für Kyu und Dan



**JAPAN KARATE SHOTO FEDERATION**  
**SWITZERLAND**

Deutsche Ausgabe

## 10., 9. Kyu

Für diese Grade werden keine Prüfungen abgenommen.

## 8. Kyu (auf Gelbgurt)

### **Kihon:**

Sämtliche Kihon Übungen vorwärts und rückwärts werden im fünf-Schritt verfahren absolviert.  
Ausnahme: Der Prüfer verlangt etwas anderes (z.B. 3-Schritte wegen Platzmangel).

#### **Vom Zenkutsu-dachi Gedan-kamae**

- |                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 1. Chudan Oi-zuki          | (vorwärts)  |
| 2. Jodan Age-uke           | (rückwärts) |
| 3. Chudan Soto-uke         | (vorwärts)  |
| 4. Kokutsu-dachi Shuto-uke | (rückwärts) |
| 5. Gedan Barai             | (vorwärts)  |

#### **Mawatte (drehen), von Kakiwake gedan kamae**

- |             |            |
|-------------|------------|
| 6. Mae-geri | (vorwärts) |
|-------------|------------|

#### **Vom Kiba-dachi**

- |   |
|---|
| 7. Yoko ke-komi (beide Seiten) für 10. und 9. Kyu |
| Yoko ke-age (beide Seiten) für 8. Kyu             |

### **Kumite:**

#### **Gohon-Kumite (5 Schritt Kampf)**

<b>Angriff</b>	Jodan-Oi-zuki	Judan-Oi-zuki
<b>Abwehr</b>	Jodan-Age-uke	Judan-Soto-uke
<b>Konter</b>	Beim 5. Mal mit Gyaku-zuki	Beim 5. Mal mit Gyaku-zuki
<b>Schritt</b>	5 Schritte	5 Schritte

### **Kata:**

**8.Kyu:** Heian Shodan

## 7. und 6. Kyu (auf Orange- und Grüngurt)

### Kihon:

Sämtliche Kihon Übungen vorwärts und rückwärts werden im fünf-Schritt verfahren absolviert.  
Ausnahme: Der Prüfer verlangt etwas anderes (z.B. 3-Schritte wegen Platzmangel).

#### Vom Zenkutsu-dachi Gedan-kamae

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki<br>(Hüftposition bei beiden Faustschlägen im Shomen) | (vorwärts)  |
| 2. Jodan Age-uke   | (rückwärts) |
| 3. Chudan Soto-uke   | (vorwärts)  |
| 4. Chudan Uchi-uke   | (rückwärts) |
| 5. Gedan Barai   | (vorwärts)  |
| 6. Kokutsu-dachi Shuto-uke   | (rückwärts) |

#### Vom Jiyu-na-kamae,

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| 7. Mae-geri     | (vorwärts) |
| 8. Mawashi-geri | (vorwärts) |

#### Vom Kiba-dachi

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| 9. Yoko ke-age   | (vorwärts)  |
| 10. Yoko ke-komi | (rückwärts) |

### Kumite:

#### Gohon-Kumite (5 Schritt Kampf)

<b>Angriff</b>	Jodan-Oi-zuki	Judan-Oi-zuki	Mae-Geri Chudan
<b>Abwehr</b>	Jodan-Age-uke	Judan-Soto-uke	Gedan-Barai
<b>Konter</b>	Beim 5. Mal mit Gyaku-zuki	Beim 5. Mal mit Gyaku-zuki	Beim 5. Mal mit Gyaku-zuki
<b>Schritt</b>	5 Schritte	5 Schritte	5 Schritte

### Kata:

- 7. Kyu:** Heian-Nidan
- 6. Kyu:** Heian-Sandan

## 5. und 4. Kyu (auf 1. und 2. Blaugurt)

### Kihon:

Sämtliche Kihon Übungen vorwärts und rückwärts werden im fünf-Schritt verfahren absolviert.  
Ausnahme: Der Prüfer verlangt etwas anderes (z.B. 3-Schritte wegen Platzmangel).

#### Vom Zenkutsu-dachi Gedan-kamae

1. Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki (vorwärts)  
(Hüftposition bei beiden Faustschlägen im Shomen)
2. Jodan Age-uke, Gyaku-zuki (rückwärts)
3. Chudan Soto-uke, Gyaku-zuki (vorwärts)
4. Chudan Uchi-uke, Gyaku-zuki (rückwärts)
5. Gedan Barai, Gyaku-zuki (vorwärts)
6. Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nekoashi-dachi Gedan Barai (rückwärts)

#### Vom Zenkutsu-dachi Gedan-kamae

7. Mae-geri, Oi-zuki (vorwärts)

#### Mawatte (drehen), vom Gedan-kamae

8. Mawashi-geri, Gyaku-zuki (vorwärts)  
(Hand in derselben Position wie vor dem Tritt halten)

#### Vom Kiba-dachi

9. Yoko ke-age Beinwechsel Yoko ke-komi

#### Mawatte (drehen), from Gedan-kamae

10. Vorwärtsdrehung mit einem Schritt Ura-ken, Gyaku-zuki

### Kumite:

#### Kihon-Ippon-Kumite (Ein-Schritt-Technik im Zenkutsu-Dachi)

<b>Angriff</b>	Jodan-Oi-zuki	Judan-Oi-zuki	Mae-Geri Judan	Yoko-Geri Judan	Mawashi-Geri Jodan
<b>Abwehr</b>	Jodan-Age- uke	Judan-Soto- uke	Gedan-Barai	Judan-Soto- uke	Jodan-Uchi- uke
<b>Konter</b>	Gyaku-zuki	Gyaku-zuki	Gyaku-zuki	Gyaku-zuki	Gyaku-zuki
<b>Schritt</b>	gerade Rückwärts	gerade Rückwärts	ca. 45° schräg Rückwärts	gerade Rückwärts	ca. 45° schräg Rückwärts

### Kata:

- 5. Kyu:** Heian-Yondan und Junro-Shodan
- 4. Kyu:** Heian-Godan und Junro-Nidan

## 3., 2. und 1. Kyu (auf 1., 2. und 3. Braungurt)

### Kihon:

Sämtliche Kihon Übungen vorwärts und rückwärts werden im fünf-Schritt verfahren absolviert.  
Ausnahme: Der Prüfer verlangt etwas anderes (z.B. 3-Schritte wegen Platzmangel).

#### Vom Zenkutsu-dachi Gedan-kamae

1. Sanbon-zuki (vorwärts)
2. Jodan Age-uke, Nekoashi-dachi Gedan Barai, Vorderbein Mae-geri, Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki (rückwärts)  
*\*Nekoashi-dachi nach dem Tritt beibehalten, dann zu Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki wechseln*
3. Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Enpi (vorwärts)
4. Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nukite (rückwärts)
5. Gedan Barai, Nekoashi-dachi Uchi-uke, Zenkutsu-dachi Ura-zuki, Gyaku-zuki (vorwärts)

#### Mawatte (drehen), vom Gedan-kamae

6. Mae-geri, Jodan Oi-zuki, Chudan Gyaku-zuki (vorwärts)  
*\*Oi-zuki (hanmi, seitlich ausgerichtet), Gyaku-zuki (shomen, frontal ausgerichtet)*
7. Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura Mawashi-geri (beide Seiten)

#### Mawatte (drehen), vom Gedan-kamae

8. Yoko Ke-age, gleiches Bein Yoko Ke-komi (vorwärts)

#### Mawatte (drehen), vom Gedan-kamae

9. Vorwärtsdrehung mit einem Schritt Ura Shuto-uchi, Haito-uchi (vorwärts)

### Kumite:

#### Jiyu-Ippon-Kumite (Ein-Schritt-Technik im Jiyu-Kamae, beide Kämpfer)

Angriff	Jodan-Oi-zuki	Judan-Oi-zuki	Mae-Geri Judan	Yoko-Geri Judan	Mawashi-Geri Jodan	Ushiro-Geri
Abwehr	Jodan-Age-uke	Judan-Soto-uke	Gedan-Barai	Judan-Soto-uke	Jodan-Uchi-uke	Gedan-Barai
Konter	Gyaku-zuki	Gyaku-zuki	Gyaku-zuki	Gyaku-zuki	Gyaku-zuki	Gyaku-zuki
Schritt	gerade Rückwärts	gerade Rückwärts	45° schräg Rückwärts	gerade Rückwärts	45° schräg Rückwärts	*45° schräg Rückwärts

**\*Abwehr mit Gedan-Barai. linker Fuss schräg nach hinten stellen (ca. 45° zum Gegner). Mit Gyaku-zuki kontern. Auf dem neuen Lehrfilm, ist auch die Variante mit Oi-Zuki für den Konter ausführbar**

### Kata:

3. Kyu: Tekki-Shodan + Junro-Sandan
2. Kyu: Junro-Yondan + Kata nach Wahl (Jion, Kanku Dai, Enpi, Bassai Dai)
1. Kyu: Junro-Godan + Kata nach Wahl (Jion, Kanku Dai, Enpi, Bassai Dai)

## Shodan (1. Dan)

### Kihon:

#### **Vom Zenkutsu-dachi Gedan-kamae**

1. Langer Schritt vorwärts Sanbon-zuki (vorwärts)
2. Langer Schritt rückwärts Jodan Age-uke, Vorderfuss Mae-geri, Gyaku-zuki (rückwärts)
3. Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Enpi, Zenkutsu-dachi Ura-ken, Gyaku-zuki (vorwärts)
4. Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nekoashi-dachi Gedan Barai, Vorderfuss Mae-geri, Gyaku-zuki (rückwärts)  
\* Nekoashi-dachi nach dem Tritt beibehalten, dann zu Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki wechseln
5. Mae-geri Oizuki, Mawashi-geri Gyaku-zuki, Ushiro-geri Gyaku-zuki, Ura Mawashi-geri Gyaku-zuki (beide Seiten)
6. Vom Zenkutsu-dachi, gleiches Bein Yoko Ke-age, Yoko Ke-komi, Gyaku-zuki (vorwärts)

#### **Mawatte (drehen), vom Jiyu-na-kamae**

#### **(beide Seiten werden akzeptiert, Links oder Rechts vorne)**

7. Yose ashi (das hintere Bein einen halben Schritt bewegen) Kizami-zuki, Gyaku-zuki (vorwärts)
8. Mit dem vorderen Bein nach vorne bewegen, Gyaku-zuki, Seite wechseln Gyaku-zuki (vorwärts)
9. Mit dem vorderen Bein nach vorne bewegen, Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki (vorwärts)

### Kumite:

#### **Jiyu-Kumite**

### Kata:

Kata nach Wahl (Heian-Shodan bis Heian Godan, Tekki-Shodan, Junro-Shodan bis Junro-Godan)  
Tokui-Kata (Kata nach Wahl von Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion)



## Nidan (2. Dan)

### **Kihon:**

#### **Vom Jiyu-na-kamae**

**(beide Seiten werden akzeptiert, wähle linke oder rechte Seite vorne)**

1. Lang nach vorne gleiten Kizami-zuki, Gyaku-zuki

+ Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki

+ Mawashi-geri, Uraken, Gyaku-zuki

\* Beim Vorwärtslaufen sollten die drei Kombinationen in drei Kommandos ausgeführt werden. Beim Zurückgehen sollten alle drei Kombinationen unter einem Kommando ausgeführt werden. Es kann sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite ausgeführt werden.

(Seitenwahl obliegt dem Prüfling)

2. Yori Ashi Kizami-zuki, Gyaku-zuki, zurückgleiten Jodan Nagashi-uke, Gyaku-zuki

+ Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki, 45 Grad zurückgleiten Gedan Barai, Gyaku-zuki

+ Mawashi-geri, Uraken, Gyaku-zuki, 45 Grad zurückgleiten Jodan Uchi-uke, Gyaku-zuki

\* Beim Vorwärtslaufen sollten die drei Kombinationen in drei Kommandos ausgeführt werden. Beim Zurückgehen sollten alle drei Kombinationen unter einem Kommando ausgeführt werden. Es kann sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite ausgeführt werden.

(Seitenwahl obliegt dem Prüfling)

3. Vom Zenkutsu-dachi, am Platz, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri

(gleiches Bein und beide Seiten)

### **Kumite:**

#### **Jiyu-Kumite**

### **Kata:**

Kata nach Wahl von Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion, Junro-Kata  
Tokui-Kata (Kata nach Wahl)



JAPAN KARATE SHOTO FEDERATION  
SWITZERLAND

## **Sandan und Yondan (3. Dan und 4. Dan)**

### **Kumite:**

#### **Jiyu-Kumite**

### **Kata:**

Tokui-Kata (Zwei Katas nach Wahl)  
(Der Prüfer wird von nun an nicht mehr wählen)

## **Godan und Rokudan (5. Dan und 6. Dan)**

### **Kumite:**

**Jiyu-Kumite (Oder eine Präsentation einer technischen Recherche im Falle eines unvermeidbaren Grundes)**

### **Kata:**

Tokui-Kata (Zwei Katas nach Wahl)  
(Der Prüfer wird von nun an nicht mehr wählen)

## **Nanadan and above (7. Dan und höher)**

### **Kumite:**

**Eine Präsentation einer technischen Recherche**

### **Kata:**

Tokui-Kata (Zwei Katas nach Wahl)  
(Der Prüfer wird von nun an nicht mehr wählen)