



Prüfungsordnung Ausbildungsordnung

Shito-Ryu

Prüfungsordnung für Kyu- und Dan-Prüfungen

糸東流

Erstellt von Marcus Gutzmer / Sandra Gutzmer / Wilhelm Altherr

IGS Budokan Pfalz / Stand 2026



Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Prüfungsordnung	3
Die folgenden Grundsätze sind bei den Prüfungen zu beachten	5
Yo Ryu Bi (Leitsatz von Kenwa Mabuni)	6
Die 5 Abwehrprinzipien des Shito-Ryu - Uke No Gogensoku	6
Prüfungskriterien für die einzelnen Gurtstufen	7
Methodische Hinweise	11
Graduierungssystem	12
Krabbelkarate-Prüfungsprogramm	14
Tenshin Happa	16
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 9. Kyu	17
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 8. Kyu	18
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 7. Kyu	19
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 6. Kyu	20
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 5. Kyu	21
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 4. Kyu	22
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 3. Kyu	24
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 2. Kyu	25
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 1. Kyu	26
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 1. Dan	27
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 2. Dan	32
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 3. Dan	33
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 4. Dan	34
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 5. Dan	35
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 6. Dan	36
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 7. Dan	37
Shito-Ryu Prüfungsprogramm 8. Dan	38
Shito-Ryu Kataliste	39



Vorwort zur Prüfungsordnung

Die Prüfungsordnung dient dazu, dem Shito-Ryu-Karateka eine solide Grundausbildung zu gewährleisten und ihm durch das Beherrschen einfacher Techniken das Erlangen einer Dan-Graduierung zu ermöglichen.

Die Prüfungsordnung ist in drei Gruppen gegliedert, wobei bei den Prüfungen in jeder Gruppe andere Schwerpunkte zu beachten sind.

Wir hoffen, mit der Aufstellung der Kriterien eine bessere Verständigung zwischen Prüfer und Prüfling zu ermöglichen, so dass nach einer Prüfung jeder Prüfling vom Prüfer erfahren kann, woran er noch arbeiten muss.

Es wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit auf das Hinzufügen von weiblichen Endungen verzichtet. Entsprechende Begriffe sind nicht geschlechtsspezifisch gemeint.

Alle Techniken können nach Angabe der Prüfer in verschiedene Richtungen verlangt werden (vorwärts, rückwärts, bzw. mit Wendungen)

Die Techniken können auch an Pratzen/Schlagkissen demonstriert werden

Zusatzanmerkung bei Prüfungen mit Kindern:

Man kann Elemente der Koordination sowie leichte Athletik hinzufügen (z.B. Sound-Karate)

Anzahl der Wiederholungen und Intensität bestimmen die Prüfer

Es können auch Techniken vom vorherigen Programm abgefragt werden.

Gruppe 1

9. - 6. Kyu

- Keine Bewertung von Geschwindigkeit und Kraft
- Fokus auf:
 - Richtige Bewegungsausführung
 - Korrekte Endstellung

Gruppe 2

5. - 4. Kyu

- Bewegungsablauf muss flüssig sein
- Schwerpunkte:
 - Koordination der Bewegungen
 - Geschwindigkeit darf nicht vernachlässigt werden
 - Erkennbare Anspannung in der Endphase



Gruppe 3

3. - 1. Kyu

- Bewertungskriterien:
 - Geschwindigkeit
 - Anspannung in der Endphase
 - Koordination der Anspannung

Die Anforderungen sind fließend und verstärken sich innerhalb der Gruppen. Sie gelten auch für die Beurteilung von Kata und Kumite.

Danträger

Danträger sein heißt Vorbild sein. Ein Danträger besticht durch sein vorbildliches Verhalten, durch Respekt und Demut für seinen Meister (Sensei). Ein Danträger hebt sich von einem Kyu-Grad deutlich ab.

Hohe Dangrade ab dem 6. Dan ergeben sich nicht automatisch. Hierzu gehören besondere Tätigkeiten dazu.

Ein **Danträger** zu sein bedeutet, in einer Kampfkunst einen **Dan-Grad** erreicht zu haben – also einen der offiziellen **Meistergrade**, die auf die Schülergrade (Kyū) folgen.

- Er oder sie hat die grundlegenden Lernstufen abgeschlossen.
- Der **1. Dan** ist der erste Meistergrad und markiert den Übergang vom fortgeschrittenen Schüler zum Meister.
- Höhere Dan-Grade stehen für zunehmende technische Reife, Erfahrung und oft auch pädagogische Verantwortung.
- Danträger übernehmen häufig **Trainer-, Vorbild- oder Führungsrollen** im Dojo oder Verein.

Ein Danträger ist jemand, der in einer Kampfkunst offiziell als **Meister** anerkannt ist.

Allgemeine Bewertungskriterien

a) Bewegungsausführung

- Führung des Körperschwerpunktes (vorwärts, rückwärts, im Stand)
- Führung der Arme und Beine



b) Endstellung

- Fußhaltung (entscheidend für Spannung)
- Beinhaltung (z. B. gestrecktes hinteres Bein)
- Körperhaltung
- Stellung von Hüfte und Schulter
- Armhaltung
- Faust- und Handhaltung
- Körperspannung

Die folgenden Grundsätze sind bei den Prüfungen zu beachten

- die körperlichen Fähigkeiten in allen Altersstufen der Kinder, Jugendlichen, Erwachsenen sowie Senioren sind zu berücksichtigen.
- die Prüflinge sind für ihren körperlichen und gesundheitlichen Zustand selbst verantwortlich. Prüflinge mit nicht ausgeheilten Verletzungen, grippalen Infekten etc. am Tage der Prüfung, können an dieser Prüfung nicht teilnehmen.
- eine grundsätzliche Berücksichtigung in der Ausführung der Techniken für Menschen mit Handicap muss durch die Prüfer vorgenommen werden und wird erwartet.
- alle Keri-Techniken werden grundsätzlich nach Ansagen des Prüfers ausgeführt. Abweichungen auf Grund körperlicher Einschränkungen sind möglich.
- Armtechniken werden grundsätzlich, wenn nichts anders vorgeschrieben ist Chudan ausgeführt.
- Techniken und Kombinationen werden, wenn nichts anderes vorgeschrieben ist in 4-6 Wiederholungen gezeigt (links und rechts).
- in den Kumite-Teilen ist das „Zanshin“ ein wichtiges Kriterium.
- das Hinzuziehen eines Kampfrichters beim Jiyu-Kumite darf nur ordnenden Charakter haben, eine Punktevergabe soll nicht erfolgen.
- Ausrichter und Prüfer haben für einen „würdigen“ Rahmen bei der Prüfung zu sorgen (Kleidung etc.).
- es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Prüfungen Kihon, Kata, Kumite und Bunkai entsprechend der jeweiligen Graduierung beinhalten müssen.
- Zuwiderhandlungen können zur Ungültigkeitserklärung der Prüfung und zum Entzug der Prüferlizenz der Prüfer führen.



Yo Ryu Bi (Leitsatz von Kenwa Mabuni)

Alles sollte praktisch sein, fließend und gleichzeitig elegant genutzt werden können.

Wenn es darum geht, Kata-Anwendungen als Mittel zum spontanen und natürlichen Üben in vorab festgelegten Angriffs- und Verteidigungssequenzen zu trainieren, um eine angemessene Reaktion auf sich schnell ändernde Umstände zu entwickeln, bestand Meister Kenwa Mabuni darauf, dass eine perfekte Technik drei wichtige Elemente Yo, Ryu und Bi beinhalten sollte. Damit die Technik nützlich und möglichst praktisch ist, muss das Element „Yo“ zum Einsatz kommen.

Weiterhin sollte die gesamte Kraft und Energie der Technik (sowohl geistig als auch körperlich) mit einem fließenden Bewegungsrhythmus – „Ryu“ – einhergehen.

„Bi“ im Sinne von Schönheit und Eleganz ist also das Endergebnis der beiden vorherigen Schritte „Yo“ – Praktikabilität/Anwendbarkeit – „Ryu“ – fließender Bewegungsrhythmus

Die 5 Abwehrprinzipien des Shito-Ryu - Uke No Gogensoku

Im Allgemeinen sollten wir Block und Ausweichen nicht trennen, manchmal ist es jedoch auch nötig, ohne jegliches Ausweichen zu blocken oder aber ohne blocken nur auszuweichen (siehe Tenshin Hoppo). Soke Kenwa Mabuni unterschied grundsätzlich zwischen 5 verschiedenen Arten der Abwehr. Im Folgenden werden diese 5 Prinzipien der Verteidigung erläutert:

RAKKA, das Wasser stürzt von einem Wasserfall herab (kann auch Ochibana - eine Blume fallen lassen - ausgesprochen werden). Das Prinzip ist es, den Angriff kräftig zu blocken, direkt auf der Stelle und ohne Ausweichen. Dieses Abwehrprinzip entspricht dem Element Erde.

RYU-SUI, Wasserlauf

Das Prinzip ist es, den gegnerischen Angriff umzuleiten, ohne seiner Kraft etwas entgegenzusetzen. Seine Bewegung ist wie ein Wasserlauf um einen Felsen herum. Das kann z.B. ein Ausweichen nach rechts/links, oder auch nur ein Umlenken der Kraftrichtung eines Angriffes ohne eigenes Ausweichen. Dieses Abwehrprinzip entspricht dem Element Wasser.



KUSSHIN, den Körper beugen

Das Prinzip ist es, dem Angriff mit Absenken des Körpers zu begegnen und im Gegenangriff den Körper wieder zu strecken. Da das prinzipielle Vorgehen bei dieser Abwehrform ein in den Gegner herein gehen mit schnellen Gegenangriffstechniken ist, kann dieses Abwehrprinzip mit dem Element Feuer verbunden werden.

TEN-I, Stellungswechsel im Ausweichen

Das Prinzip ist es, das Angriffsziel aus der Angriffslinie wegzubringen durch Ausweichen. Verteidigung mit Ausweichen nach rechts oder links mit Kreisbewegung. Dieses Abwehrprinzip kann mit dem Element Wind verbunden werden.

HANGEKI, Kontern

Das Prinzip ist es, zu kontern: Technik gleichzeitig mit dem Angriff des Gegners auszuführen. In der Kampfsituation wird dies oft in Kombination mit anderen Techniken angewandt. Dieses Abwehrprinzip entspricht dem Element der Leere.

Prüfungskriterien für die einzelnen Gurtstufen

Fehler, die in der jeweiligen Prüfung nicht mehr vorkommen dürfen

Dieses Dokument gliedert die Prüfungskriterien zu den verschiedenen Schülerprüfungen. Durch langfristiges und beständiges Training soll der Übende gleichzeitig mit der körperlichen Ausbildung auch den verantwortungsbewussten Umgang mit Partnern im Karate erlernen. Die unterschiedlichen Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausgangsbasis für das breite Spektrum des Karate. Die Selbstverteidigung ist ein natürlicher Bestandteil des Karate. Dies Lernziele müssen bei der Prüfung berücksichtigt werden.

Bitte beachten: Die Kriterien gelten nur für Prüflinge ohne körperliche Einschränkungen! Im Fall körperlicher Einschränkungen beim Prüfling finden die entsprechenden Kriterien nur in abgeschwächter Form, oder keine, Anwendung. Ebenso werden diese Kriterien bei Kindern und älteren Prüflingen (insbesondere denen, die erst im fortgeschrittenen Alter mit dem Karate begonnen haben) individuell vom Prüfer bestimmt.

Die Prüfungsordnung ist in drei Gruppen aufgeteilt. In jeder Gruppe werden besondere Schwerpunkte in der Ausbildung gesetzt. **Die einzelnen Stufen bauen aufeinander auf, d.h. ein Prüfling in der Oberstufe wird zusätzlich zu den Kriterien der Oberstufe auch nach den Kriterien der Unter- und Mittelstufe geprüft.**



Unterstufe 9. - 6. Kyu

In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken. Prüfer und Prüfling achten vor allem auf sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen. Weiterhin ist die aufrechte Haltung des Oberkörpers ein wichtiges Merkmal. Der Prüfling zum 8. Kyu kann die einfachsten Techniken vom Ablauf ausführen und anwenden. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

Im Kumite ist auf die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu achten.

In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die ab dem 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen sollten, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert.

Fehlerkriterien

9. Kyu

- Füße im Stand nicht flach auf dem Boden.
- Hinteres Bein bei Zenkutsu Dachi nicht gestreckt.
- Abwinkeln der Faust.
- Ungenügend geschlossene Faust.

8. Kyu

- Nachrutschen beim Vorgehen.
- Vor- oder Zurücklehnen des Oberkörpers.
- Ungenügendes Zurückziehen der Faust zur Hüfte.
- Ungenügend geschlossene Faust.
- Beim Kumite Blick nicht nach vorne gerichtet.

7. Kyu

- Falsche Endstellung (z.B. Anheben der Schulter, Abwinkeln der Faust).
- Falsche Fußstellung bei den Fußtechniken.
- Ungenügendes Hochreißen des Knies bei den Fußtechniken.
- Beim Kumite, Zielregion nicht beachtet.



6. Kyu

- Instabile Stände
- Fehlender Krafteinsatz
- Falsche Geschwindigkeit
- Falscher Rhythmus
- Falsche Führung des Körperschwerpunktes (auf- und abwippen, breitbeiniges Gehen) auch beim Übergang von Shizentai in Grundsulotechnik oder Kata.
- Nicht ausreichendes Zurückziehen des stoßenden Beines.
- Fehlender Hüfteinsatz.
- Unsicherheit im Stand.
- Falsche Atemtechnik
- Beim Kumite wird eine nicht korrekte Distanz zum Partner gewählt (gilt sowohl für den Angreifer als auch für den Abwehrenden).

Mittelstufe 5. - 4. Kyu

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln.

Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, dass sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf. Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewusster Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

Diese Graduierungen erfordern ein gesteigertes Niveau technischer und mentaler Fähigkeiten, die mit zunehmender Intensität vorgeführt werden können.

Es müssen deutliche Steigerungen in der Präzision der Techniken, der Kraft und der Dynamik erkennbar sein.

Im Kumite müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karatekas!

In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im Verständnis (Bunkai) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsprogramm und können geprüft werden.



Fehlerkriterien

5. Kyu

- Schlechte Koordination im Bewegungsablauf
- Stockender (nicht flüssiger) Bewegungsablauf (z.B. ungleichmäßiges Führen der Armtechniken)
- Falsche oder nicht ausreichend tiefe Schwerpunktlage durch Missachtung oder Unwissenheit in den einzelnen Stellungen
- Ungleichmäßiges Beenden der Bewegung (Arme/Körper/Beine)
- Beim Partnertraining, der Versuch, schlechte Distanz bei der Technik durch falsche Körperhaltung auszugleichen.

4. Kyu

- Keine Anspannung in der Endphase (z.B. Faust nicht fest an Hüfte, fehlende Armspannung, fehlende Bein- und Körperspannung).
- Gleichgewichtsverlust bei den Wendungen und bei den Fußtechniken.
- Schlechte Distanz beim Partnertraining
- Fehlende Anspannung (Kime)

Oberstufe 3. - 1. Kyu

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei sind Qualität in den Einzeltechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit und nicht zuletzt Ausdauer zu zeigen. Sie spiegelt den Fleiß und die Intensität des Trainings wieder. Der Prüfling muss nicht nur in der Lage sein die grundlegenden Techniken effektiv auszuführen, sondern dies muss in einer gesteigerten inneren (mental)en Sicherheit zum Ausdruck kommen.

Im Kumite werden höchste Anforderungen an den Prüfling gestellt. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle paart, erfüllt die hier gesetzten Anforderungen. Sieg oder Niederlage ist beim Jiyu Kumite nicht prüfungsentscheidend.

In der Kata und im Bunkai muss der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von Kata und sinnvollen Anwendungen zeigen können. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsprogramm und können geprüft werden.



3. Kyu

- Fehlende Geschwindigkeit
- Kraftloser Einsatz der Hüfte beim Wechsel von Block- zur Kontertechnik
- Schlechte Distanz beim Partnertraining
- Bei der Kata, fehlender oder falscher Rhythmus im Ablauf

2. Kyu

- Schlechte Koordination der Anspannung in der Endphase der Bewegung.
- Abwenden des Körpers vom Ziel beim Partnertraining
- Unsicherheit beim Angriff und Gegenangriff

1. Kyu

- Konditionsschwäche
- Mangelnde Kontrolle beim Partnertraining.
- Fehlende sportliche Einstellung.

Methodische Hinweise

Hinweise zu Prüfungen mit Kindern

Bei Kyu- und Zwischenprüfungen bei Kindern ist viel mehr auf Technik und korrekte Bewegungsausführung zu achten als auf Krafteinsatz

Eine Prüfung soll motivierend sein und Spaß machen

Hinweise zu Prüfungen mit Älteren (Jukuren)

Bei Kyu- und Dan-Prüfungen mit älteren Menschen z.B. ab dem 60. Lebensjahr soll die Technikausführung im Rahmen der körperlichen Möglichkeiten angepasst werden.

Sauberer Bewegungsablauf und korrekte Haltung sowie Gelenkschonende Ausführungen sollen mehr beachtet werden



Hinweise zu Prüfungen mit Menschen mit Handicap

Bei Prüfungen mit Menschen mit ausgewiesenem Handicap soll die Motivation, Wertschätzung im Vordergrund stehen

Bewegungsabläufe und Techniken sollten unter Berücksichtigung des Handicaps ausgeführt werden.

Bei Bedarf soll der Betreuer des Prüflings hinzugezogen werden.

Graduierungssystem

Krabbelkarate (2.- 5. Lebensjahr)

1. Weißrotweiß
2. Weißorangeweiß
3. Weißgrünweiß
4. Weißblauweiß
5. Weißbraunweiß

2. Kyuprüfungen ab dem 5. Lebensjahr

10. Kyu Weiß
9. Kyu Weißgelb
8. Kyu Gelb
7. Kyu Orange
6. Kyu Grün
5. Kyu Blau
4. Kyu Blau
3. Kyu Braun
2. Kyu Braun
1. Kyu Braun

Prüfungen finden zweimal pro Jahr statt.



3. Zwischenprüfungen für Kinder

1. Gelb-Orange
2. Orange-Grün
3. Grün-Blau
4. Blau-Braun
5. Braun-Schwarz

4. Junior-Dan (Rot-Schwarz)

Die Prüfung zum Junior-Dan ist ab dem 12. Lebensjahr möglich

Hierzu muss der Trainer seine Erlaubnis erteilen.

5. Danprüfungen

Ab dem 16. Lebensjahr kann der 1.Dan abgelegt werden.

Die Wartezeiten für die Kyu und Danprüfungen sind beim Deutschen Karateverband e.V. in der Verfahrensordnung geregelt und einsehbar.



Krabbelkarate-Prüfungsprogramm

2.-5. Lebensjahr auf Vereinsebene (IGS Budokan Pfalz)

1. Weiß-rotweißer Gürtel

1. Seiken Choku Tsuki
2. Age -Uke
3. Hiki-Te
4. Hiza-Geri
5. Hampelmann
6. Balancieren - Einbeinstand
7. Japanisch zählen 1-5
8. Zenkutsu-Dachi

Alle Techniken im Stand (Heiko-Dachi) 5 mal locker und 5 mal stark

2. Weiß-orangener Gürtel

1. Ren-Tsuki
2. Yoko-Uke (Uchi, Soto)
3. Gedan-Barai
4. Mae-Geri
5. Strecksprünge
6. Balancieren - Oitsuki auf einem Bein
7. Japanisch zählen 1-10
8. Shiko-Dachi

Alle Techniken im Stand (Heiko-Dachi) 5 mal locker und 5 mal stark

3. Weiß-grüner Gürtel

1. Sanbon-Tsuki
2. Yoko-Uke (Uchi, Soto)
3. Nukite
4. Mawashi-Geri
5. Knie-Liegestütze
6. Balancieren Age-Uke auf einem Bein
7. Japanisch zählen 1-15
8. Nekoashi-Dachi

Alle Techniken im Stand oder wahlweise in Shikodachi/Zenkutsudachi ebenso in Vorwärts- und Rückwärtsbewegung



4. Weiß-blauer Gürtel

1. Morote-Teisho (Shotei)
2. Jodan-Shuto-Uchi
3. Tate-Tsuki
4. Yoko-Geri (Sokuto-Geri)
5. Bauch Aufzüge
6. Sprünge variabel
7. Theorie mindestens 5 Begriffe
8. Shikodachi Nagashiuke - Rentsuki

Die Techniken sind in Heikodachi oder Shikodachi/Zenkutsudachi auszuführen ebenso in Vorwärts- und Rückwärtsbewegung

5. Weiß-brauner Gürtel

1. Shuto-uke in Nekoashidachi
2. Oi-Tsuki in Zenkutsudachi
3. Age-Uke in Zenkutsudachi/Shikodachi
4. Yoko-Uke Zenkutsudachi/Shikodachi
5. Seilspringen- 1 Minute
6. Liegestütze
7. Koordinationsleiter
8. Mae-Tobi Geri
9. Theorie mindestens 5 Begriffe
10. Kata ShihoTsuki Ipponme
11. Age-Uke in der Anwendung
12. Shikodachi Nagashiuke Rentsuki in der Anwendung

Alle Techniken sind im Stand und in der Vorwärts und Rückwärtsbewegung zu zeigen.

Die Prüfungen finden ca. 3 mal im Jahr statt. Es gibt ein Einlegeblatt für den Karate-Ausweis und eine Vereinsurkunde.



Tenshin Hoppo

Alle Kata im Karate-Do beginnen mit einer Ausweichbewegung. Diese scheinbar passive Grundhaltung enthält aber immer in der Verteidigungstechnik auch einen Gegenschlag (Konter). Also ist Verteidigung auch immer gleichzeitig Angriff. Es geht nicht darum, nach der Verteidigung zu kontern, sondern die Verteidigung selbst kann den Gegner von einem neuen Angriff abhalten, weil in ihr genau so viel Kraft steckt wie in einem Angriff. Die wirksame Anwendung dieses Prinzips soll im Karate-Do gelernt werden.

So bedeutet Verteidigung nicht nur, einen Angriff zu stoppen. Es gibt auch Verteidigungstechniken, die einen Angriff umlenken. Dabei wird die Kraft des Gegners genutzt, damit man möglichst vielseitig reagieren kann.

Deshalb ist es für Karate-Do wichtig, die Bedeutung der Ausweichbewegungen zu kennen, denn das ist die Kunst der leeren Hand. Ein Lehrsatz des Budo sagt: „Bei einem Schwertangriff sollte man ausweichen und nicht mit dem Schwert dagegen blocken...“ Diese Lehre ist doppeldeutig, das Wort „Tachi“ (Säbel/Schwert), heißt auch „aufrecht sein“. „Gegen einen Schwertangriff (Tachi) muss man lernen durch Ausweichen den Treffer zu vermeiden, ohne mit dem Schwert zu parieren.“ Dieser Satz enthält die Lehre, statt unbedingt das Schwert des Gegners mit dem eigenen zu blocken, aufrecht und unbeweglich, sollte man viel mehr üben, den Treffer durch Ausweichen zu vermeiden.

Tenshin Hoppo - Ausweichbewegungen in 8 Richtungen

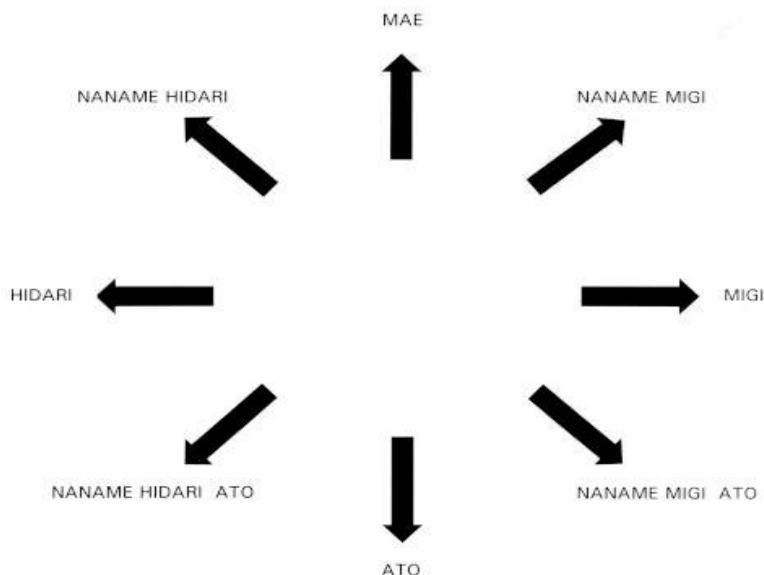
Hidari Links

Migi Rechts

Mae Vorne

Ato/Ushiro Hinten

Naname Diagonal





Shito-Ryu Prüfungsprogramm 9. Kyu

1. Kogeki-Waza (Angriffstechniken)

Seiken Choku Tsuki

2. Keri-Waza (Fußtechniken)

Mae-Geri

3. Uke-Waza (Abwehr-/Blocktechniken)

Age-Uke, Gedan-Barai

4. Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

Gedan-Barai, Oi-Tsuki, Age-Uke, Oi-Tsuki, Mae-Geri

5. Kumite/Anwendungen der erlernten Techniken

Zum Beispiel Angriff: Oi-Tsuki Jodan/Abwehr Age Uke

Technik Beispiel: Im Stand Gegenüber (Heiko-Dachi) Distanz eine Armlänge

Angriff Jodan-Tsuki Abwehr Age-Uke 5x dann Konter Oi-Tsuki

Alles in Heiko-Dachi

6. Kata (Form)

Shiho-Tsuki Ipponme, Nihonme (Shiho-Uke)

7. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnisse des Programms

8. Anmerkungen

Techniken zu Positionen 1-3 erst im Stand, dann in anwendbarer Form

Alle Techniken können nach Angabe der Prüfer in verschiedene Richtungen verlangt werden (vorwärts, rückwärts, bzw. mit Wendungen)

Zusatzanmerkung bei Prüfungen mit Kindern:

Man kann Elemente der Koordination sowie leichte Athletik hinzufügen (z.B. Sound-Karate)

Anzahl der Wiederholungen und Intensität bestimmen die Prüfer



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 8. Kyu

1. Kogeki-Waza (Angriffstechniken)

Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki

2. Keri-Waza (Fußtechniken)

Mae-Geri, Sokuto-Keri Kekomi (Yoko-Keri)

3. Uke-Waza (Abwehr-/Blocktechniken)

Yoko-Uchi-Uke, Yoko-Soto-Uke

4. Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

Standübung in Heiko Dachi: Age-Uke, Yoko-Uchi-Uke, Yoko-Soto-Uke, Gedan Barai jeweils mit Gyaku-Tsuki, Shuto-Uke mit Nukite

Oi-Tsuki, Ren-Tsuki, Sanbon-Tsuki (vorwärts mit Wendung, links und rechts)

5. Dachi-Kata (Stände, Stellungen)

Heisoku-dachi, Musubi-dachi

Heiko-dachi, Moto-dachi, Zenkutsu-dachi

6. Kumite/Anwendungen der erlernten Techniken

Zum Beispiel Angriff: Oi-Tsuki Chudan/Abwehr Uchi-Uke & Soto-Uke

Technik Beispiel: Im Stand Gegenüber (Heiko-Dachi) Distanz eine Armlänge

Angriff Chudan-Tsuki Abwehr Uchi-Uke/Soto-Uke 5x dann Konter Oi-Tsuki

Alles in Heiko-Dachi

Zusätzlich aus Zenkutsu-dachi Angriff Oi-Tsuki Jodan, Schritt zurück, Block Age-Uke, Konter Gyaku-Tsuki

7. Kata (Form)

Shiho-Tsuki Sanbonme (Shiho-Uke)

Kihon-Kata

Pinan-Nidan

8. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnisse des Programms

9. Anmerkungen

Techniken zu Positionen 1-3 erst im Stand, dann in anwendbarer Form



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 7. Kyu

1. Kogeki-Waza (Angriffstechniken)

Shuto-Uchi, Sanbon-Tsuki

2. Keri-Waza (Fußtechniken)

Mae-Geri, Sokuto-Geri Kekomi (Yoko-Geri), Kansetsu-Geri

3. Uke-Waza (Abwehr-/Blocktechniken)

Shuto-Uke, Uchi-otoshi

4. Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

Shuto-Uchi in Heiko-dachi/ Zenkutsu-dachi

Mae-Geri in Zenkutsu-dachi

Yoku-Geri in Zenkutsu-dachi/ Shiko-dachi

Mae-Geri gleiches Bein Kansetsu-Geri in Zenkutsu-dachi absetzen

Shuto-Uke in Neko-ashi-dachi

Tsuki-Kombination

5. Dachi-Kata (Stände, Stellungen)

Aus Heisoku-dachi, Musubi-dachi, Heiko-dachi, Soto-Hachi-dachi, Naihanchi-dachi, Shiko-dachi (und zurück)

Seitliches Drehen in Neko-ashi-dachi

6. Kumite/Anwendungen der erlernten Techniken

Angriff Mae-Geri Block Gedan-Barai/ Ni no udo-uke, Konter Gyaku-Tsuki

Angriff Oi-Tsuki-Chudan, Abwehr Neko-ashi-dachi, Chudan Shuto-Uke, Konter Gyaku-Tsuki

Zusätzlich 3 Wettkampftechniken Kumite: Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Mawashi-Geri vorderes Bein

7. Kata (Form)

Shiho-Tsuki Yonhonme (Shiho-Uke)

Pinan-Shodan, Pinan-Nidan, Pinan-Sandan

8. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnisse des Programms

9. Anmerkungen

Techniken zu Positionen 1-3 erst im Stand, dann in anwendbarer Form



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 6. Kyu

1. Kogeki-Waza (Angriffstechniken)

Age-Tsuki

Ura-Tsuki

2. Keri-Waza (Fußtechniken)

Mawashi-Geri

3. Uke-Waza (Abwehr-/Blocktechniken)

Shuto-Barai. Ni-no-ude-uke

4. Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

Tsuki-Kombination, Uke-Waza, Hiji-ate-goho, Keri-Waza, Tenshin-happo

5. Dachi-Kata (Stände, Stellungen)

Aus Heisoku-dachi, Musubi-dachi, Heiko-dachi, Soto-Hachi-dachi, Naihanchi-dachi, Shiko-dachi (und zurück)

Seitliches Drehen in Neko-ashi-dachi

6. Kumite/Anwendungen der erlernten Techniken

Wählbar zwei Anwendungen zu Position 1-3

Wettkampfkumite nach Wahl des Prüflings, Kizami-Tsuki-Gyaku-Tsuki

Mawashi-Geri-Gyaku-Tsuki

Gyaku-Tsuki als Konter

Jiyu-Kumite (freies Kämpfen)

7. Kata (Form)

Shiho-Tsuki Gohonme, Rokume

Pinan 1-5

Jyuroku, Matsumora-no-Rohai

8. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Pinan Hokei-Kumite zur gezeigten Pinan-Kata. Zusätzlich zwei Anwendungen zur gewählten Kata

9. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnisse des Programms

10. Anmerkungen

Techniken zu Positionen 1-3 erst im Stand, dann in anwendbarer Form



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 5. Kyu

1. Kogeki-Waza (Angriffstechniken)

Ura-Uchi, Hiji-ate

2. Keri-Waza (Fußtechniken)

Ushiro-Geri

3. Uke-Waza (Abwehr-/Blocktechniken)

Sukui-Uke, Sasae-Uke (Morote-Uke)

4. Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

Tsuki-Kombination, Uke-Waza, Hiji-ate-goho, Keri-Waza, Tenshin-happo, Kake-te

Kombination: Sanchin-Dachi Mawashi-uke, umsetzen in Neko-ashi-dachi, Umsetzen Zenkutsu-Dachi, Tate Nukite

5. Dachi-Kata (Stände, Stellungen)

Aus Heisoku-dachi, Musubi-dachi, Heiko-dachi, Soto-Hachi-dachi, Naihanchi-dachi, Shiko-dachi (und zurück)

Seitliches Drehen in Neko-ashi-dachi

6. Kumite/Anwendungen der erlernten Techniken

Wählbar zwei Anwendungen zu Position 1-3

Wettkampfkumite zwei Techniken als Angriff oder Verteidigung frei wählbar, Jiyu-Kumite

7. Kata (Form)

Pinan 1-5

Jyuroku, Matsumora-no-Rohai, Naihanchi-Shodan, Shinsei, Bassai Dai

8. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Pinan Hokei-Kumite zur gezeigten Pinan-Kata. Zusätzlich zwei Anwendungen zur gewählten Kata

Fukushiki Kumite

9. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnisse des Programms

10. Anmerkungen

Techniken zu Positionen 1-3 erst im Stand, dann in anwendbarer Form



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 4. Kyu

1. Kogeki-Waza (Angriffstechniken)

Tetsui-Uchi, Hiji-Ate

2. Uke-Waza (Abwehrtechniken)

Kosa-Uke, Uke-Nagashi

3. Keri-Waza

Nidan-Geri

4. Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

Hiji-ate-goho, Tsuki-Kihon, Keri-Waza, Tenshin-Happo, Kaishu-Waza

Anmerkung

Anwendung zu Position 1 und 2 und nach Angaben der Prüfer zu Renzoku-Waza

5. Dachi-Kata (Stände, Stellungen)

Stellungen

Heisoko Dachi, Musubi Dachi, Heiko Dachi, Soto Hachiji Dachi, Naihanchi, Dachi, Shiko Dachi

Kombinationen

Aus Heiko Dachi, Motodachi, Zenkutsu Dachi, Shiko Dachi, Kokutsu Dachi, Neko Ashi Dachi, Sagi Ashi Dachi, Sanchin Dachi, Kosa Dachi, Zurück in Heiko Dachi

Alle Kombinationen

Links und rechts zeigen

6. Kata (Form)

Pinan 1-5 frei wählbar plus Hokei-Kumite

Zwei Katas wählbar aus Naihanchi-Shodan, Bassai-Dai, Jyuroku, Matsumura no rohai, Shinpa, Shinsei-ni, Myoju, Aoyagi, Wanshu

7. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Pinan Hokei-Kumite zur gezeigten Pinan Kata, zusätzlich 2 Anwendungen zu einer frei gewählten Kata

Fukushiki Kumite



8. Kumite (Anwendungen der erlernten Techniken)

Wählbar je eine Anwendung zu Positionen 1-3

Nach Wahl des Prüflings: 4 Wettkampftechniken nach Wahl

Jiyu-Kumite (Freikampf)

9. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnissen des Programms

10. Anmerkungen

Techniken zu Positionen 1-3 erst im Stand, dann in anwendbarer Form



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 3. Kyu

1. Kogeki-Waza (Angriffstechniken)

Kage-Tsuki, Morote-Tsuki

2. Uke-Waza (Abwehrtechniken)

Kote-Uke, Kakiwake-Uke

3. Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

Hiji-ate-goho, Tempo-Gosoku, Tsuki-Kihon, Keri-Waza, Tenshin-Happo

Anmerkung

Anwendung zu Position 1 und 2 und nach Angaben der Prüfer zu Renzoku-Waza

4. Kata (Form)

Pinan 1-5 frei wählbar plus Hokei-Kumite

Zwei *Katas* wählbar aus Naihanchi-Shodan, Bassai-Dai, Jitte, Tensho, Jyuroku, Matsumura no rohai, Shinsei-ni, Sanchin

5. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Frei wählbar aus einer der gezeigten Kata

6. Kumite (Anwendungen der erlernten Techniken)

Nach Angabe der Prüfer

Fukushiki Kumite

7. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnissen des Programms



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 2. Kyu

1. Kogeki-Waza (Angriffstechniken)

Ura-Shuto-Uchi (Haito-Uchi), Morote-Shotei-Uchi

2. Uke-Waza (Abwehrtechniken)

Ura-Uke, Osae-Uke, Mawashi-Uke

3. Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

Hiji-ate-goho, Tempo-Gosoku, Uke-Waza, Kaishu-Waza, Tsuki-Kihon, Keri-Waza, Tenshin-Happo (2 Formen: einmal Stände, einmal mit Techniken)

Kombinationen nach Wahl des Prüflings

Anmerkung

Anwendung zu Position 1 und 2 und nach Angaben der Prüfer zu Renzoku-Waza

4. Dachi-Kata (Stände, Stellungen)

Heisoko Dachi, Musubi Dachi, Heiko Dachi, Soto Hachiji Dachi, Naihanchi, Dachi, Shiko Dachi

Kombinationen

Aus Heiko Dachi, Motodachi, Zenkutsu Dachi, Shiko Dachi, Kokutsu Dachi, Neko Ashi Dachi, Sagi Ashi Dachi, Sanchin Dachi, Kosa Dachi, zurück in Heiko Dachi

Alle Kombinationen

Links und rechts zeigen

5. Kumite (Anwendungen der erlernten Techniken)

Nach Angabe der Prüfer, Wiederholungen und Jiyu-Kumite (Freikampf)

6. Kata (Form)

Pinan 1-5 frei wählbar plus Hokei-Kumite

Zwei Katas wählbar aus Naihanchi-Shodan, Bassai-Dai, Jion, Tensho, Sanchin, Jitte, Kosokun-dai, Seeinchin

7. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Pinan Hokei-Kumite zur gezeigten Pinan-Kata. Zusätzlich 3 Anwendungen zur gewählten Kata

Fukushiki Kumite

8. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnissen des Programms



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 1. Kyu

1. Kogeki-Waza (Angriffstechniken)

Nukite

2. Uke-Waza (Abwehrtechniken)

Kakete-Uke, Hiji-Uke

3. Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

Hiji-ate-goho, Tempo-Gosoku, Uke-Waza, Kaishu-Waza, Tsuki-Kihon, Keri-Waza, Tenshin-Happo (2 Formen: einmal Stände, einmal mit Techniken)

Kombinationen nach Wahl des Prüflings

Anmerkung

Anwendung zu Position 1 und 2 und nach Angaben der Prüfer zu Renzoku-Waza

4. Dachi-Kata (Stände, Stellungen)

Stellungen

Heisoko Dachi, Musubi Dachi, Heiko Dachi, Soto Hachiji Dachi, Naihanchi, Dachi, Shiko Dachi

Kombinationen

Aus Heiko Dachi, Motodachi, Zenkutsu Dachi, Shiko Dachi, Kokutsu Dachi, Neko Ashi Dachi, Sagi Ashi Dachi, Sanchin Dachi, Kosa Dachi, Zurück in Heiko Dachi

Alle Kombinationen

Links und rechts zeigen

5. Kumite (Anwendungen der erlernten Techniken)

Nach Angabe der Prüfer, Wiederholungen und Jiyu-Kumite (Freikampf)

6. Kata (Form)

Pinan 1-5 frei wählbar plus Hokei-Kumite

Zwei Katas wählbar aus Naihanchi-Shodan, Bassai-Dai, Jion, Niseishi, Tensho, Sanchin, Jitte, Kosokun-Dai, Seeinchin

7. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Pinan Hokei-Kumite zur gezeigten Pinan-Kata. Zusätzlich 4 Anwendungen zur gewählten Kata

Fukushiki Kumite

8. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnissen des Programms



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 1. Dan

1. Kihon (Grundschule)

Wiederholungen aus dem gesamten Kyu-Prüfungsprogramm möglich

Es sollen Elemente von Kogeki-Waza, Uke-Waza-Keri-Waza, Kaishu-Waza, Hiji-ate, Kakete vorkommen

2. Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

Siehe Liste der Kombinationen Folgeseiten

3. Kata (Form)

Shitei-Kata: von den Prüfern vorgegeben aus dem bisherigen Programm

Tokui-Kata: Bassai-Dai und Seeinchin

Pinan-Kata 1-5

4. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Bassai-Dai und Seeinchin Bunkai

Pinan Hokei-Kumite 1-5

5. Kumite (Anwendungen der erlernten Techniken)

Nach Vorgaben der Prüfer

Jiyu-Kumite

6. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnisse des Programms

7. Anmerkungen

Alle Techniken können nach Angabe der Prüfer in verschiedene Richtungen verlangt werden (vorwärts, rückwärts, bzw. mit Wendungen)

Anzahl der Wiederholungen und Intensität bestimmen die Prüfer



Tsuki-Kihon 1

Vorwärts

- Kamae Zenkutsu-dachi (ZK) → Jodan-Tsuki
- ZK → Ren Tsuki Jodan/Chudan
- ZK → Sanbon Tsuki Jodan/Chudan/Chudan
- ZK → Mae Geri, vorderes Bein absetzen → Tsuki Jodan

Rückwärts

- ZK → Age Uke → Gyaku Tsuki
- ZK → Yoko Uke (Uchi, Soto) → Gyaku Tsuki
- ZK → Gedan-barai → Gyaku Tsuki
- Neko-ashi-dachi (NA) → Shuto Uke
- Mae Ashi Geri → ZK → Gyaku Tate Nukite Chudan

Kaishu-Waza (offene Hände)

Techniken mit offener Hand:

- Shuto Uke
- Shuto Barai
- Kakete
- Kuri Uke
- Haito Uke
- Nukite
- Shotei
- Mawashi Uke
- Koken

Hiji Ate Goho (Ellenbogentechniken)

Mawashi-Hiji Ate, Ushiro-Hiji Ate, Age-Hiji Ate, Otoshi-Hiji Ate, Yoko-Hiji Ate



Tsuki-Kihon 2 (Tsuki-Happo)

- Moto Dachi (MD) → Kamae
- MD → Yori Ashi Mae Te Tsuki Jodan (Kizami) → Gyaku Tsuki
- 90° Drehung → Tate Tsuki
- 90° Drehung vorwärts → SA → Ura Tsuki
- Shiko Dachi (SH) → Nagashi Uke → Age Tsuki → Uraken → Harai Uke → Kage Tsuki
- NA → Osae-Uke → Tate Uraken, Mawashi-Tsuki, Schritt vor Kamae Wechsel

Keri-Waza, Keri-Happo

Alle Techniken aus Motodachi oder Zenkutsu Dachi:

1. Kamae → Mae Geri → Kansetsu Geri → Yoko Geri → Mawashi Geri → Ushiro Geri
2. Hiza-ate, Fumikomi Geri, Ushiro Age Kakato Geri, Kin Geri, Jo Sokute no Geri Chudan, Jo Sokutei no Geri Jodan, Uchi Kansetsu Geri, Soto Kansetsu Geri

Tenshin Happo

Richtungen

1. Basic
2. Mit Techniken
3. Anwendungen

Tempo Gosoku

- Yori Ashi / Suri Ashi
- Tsugi Ashi
- De Ashi / Hiki Ashi
- Mawari Ashi
- Tobi Ashi

Dachi-Waza

Stellungen

- Heisoko Dachi
- Musubi Dachi
- Heiko Dachi
- Soto Hachiji Dachi
- Naihanchi Dachi
- Shiko Dachi



Kombinationen

Aus Heiko Dachi vor in:

1. Motodachi
2. Zenkutsu Dachi
3. Shiko Dachi
4. Kokutsu Dachi
5. Neko Ashi Dachi
6. Sagi Ashi Dachi
7. Sanchin Dachi
8. Kosa Dachi

Zurück in Heiko Dachi

Alle Kombinationen:

Links und rechts zeigen

Pflichtkatas

- Seienchin
- Bassai Dai

Stichprobenartig abfragbar

- Pinan 1–5
- Naihanchi Shodan
- Juroku
- Matsumura Rohai
- Rohai
- Niseishi
- Tensho
- Sanchin
- Kosokun Dai
- Jion
- Jitte
- Shinpa
- Shinsei
- Shinsei Ni
- Aoyagi
- Myojo
- Wanshu



Bunkai zur ausgewählten Kata

- Seienchin
- Bassai Dai



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 2. Dan

1. Kihon (Grundschule)

Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

2 Kombinationen und Wiederholungen aus dem Prüfungsprogramm vom 1. Dan

2 Kombinationen nach Ansagen des Prüflings

2 Kombinationen nach Wahl und Ansage der Prüfer

2. Kata (Form)

Shitei-Kata: von den Prüfern vorgegeben aus dem bisherigen Programm

Tokui-Kata: frei, eine bisher nicht gezeigte Kata

Pinan-Kata 1-5

3. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Bunkai zur Tokui-Kata

Pinan Hokei-Kumite 1-5

Anwendung der eigenen Kihon-Kombinationen (Renzoku Waza)

4. Kumite (Anwendungen der erlernten Techniken)

Nach Vorgaben der Prüfer

Jiyu-Kumite

5. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnisse des Programms

Die 5 Abwehrprinzipien des Shito-Ryu Karate: Uke no gokenso

Rakka, Ryu-sui, Kusshin, Ten-i, Hangeki



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 3. Dan

1. Kihon (Grundschule)

Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

2 Kombinationen und Wiederholungen aus dem Prüfungsprogramm vom 1. Dan

2 Kombinationen nach Ansagen des Prüflings

2 Kombinationen nach Wahl und Ansage der Prüfer

2. Kata (Form)

Shitei-Kata: von den Prüfern vorgegeben aus dem bisherigen Programm

Tokui-Kata: frei, eine bisher nicht gezeigte Kata

Pinan-Kata 1-5

3. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Bunkai zur Tokui-Kata

Pinan Hokei-Kumite 1-5

Anwendung der eigenen Kihon-Kombinationen (Renzoku Waza)

4. Kumite (Anwendungen der erlernten Techniken)

Nach Vorgaben der Prüfer

Jiyu-Kumite (Freikampf)

5. Selbstverteidigung

4 frei gewählte Aktionen

6. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnisse des Programms

Die 5 Abwehrprinzipien des Shito-Ryu Karate: Uke no gokenso

Rakka, Ryu-sui, Kussin, Ten-i, Hangeki



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 4. Dan

1. Kihon (Grundschule)

Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

4 Kombinationen nach Ansage des Prüflings

4 nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kommentar zu Kihon 1-4: Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine Stärken durch das Grundschulprogramm (Kihon) für den 4. Dan zeigen

2. Kata (Form)

Tokui-Kata frei, 1 bisher nicht gezeigte Kata

2 Shitei-Kata aus der Kata-Liste wählbar

3. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Bunkai zu einer Shitei-Kata

4 Anwendungen zu einer Shitei-Kata

Pinan Hokei-Kumite 1-5

Anwendung der eigenen Kihon-Kombinationen (Renzoku Waza)

4. Kumite (Anwendungen der erlernten Techniken)

Nach Vorgaben der Prüfer

Jiyu-Kumite (Freikampf)

5. Selbstverteidigung

4 frei gewählte Aktionen

6. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnisse des Programms

Die 5 Abwehrprinzipien des Shito-Ryu Karate: Uke no gokenso

Rakka, Ryu-sui, Kussin, Ten-i, Hangeki

7. Aufsatz

Eine kurze Abhandlung über ein Thema aus dem Bereich Geschichte, Hintergründe, Entwicklung und eigener Kenntnisse aus dem Karate Do



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 5. Dan

1. Kihon (Grundschule)

Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

4 Kombinationen nach Ansage des Prüflings

4 nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kommentar zu Kihon 1-4: Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine Stärken durch das Grundschulprogramm (Kihon) für den 5. Dan zeigen

2. Kata (Form)

1 Shitei-Kata aus der Kata-Liste wählbar

3. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Bunkai zu einer Shitei-Kata

4 Anwendungen zu einer Shitei-Kata

Pinan Hokei-Kumite 1-5

Anwendung der eigenen Kihon-Kombinationen (Renzoku Waza)

4. Kumite (Anwendungen der erlernten Techniken)

Nach Vorgaben der Prüfer

Jiyu-Kumite (Freikampf)

5. Selbstverteidigung

4 frei gewählte Aktionen

6. Theorie

Prüfungsfragen zu Techniken und Kenntnisse des Programms

Die 5 Abwehrprinzipien des Shito-Ryu Karate: Uke no gokensoku

Rakka, Ryu-sui, Kussuin, Ten-i, Hangeki

7. Aufsatz

Eine kurze Abhandlung über ein Thema aus dem Bereich Geschichte, Hintergründe, Entwicklung und eigener Kenntnisse aus dem Karate Do



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 6. Dan

1. Kihon (Grundschule)

Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

4 Kombinationen nach Ansage des Prüflings

2 nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kommentar zu Kihon 1-4: Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine Stärken durch das Grundschulprogramm (Kihon) für den 6. Dan zeigen

2. Kata (Form)

Es sind 2 Katas nach eigener Wahl zu zeigen

3. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Es sind die Verteidigungsanwendungen mit Partner aus einem Kihon-Programm zu zeigen, ebenso das gesamte Bunkai aus der gewählten Kata

4. Kumite

Nach Vorgaben des Prüflings

5. Theorie (Aufsatz)

Eine kurze Abhandlung über ein Thema aus dem Bereich Geschichte, Hintergründe, Entwicklung und eigener Kenntnisse aus dem Karate Do



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 7. Dan

1. Kihon (Grundschule)

Renzoku-Waza (Kombinationstechniken)

3 Kombinationen nach Ansage des Prüflings

2 nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kommentar zu Kihon 1-3: Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine Stärken durch das Grundschulprogramm (Kihon) für den 7. Dan zeigen

2. Kata (Form)

Tokui-Kata aus der Kata-Liste wählbar, es sind 2 Katas nach eigener Wahl zu zeigen

3. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Es sind die Verteidigungsanwendungen mit Partner aus einem Kihon-Programm zu zeigen, ebenso das gesamte Bunkai aus der gewählten Kata (Minimum 5 Elemente)

4. Kumite (Anwendungen der erlernten Techniken)

Formen nach Wahl des Prüflings

5. Theorie (Aufsatz)

Eine kurze Abhandlung über ein Thema aus dem Bereich Geschichte, Hintergründe, Entwicklung und eigener Kenntnisse aus dem Karate Do



Shito-Ryu Prüfungsprogramm 8. Dan

1. Kata (Form)

Es sind 2 Katas nach eigener Wahl zu zeigen

2. Bunkai (Anwendungen, Analyse)

Es ist das gesamte Bunkai einer Tokui-Kata zu zeigen

3. Kumite (Anwendungen der erlernten Techniken)

Formen nach Wahl des Prüflings

4. Theorie (Aufsatz)

Eine kurze Abhandlung über ein Thema aus dem Bereich Geschichte, Hintergründe, Entwicklung und eigener Kenntnisse aus dem Karate Do



Shito-Ryu Kataliste

Diese Liste kann bei der Prüfung vorgelegt werden.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. Ananko | 40. Nipaipo |
| 2. Annan | 41. Niseishi |
| 3. Annan-dai | 42. Ohan |
| 4. Aoyagi | 43. Ohan-dai |
| 5. Bassai dai | 44. Oyadamori no Bassai |
| 6. Bassai sho | 45. Pachu |
| 7. Chatanyara no Kushanku | 46. Paiku |
| 8. Chi no Kata | 47. Papuren |
| 9. Chintei | 48. Pinan Godan |
| 10. Chinto | 49. Pinan Nidan |
| 11. Gekisai Dai Ichi | 50. Pinan Sandan |
| 12. Gekisai Dai Ni | 51. Pinan Shodan |
| 13. Gojushiho | 52. Pinan Yondan |
| 14. Hakkaku | 53. Saifa |
| 15. Hakucho | 54. Sanchin |
| 16. Haufa | 55. Sanseiru |
| 17. Heiku | 56. Seienchin |
| 18. Ishimine Bassai Dai | 57. Seisan |
| 19. Itosu Rohai Nidan | 58. Sepai |
| 20. Itosu Rohai Sandan | 59. Shiho Kosokun |
| 21. Itosu Rohai Shodan | 60. Shiho Tsuki / Uke |
| 22. Jiin | 61. Shinpa |
| 23. Jion | 62. Shisoochin |
| 24. Jitte | 63. Sochin |
| 25. Ju ni no Kata | 64. Suparimpei |
| 26. Jyuroku | 65. Te no Kata |
| 27. Kaishu-Sanchin | 66. Tensho |
| 28. Kihon Kata | 67. Tomari no Bassai |
| 29. Kosokun dai | 68. Tomari no Wanshu |
| 30. Kosokun sho | 69. Unshu |
| 31. Kurunfa | 70. Wankan |
| 32. Matsukaze | |
| 33. Matsumura no Bassai | |
| 34. Matsumura no Rohai | |
| 35. Myoyo | |
| 36. Naihanchi Nidan | |
| 37. Naihanchi Sandan | |
| 38. Naihanchi Shodan | |
| 39. Nepai | |