

# TuRa Kampfsport-Pass (Lernhilfe zur Prüfung)

Auszüge aus der aktuellen DKV Prüfungsordnung Shotokan Jan. 2023

[www.karate.de](http://www.karate.de) (Servicebereich / Downloads)

Budo - Japanische Kampfkünste



Name:	Vorname:	Eintritt am:	DKV-Nr.
Schülergrade			
Karateka			
9. Kyu	Weiß		
8. Kyu	Gelb		
7. Kyu	Orange		
6. Kyu	Grün		
5. Kyu	Blau 1		
4. Kyu	Blau 2		
3. Kyu	Braun 1		
2. Kyu	Braun 2		
1. Kyu	Braun 3		
1. Dan	Schwarz		

Der Trainer plant alle Prüfungen, bereitet Trainingseinheiten und mich auf die Prüfung vor. Dieses Hilfsblatt dient zur eigenen Orientierung und Übersicht von Prüfungsinhalten. Änderungen durch den Trainer/Prüfer möglich.

Auf den folgenden Seiten sieht der Schüler,

1. Welche Techniken und Kata für die jeweilige Prüfung vorgesehen sind.
2. Das Embusen (Schrittdiagramm) der Kata.

**Trainingsort:** Turnhalle Realschule (am Vennbad)  
Wilhelm-Jansen-Straße 5, 52156 Monschau

**Trainingszeiten:** Mittwoch, 18:30Uhr bis 20:00Uhr Erwachsene  
Freitag, 17:00Uhr bis 18:00Uhr Kinder/Jugendliche bis ca. 13 Jahre  
Freitag, 18:30Uhr bis 20:00Uhr Erwachsene

**Kontakt/Trainer:** Markus Maybaum  
[karate@tura-monschau.de](mailto:karate@tura-monschau.de)  
[www.tura-monschau.de/karate](http://www.tura-monschau.de/karate)

Schülergrade	Gürtelfarbe:	Prüfung am:
Karateka	Obi	
9. Kyu	Weiss	

---

### Prüfungsdisziplin Unterstufe 9. - 7. Kyu

#### I. Kihon

- |              |   |
|--------------|---|
| 1. Shizentai | 6 x Choku-Zuki                          |
| 2. Shizentai | 6 x Age Uke                             |
| 3. Shizentai | 6 x Soto Ude Uke (inkl. Ausholbewegung) |
| 4. Shizentai | 6 x Gedan-Barai                         |
| 5. Shizentai | 6 x Mae Geri im Stand (Arme seitlich)   |

#### II. Kata

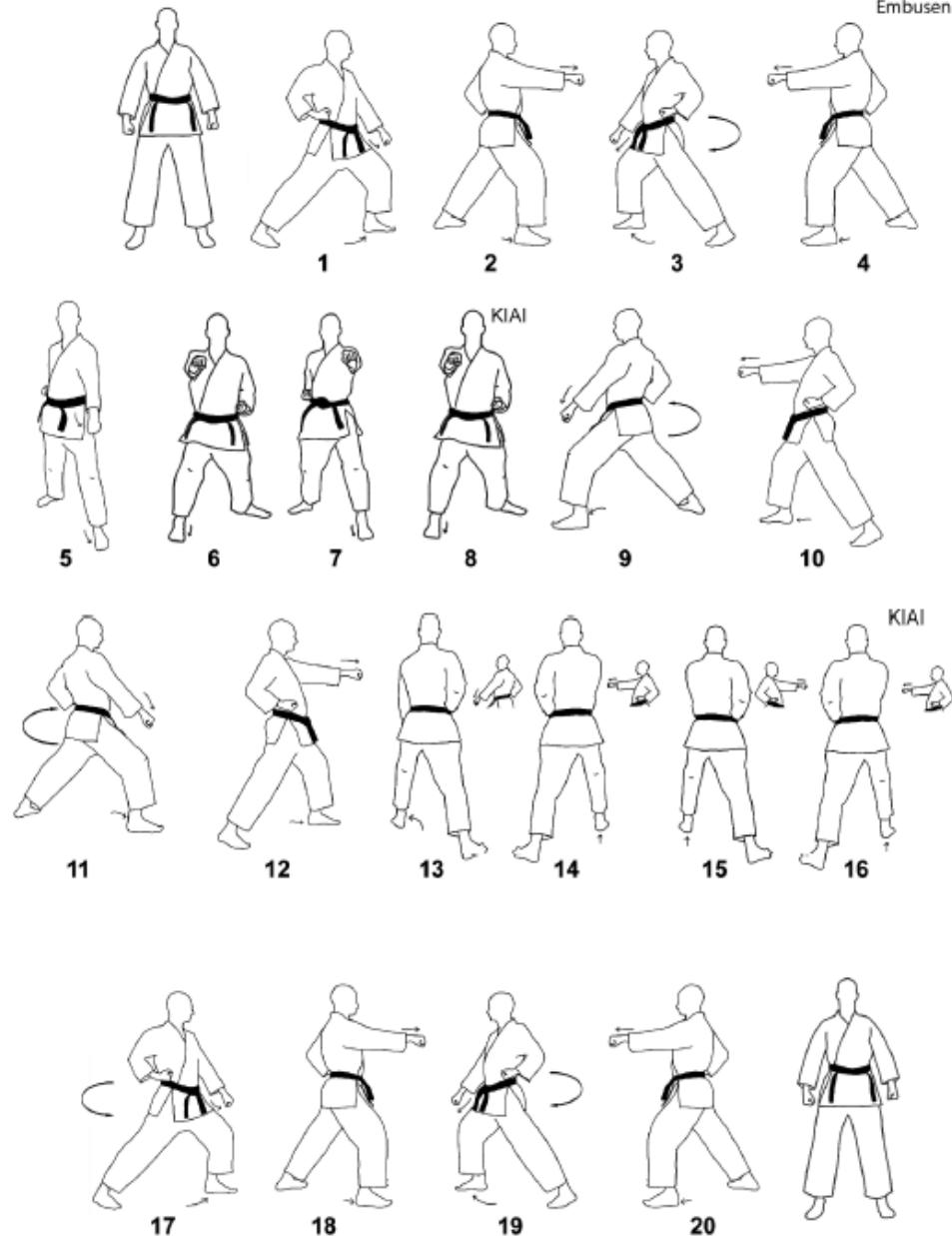
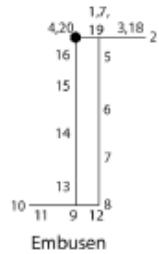
Taikyoku Shodan

#### III. Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung Bewegung	Shizentai ohne (Technik im Stand)	Shizentai ohne (Technik im Stand)
Ablauf 1	6x Choku-Zuki Jodan letzter Angriff + Kiai	Age-Uke; nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki + Kiai
Ablauf 2	6x Choku-Zuki Chudan letzter Angriff + Kiai	Soto-Ude-Uke; nach dem dem letzten Block Konter Choku-Zuki + Kiai

# Taikyoku Shodan

(First Cause - Level 1)



Diagrams by M. Loftus

[katastepbystep.com](http://katastepbystep.com)

Schülergrade  
Karateka  
8. Kyu

Gürtelfarbe:  
Obi  
Gelb

Prüfung am:

### Prüfungsdisziplin Unterstufe 9. - 7. Kyu

#### I. Kihon

1. Zenkutsu-Dachi -> 5 x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2. Zenkutsu-Dachi -> 5 x Gyaku-Zuki
3. Zenkutsu-Dachi <- 5 x Age-Uke (Wendung)
4. Zenkutsu-Dachi <- 5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)
5. Zenkutsu-Dachi <- 5 x Gedan-Barai (Wendung)
6. Zenkutsu-Dachi <- 5 x Shuto-Uke
7. Zenkutsu-Dachi -> 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae),  
Wendung

II. Kata Heian - Shodan (Friedvoller Geist 1)

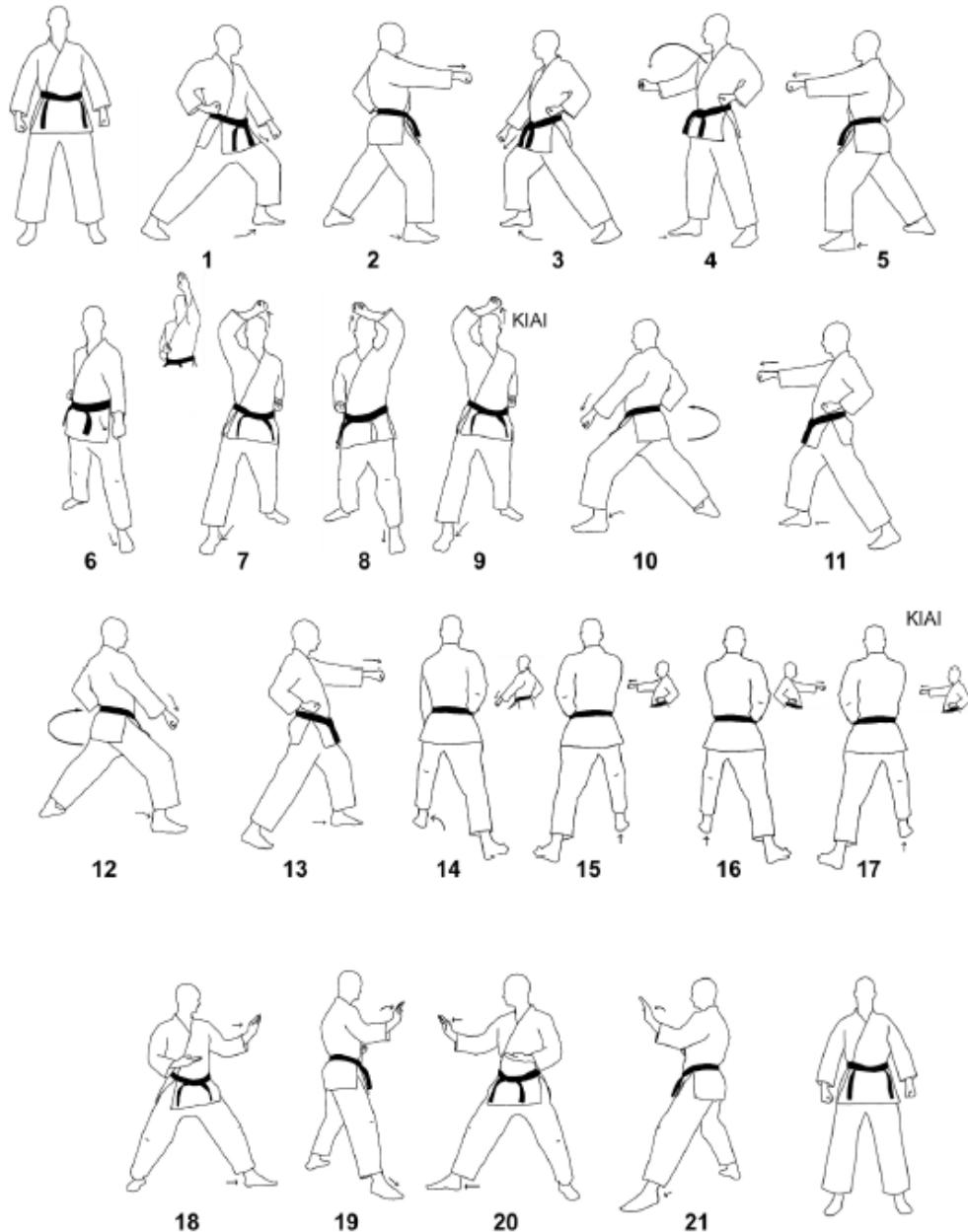
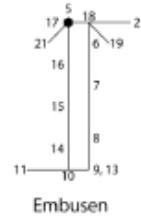
III. Kumite Gohon - Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b> Bewegung	Gedan-Barai Zenkutsu-Dachi Schritt vor	Shizentai Schritt zurück
<b>Ablauf 1</b> Links vor	5x Oi-Zuki Jodan	Rechts zurück, Age-Uke
<b>Ablauf 2</b> Rechts vor	5x Oi-Zuki Chudan	Links zurück, Soto-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt

# Heian Shodan

(Peaceful Mind - Level 1)



Diagrams by M. Loftus

[katastepbystep.com](http://katastepbystep.com)

Schülergrade	Gürtelfarbe:	Prüfung am:
Karateka	Obi	
7. Kyu	Orange	

### Prüfungsdisziplin Unterstufe 9. - 7. Kyu

#### I. Kihon

1. Zenkutsu-Dachi -> 5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
2. Zenkutsu-Dachi <- 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
3. Zenkutsu-Dachi <- 5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)
4. Kokutsu-Dachi <- 5 x Shuto-Uke
5. Zenkutsu-Dachi -> 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
6. Kiba-Dachi -> 3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links, Beistellschritt) (Wendung)

- II. Kata Heian - Nidan (Friedvoller Geist 2)

III. Kumite Sanbon - Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Gedan-Barai Zenkutsu-Dachi freie Seitenwahl	Shizentai
Bewegung Ablauf 1	Schritt vor	Schritt zurück
	3x Oi-Zuki Jodan	Rechts zurück, Age-Uke
Ablauf 2	3x Oi-Zuki Chudan	Links zurück, Soto-Uke
Ablauf 3	3x Mae-Geri Chudan	Rechts zurück, Gedan-Nagashi-Uke oder Gedan-Barai

Nach der 3. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt

# Heian Nidan

(Peaceful Mind - Level 2)



Diagrams by M. Loftus

[katastepbystep.com](http://katastepbystep.com)

Schülergrade	Gürtelfarbe:	Prüfung am:
Karateka	Obi	
6. Kyu	Grün	

---

## Prüfungsdisziplin Mittelstufe 6. - 4. Kyu

### I. Kihon

1. Zenkutsu-Dachi -> 5 x Sanbon-Zuki
2. Kokutsu-Dachi <- 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
3. Zenkutsu-Dachi -> 5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki
4. Zenkutsu-Dachi <- 5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki
5. Zenkutsu-Dachi -> 5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki (Zuki stehen lassen)
6. Zenkutsu-Dachi <- 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
7. Zenkutsu-Dachi -> 5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
8. Kiba-Dachi <=> 3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts in KB, Beistellschritt (Wendung)  
3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links, Beistellschritt

- II. Kata Heian - Sandan (Friedvoller Geist 3)

### III. Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.

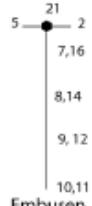
### IV. Kumite Kihon-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung Bewegung	Zenkutsu-Dachi Schritt vor	Shizentai Schritt zurück, freie Seitenwahl
Ablauf 1	2 x Oi-Zuki Jodan rechts/links	Age-Uke / Gyaku-Zuki
Ablauf 2	2 x Oi-Zuki Chudan rechts/links	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
Ablauf 3	2 x Mae-Geri rechts/links	Nagasji-Uke / Konter frei
Ablauf 4	2 x Mawashi-Geri rechts/links	Te-Nagashi-Uke / Konter frei

Bei den Abwehrtechniken ist auch seitliches Ausweichen zu zeigen.

# Heian Sandan

(Peaceful Mind - Level 3)



[katastepbystep.com](http://katastepbystep.com)

Diagrams by M.Loftus

Schülergrade  
Karateka  
5. Kyu

Gürtelfarbe:  
Obi  
Blau

Prüfung am:

### Prüfungsdisziplin Mittelstufe 6. - 4. Kyu

#### I. Kihon

1. Zenkutzu-Dachi -> 5x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2. Zenkutzu-Dachi -> 5x Gyaku-Zuki
3. Zenkutzu-Dachi <- 5x Age-Uke (Wendung)
4. Zenkutzu-Dachi <- 5x Soto-Ude-Uke (Wendung)
5. Zenkutzu-Dachi <- 5x Gedan-Barai (Wendung)
6. Zenkutzu-Dachi <- 5x Shuto-Uke
7. Zenkutzu-Dachi -> 5x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae),  
Wendung

#### II. Kata

Heian - Yondan (Friedvoller Geist 4)

#### III. Gohon - Kumite

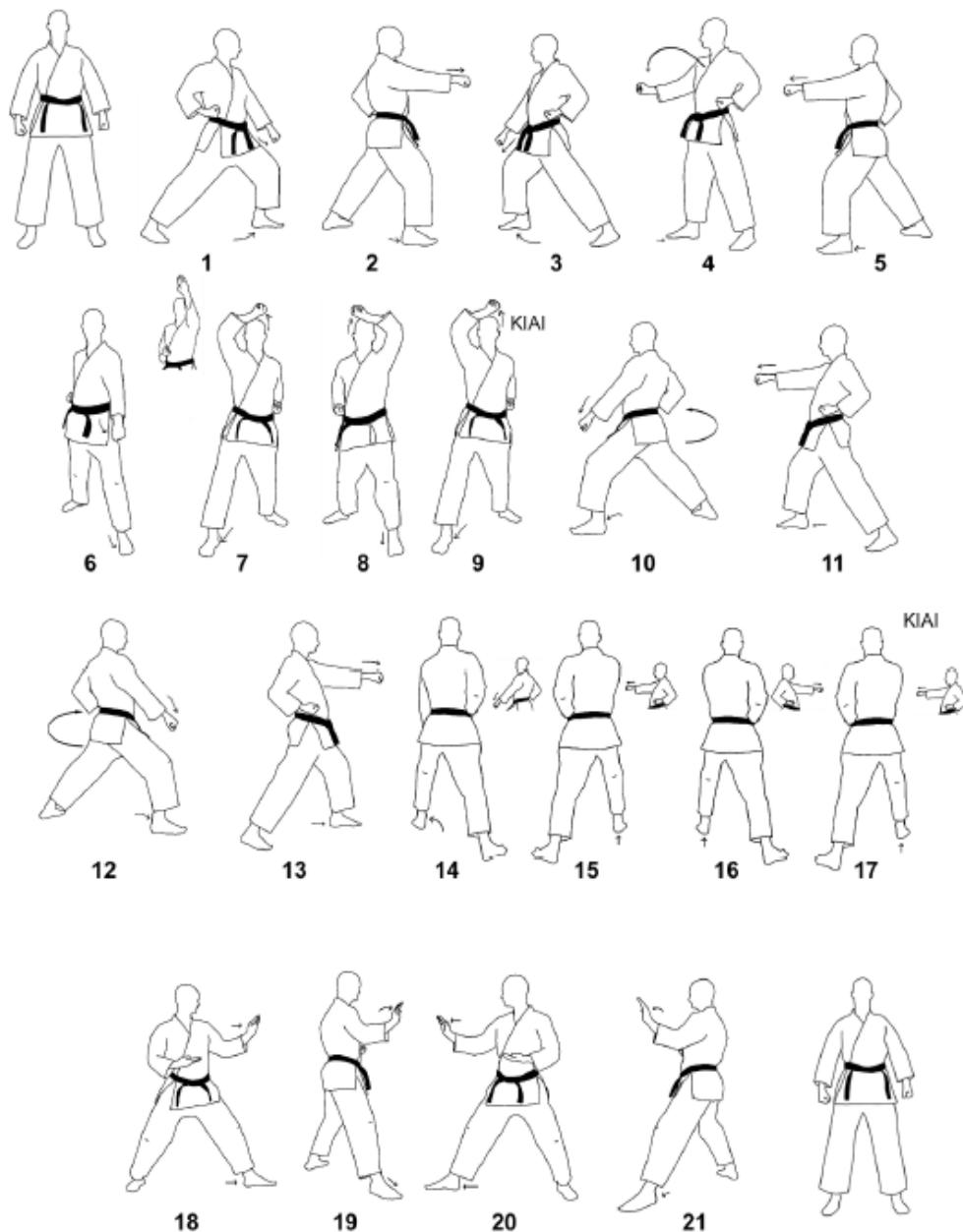
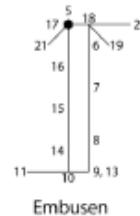
	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b> Bewegung	Gedan-Barai Zenkutzu-Dachi Schritt vor	Shizentai Schritt zurück
<b>Ablauf 1</b> Links vor	5x Oi-Zuki Jodan	Rechts zurück, Age-Uke
<b>Ablauf 2</b> Rechts vor	5x Oi-Zuki Chudan	Links zurück, Soto-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt

In Bearbeitung!!!

# Heian Shodan

(Peaceful Mind - Level 1)



Diagrams by M. Loftus

[katastepbystep.com](http://katastepbystep.com)

Schülergrade

Karateka

4. Kyu

Gürtelfarbe:

Obi

Blau

Prüfung am:

## Prüfungsdisziplin Mittelstufe 6. - 4. Kyu

### I. Kihon

1. Zenkutzu-Dachi -> 5x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2. Zenkutzu-Dachi -> 5x Gyaku-Zuki
3. Zenkutzu-Dachi <- 5x Age-Uke (Wendung)
4. Zenkutzu-Dachi <- 5x Soto-Ude-Uke (Wendung)
5. Zenkutzu-Dachi <- 5x Gedan-Barai (Wendung)
6. Zenkutzu-Dachi <- 5x Shuto-Uke
7. Zenkutzu-Dachi -> 5x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae),  
Wendung

- II. Kata Heian - Godan (Friedvoller Geist 5)

### III. Gohon - Kumite

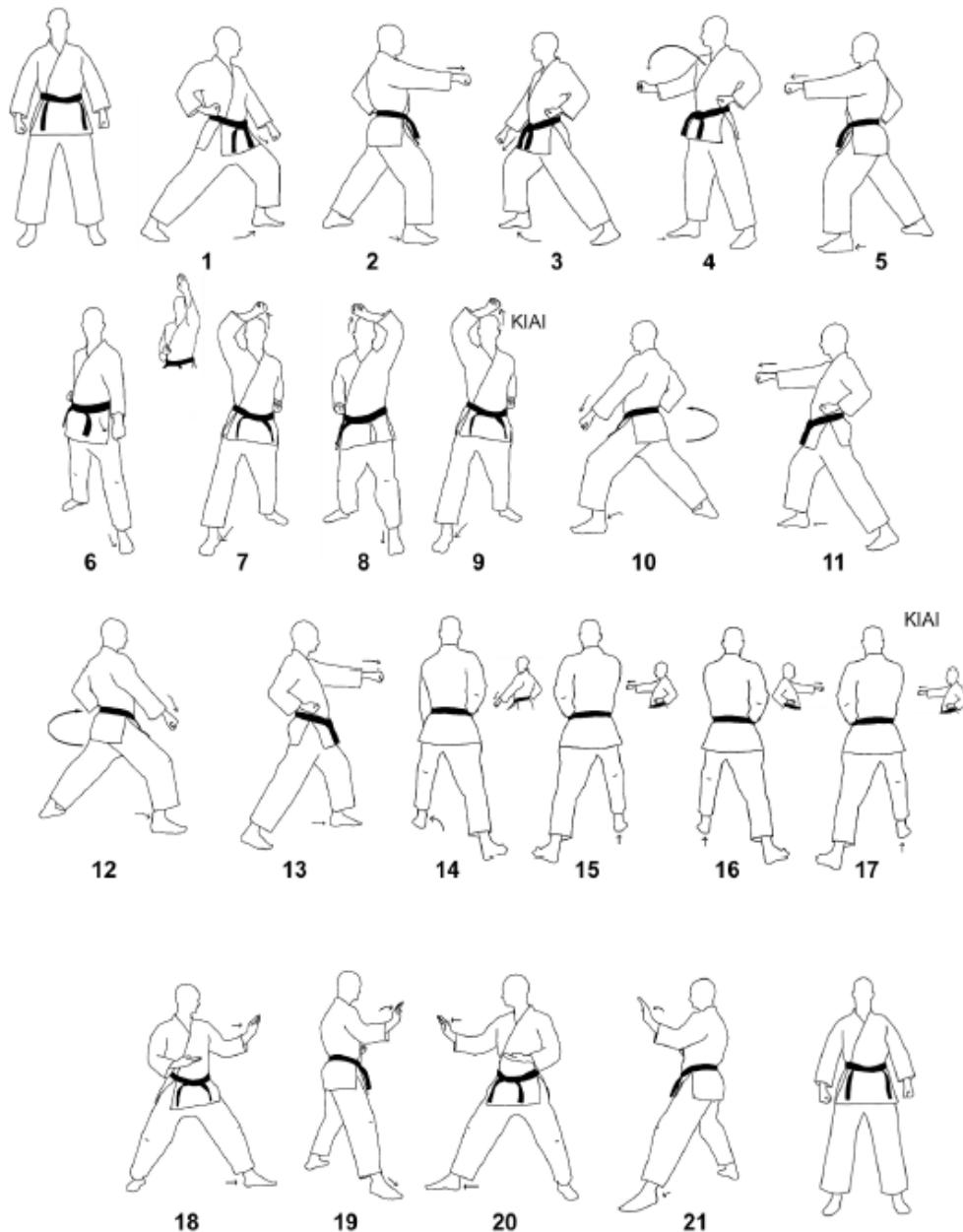
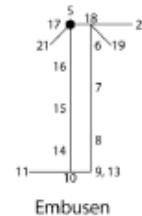
	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung Bewegung	Gedan-Barai Zenkutzu-Dachi Schritt vor	Shizentai Schritt zurück
Ablauf 1 Links vor	5x Oi-Zuki Jodan	Rechts zurück, Age-Uke
Ablauf 2 Rechts vor	5x Oi-Zuki Chudan	Links zurück, Soto-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt

In Bearbeitung!!!

# Heian Shodan

(Peaceful Mind - Level 1)



Diagrams by M. Loftus

[katastepbystep.com](http://katastepbystep.com)

Schülergrade  
Karateka  
3. Kyu

Gürtelfarbe:  
Obi  
Braun

Prüfung am:

## Prüfungsdisziplin Oberstufe 3. - 1. Kyu

## I. Kihon

1. Zenkutzu-Dachi -> 5x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
  2. Zenkutzu-Dachi -> 5x Gyaku-Zuki
  3. Zenkutzu-Dachi <- 5x Age-Uke (Wendung)
  4. Zenkutzu-Dachi <- 5x Soto-Ude-Uke (Wendung)
  5. Zenkutzu-Dachi <- 5x Gedan-Barai (Wendung)
  6. Zenkutzu-Dachi <- 5x Shuto-Uke
  7. Zenkutzu-Dachi -> 5x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae),  
Wendung

## II. Kata

Tekki - Shodan (Friedvoller Geist)  
Empi (Flug der Schwalbe, Alter Name "Wanshu")

### III. Gohon - Kumite

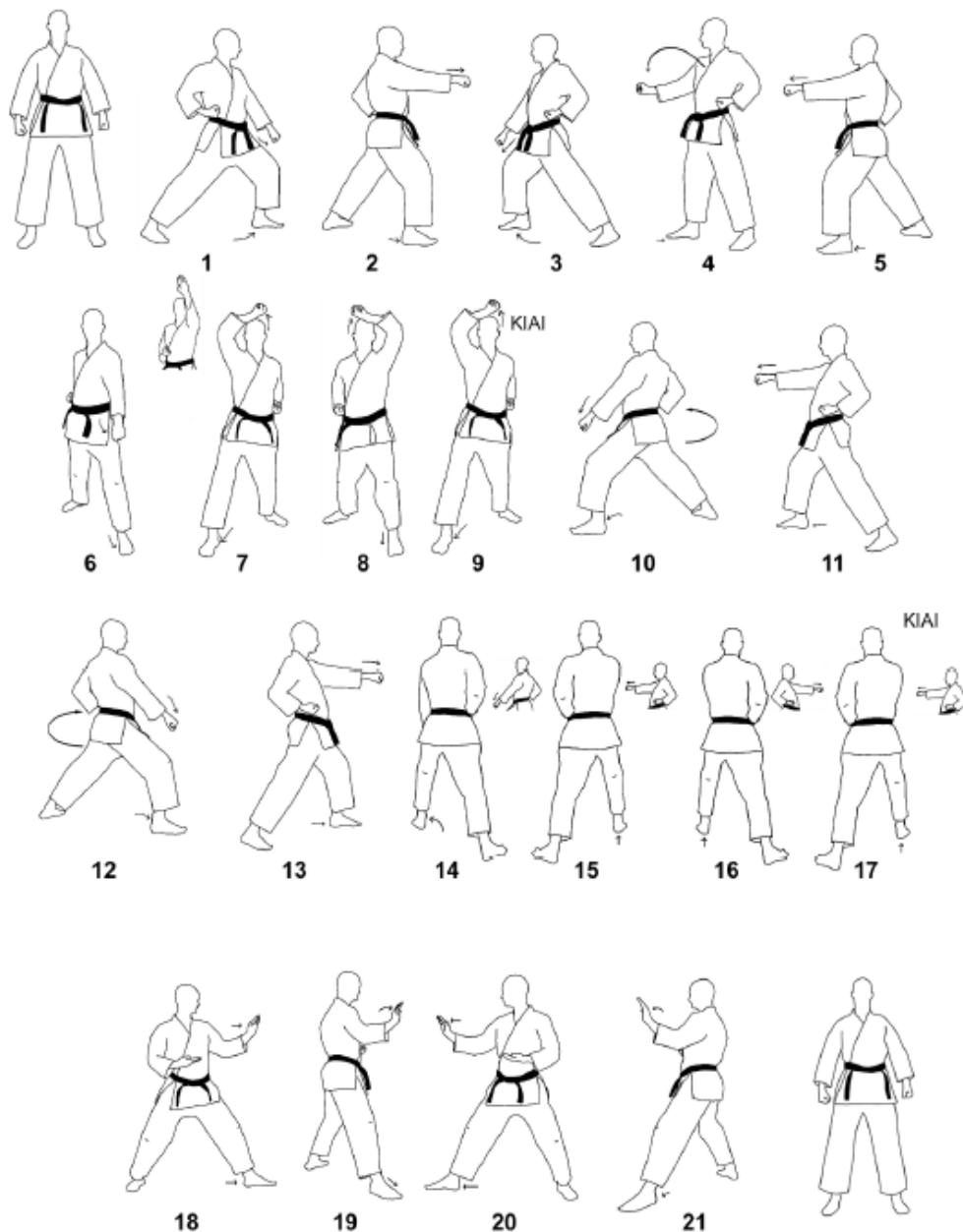
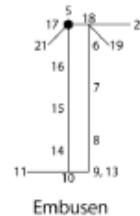
	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Gedan-Barai Zenkutzu-Dachi	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück
<b>Ablauf 1</b>	5x Oi-Zuki Jodan	Rechts zurück, Age-Uke
Links vor		
<b>Ablauf 2</b>	5x Oi-Zuki Chudan	Links zurück, Soto-Uke
Rechts vor		

Nach der 5. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt

## In Bearbeitung!!!

# Heian Shodan

(Peaceful Mind - Level 1)



Diagrams by M. Loftus

[katastepbystep.com](http://katastepbystep.com)

Schülergrade  
Karateka  
2. Kyu

Gürtelfarbe:  
Obi  
Braun

Prüfung am:

### Prüfungsdisziplin Oberstufe 3. - 1. Kyu

#### I. Kihon

1. Zenkutzu-Dachi -> 5x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2. Zenkutzu-Dachi -> 5x Gyaku-Zuki
3. Zenkutzu-Dachi <- 5x Age-Uke (Wendung)
4. Zenkutzu-Dachi <- 5x Soto-Ude-Uke (Wendung)
5. Zenkutzu-Dachi <- 5x Gedan-Barai (Wendung)
6. Zenkutzu-Dachi <- 5x Shuto-Uke
7. Zenkutzu-Dachi -> 5x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae),  
Wendung

#### II. Kata

Jion (Tempelklang, Liebe und Güte (alter Name "Jion-Ji"))

#### III. Gohon - Kumite

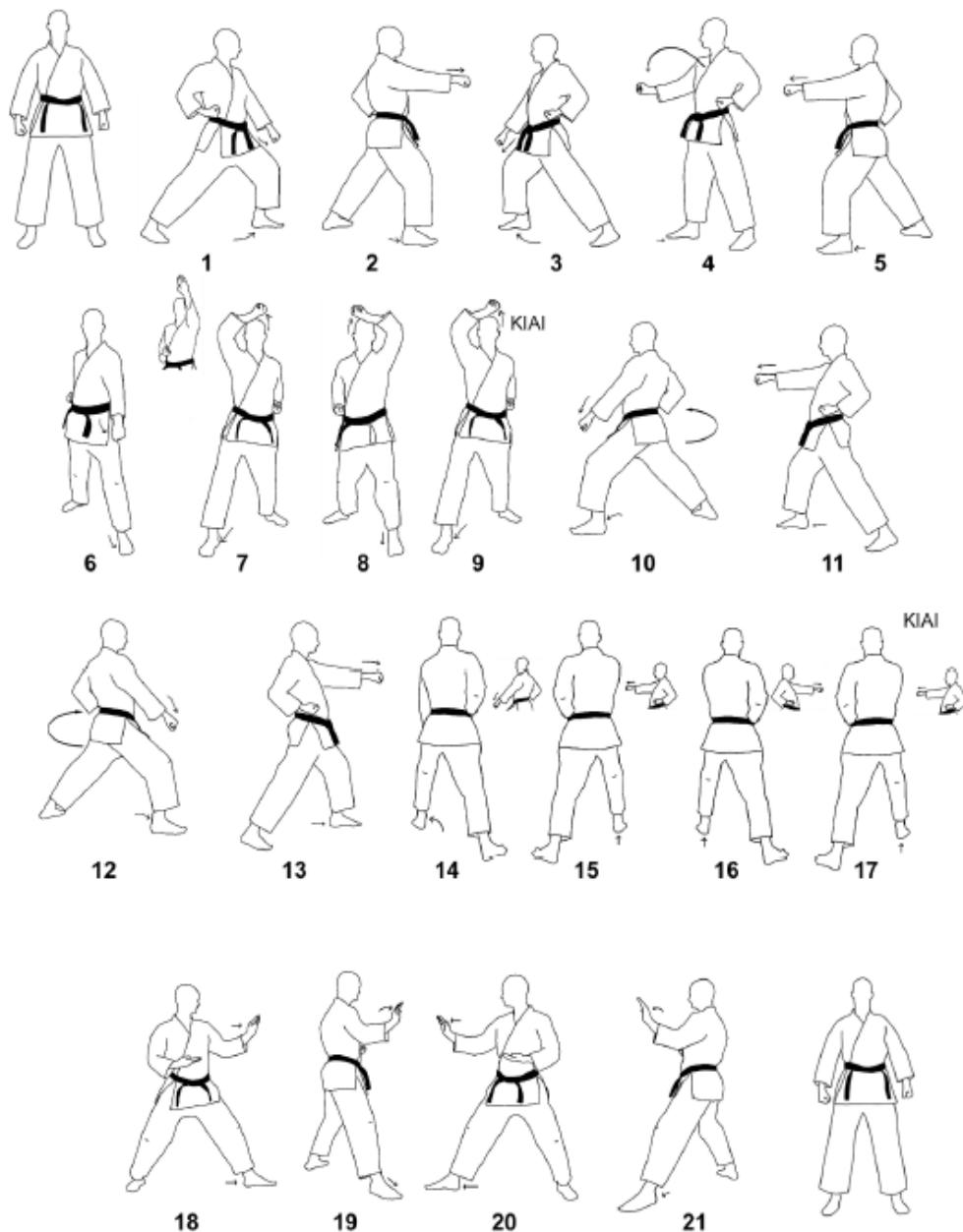
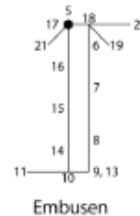
	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b> Bewegung	Gedan-Barai Zenkutzu-Dachi Schritt vor	Shizentai Schritt zurück
<b>Ablauf 1</b> Links vor	5x Oi-Zuki Jodan	Rechts zurück, Age-Uke
<b>Ablauf 2</b> Rechts vor	5x Oi-Zuki Chudan	Links zurück, Soto-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt

In Bearbeitung!!!

# Heian Shodan

(Peaceful Mind - Level 1)



Diagrams by M. Loftus

[katastepbystep.com](http://katastepbystep.com)

Schülergrade

Karateka

1. Kyu

Gürtelfarbe:

Obi

Braun

Prüfung am:

### Prüfungsdisziplin Oberstufe 3. - 1. Kyu

#### I. Kihon

1. Zenkutzu-Dachi -> 5x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2. Zenkutzu-Dachi -> 5x Gyaku-Zuki
3. Zenkutzu-Dachi <- 5x Age-Uke (Wendung)
4. Zenkutzu-Dachi <- 5x Soto-Ude-Uke (Wendung)
5. Zenkutzu-Dachi <- 5x Gedan-Barai (Wendung)
6. Zenkutzu-Dachi <- 5x Shuto-Uke
7. Zenkutzu-Dachi -> 5x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae),  
Wendung

#### II. Kata

Kanku - Dai (In den Himmel schauen (alter Name "Kushanku"))

#### III. Gohon - Kumite

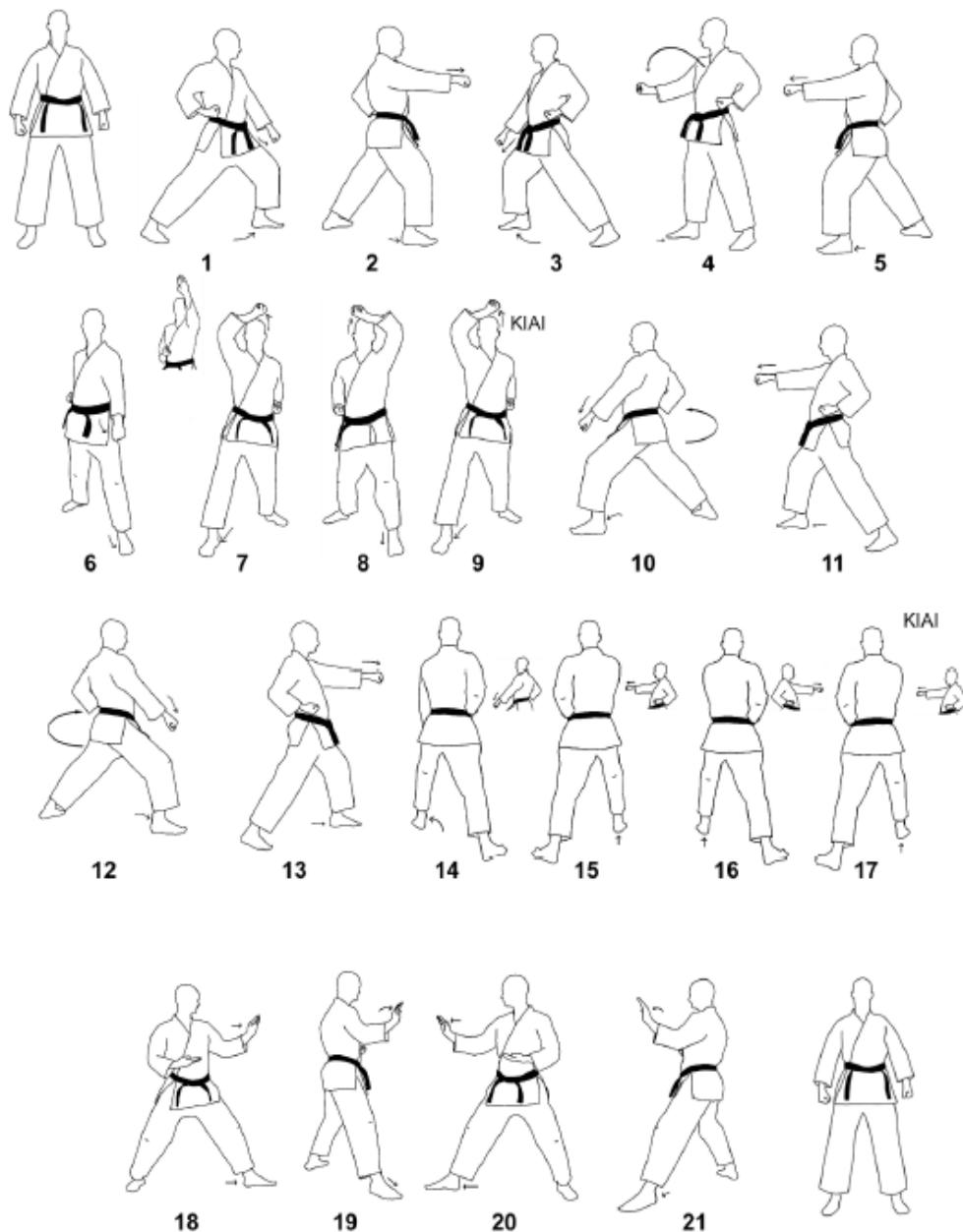
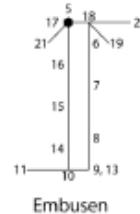
	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Gedan-Barai Zenkutzu-Dachi	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück
<b>Ablauf 1</b> Links vor	5x Oi-Zuki Jodan	Rechts zurück, Age-Uke
<b>Ablauf 2</b> Rechts vor	5x Oi-Zuki Chudan	Links zurück, Soto-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt

In Bearbeitung!!!

# Heian Shodan

(Peaceful Mind - Level 1)



Diagrams by M. Loftus

[katastepbystep.com](http://katastepbystep.com)