

TuRa Kampfsport-Pass (Lernhilfe zur Prüfung)

Auszüge aus der aktuellen DKV Prüfungsordnung Shotokan Jan. 2023

www.karate.de (Servicebereich / Downloads)

Budo - Japanische Kampfkünste



Name:

Vorname:

Eintritt am:

DKV-Nr.

Schülergrade

Karateka

Gürtelfarbe:

Obi

Prüfung am:

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

www.tura-monschau.de/karate

Schülergrade
Karateka
9. Kyu

Gürtelfarbe:
Obi
Weiss

Prüfung am:

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) |

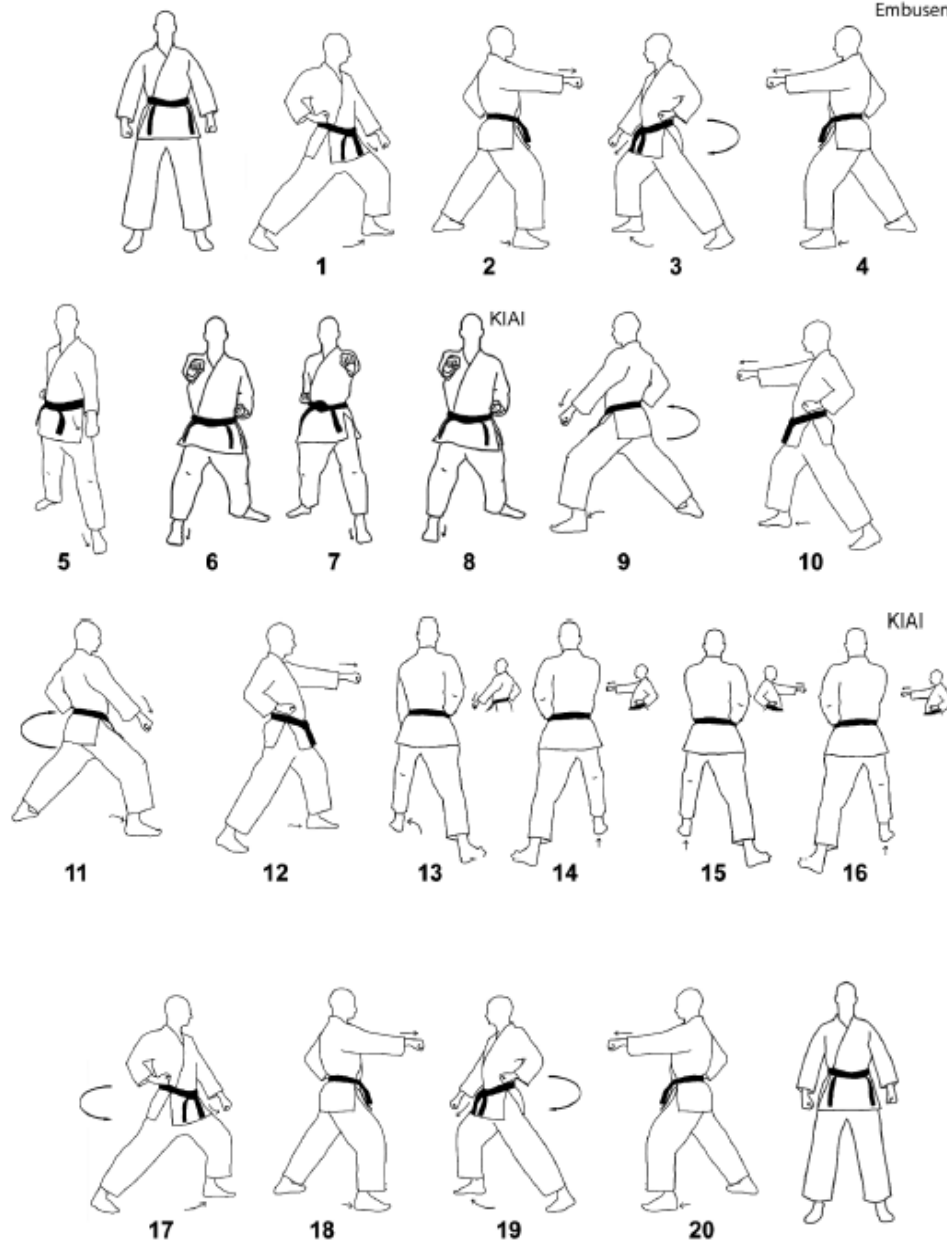
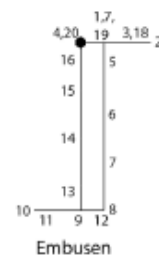
II. Kata Taikyoku Shodan

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

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)

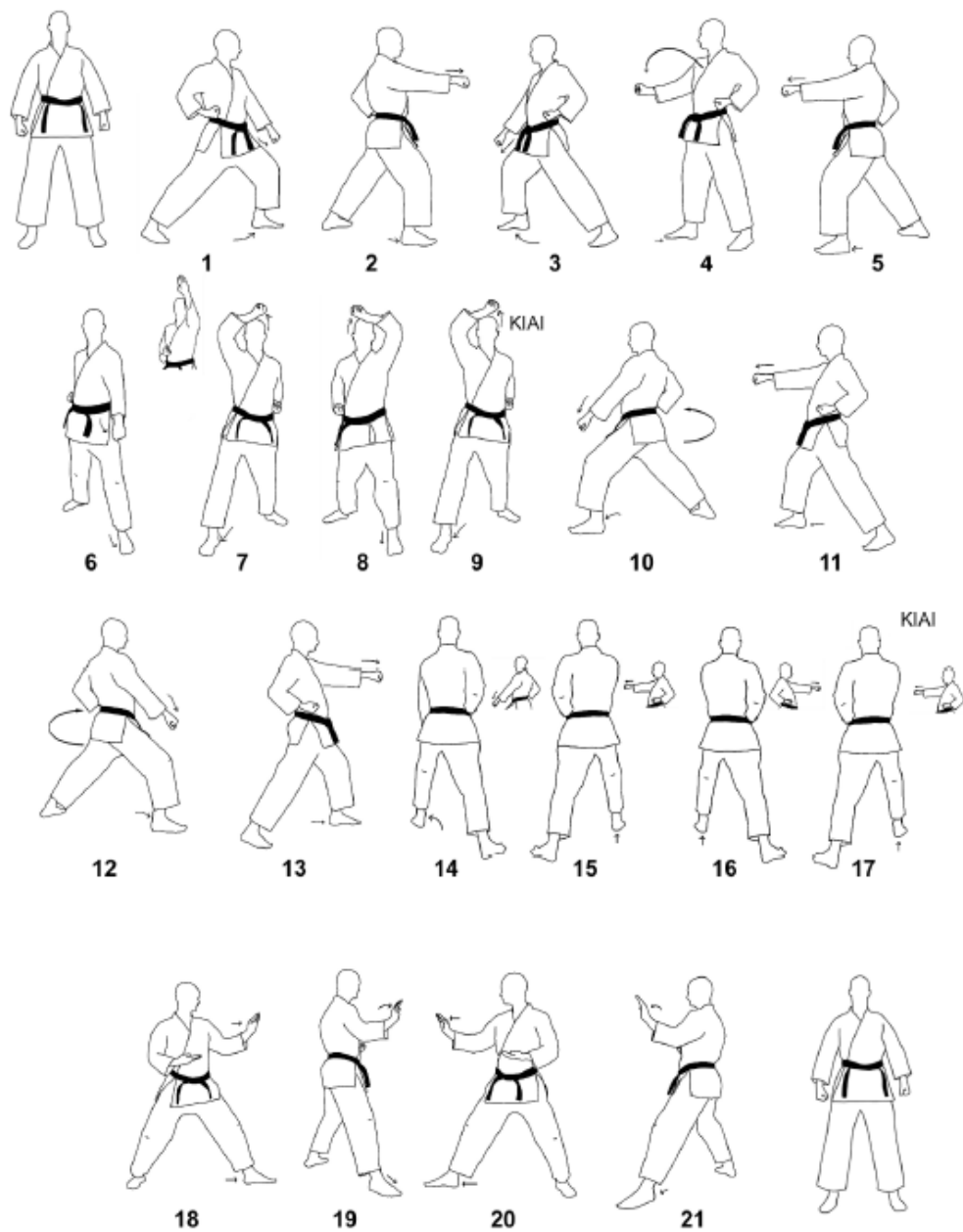
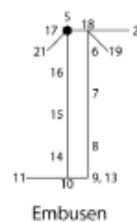
III. Kumite Gohon - Kumite

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------------|----------------------------|------------------------|
| Ausgangsstellung | Gedan-Barai Zenkutsu-Dachi | Shizentai |
| Bewegung | Schritt vor | 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

Heian Shodan

(Peaceful Mind - Level 1)



Diagrams by M. Loftus

katastepbystep.com

Schülergrade
Karateka
7. Kyu

Gürtelfarbe:
Obi
Orange

Prüfung am:

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 | Schritt vor | Schritt zurück |
| Ablauf 1 | 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

Schülergrade
Karateka
6. Kyu

Gürtelfarbe:
Obi
Grün

Prüfung am:

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

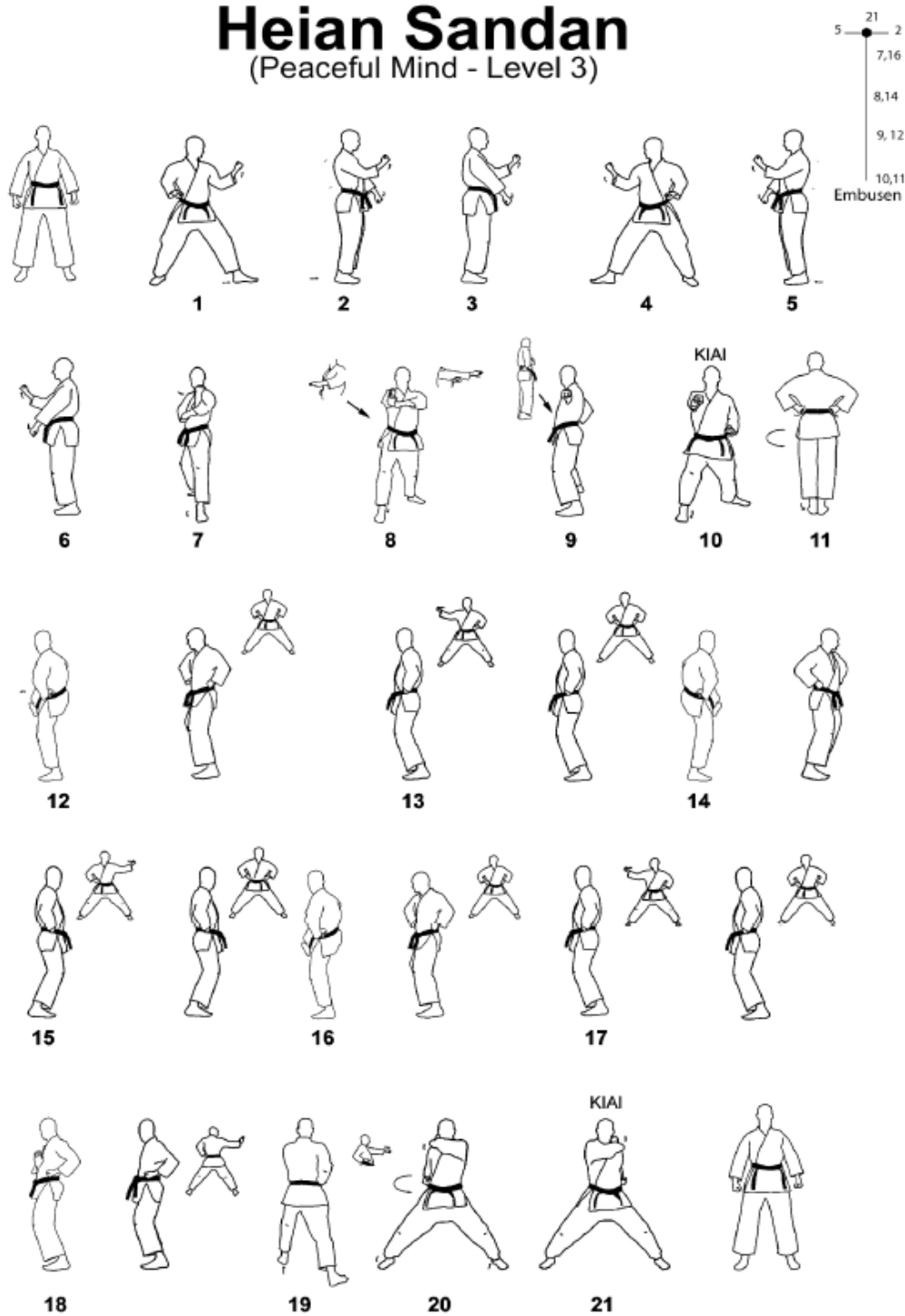
Kihon-Ippon-Kumite

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| Ausgangsstellung | Zenkutsu-Dachi | Shizentai |
| Bewegung | Schritt vor | 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

Diagrams by M. Loftus

Schülergrade
Karateka
5. Kyu

Gürtelfarbe:
Obi
Blau

Prüfung am:

Prüfungsdisziplin Mittelstufe 6. - 4. Kyu

I. Kihon

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

II. Kata Heian - Yondan (Friedvoller Geist 4)

III. Gohon - Kumite

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

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

In Bearbeitung!!!



V1.0

Schülergrade
Karateka
4. Kyu

Gürtelfarbe:
Obi
Blau

Prüfung am:

Prüfungsdisziplin Mittelstufe 6. - 4. Kyu

I. Kihon

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

II. Kata Heian - Godan (Friedvoller Geist 5)

III. Gohon - Kumite

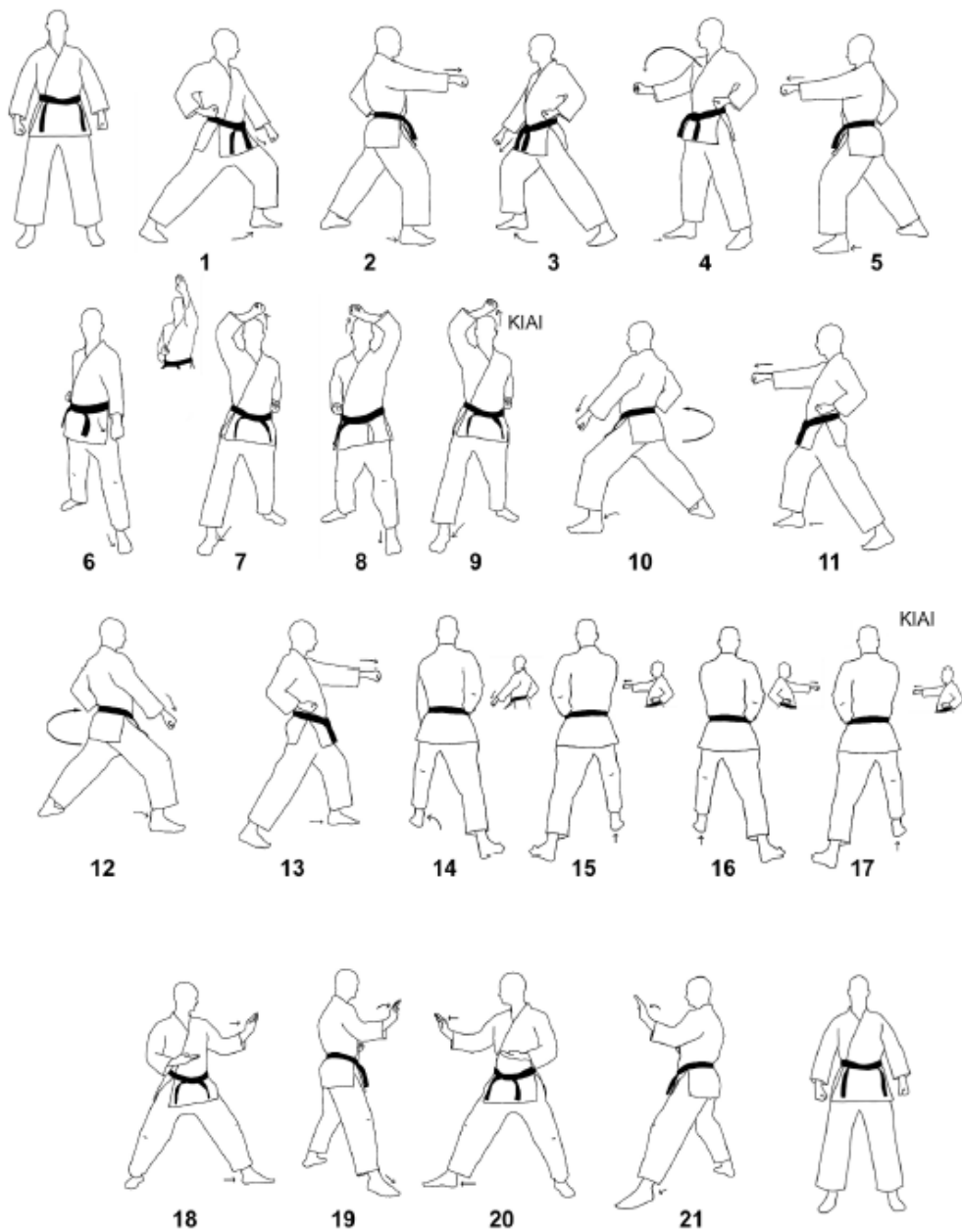
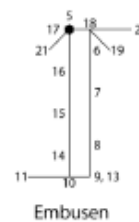
| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------|---------------------------|------------------------|
| Ausgangsstellung | Gedan-Barai Zenkutz-Dachi | Shizentai |
| Bewegung | Schritt vor | Schritt zurück |
| Ablauf 1 | 5x Oi-Zuki Jodan | Rechts zurück, Age-Uke |
| Ablauf 2 | 5x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

Schülergrade
Karateka
3. Kyu

Gürtelfarbe:
Obi
Braun

Prüfung am:

Prüfungsdisziplin Oberstufe 3. - 1. Kyu

I. Kihon

1. Zenkutz-Dachi -> 5x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2. Zenkutz-Dachi -> 5x Gyaku-Zuki
3. Zenkutz-Dachi <- 5x Age-Uke (Wendung)
4. Zenkutz-Dachi <- 5x Soto-Ude-Uke (Wendung)
5. Zenkutz-Dachi <- 5x Gedan-Barai (Wendung)
6. Zenkutz-Dachi <- 5x Shuto-Uke
7. Zenkutz-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

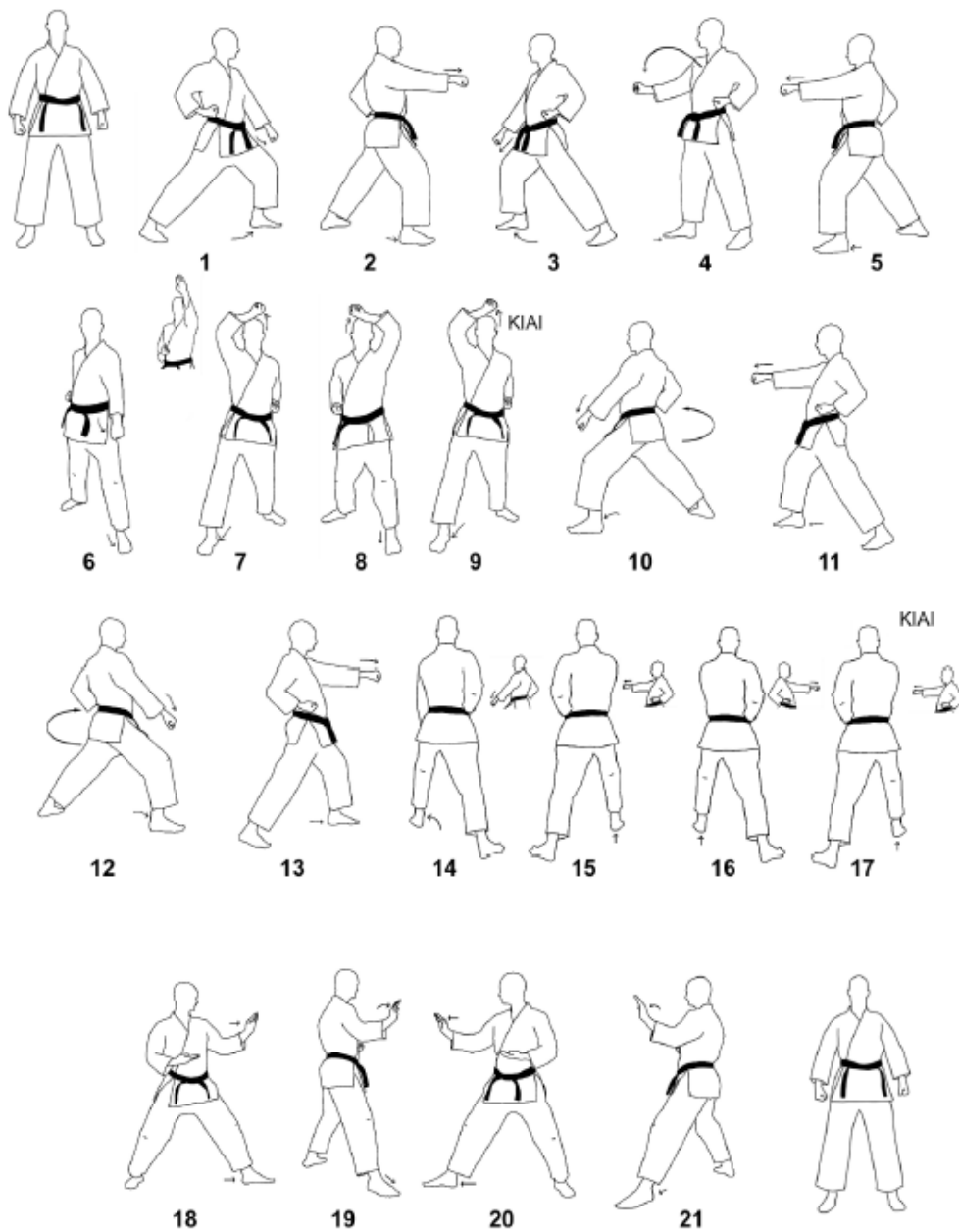
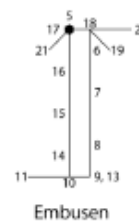
| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|--|--|-----------------------------|
| Ausgangsstellung Bewegung | Gedan-Barai Zenkutz-Dachi Schritt vor | Shizentai Schritt zurück |
| Ablauf 1 Links vor | 5x Oi-Zuki Jodan | Rechts zurück, Age-Uke |
| Ablauf 2 Rechts vor | 5x Oi-Zuki Chudan | Links zurück,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

Schülergrade
Karateka
2. Kyu

Gürtelfarbe:
Obi
Braun

Prüfung am:

Prüfungsdisziplin Oberstufe 3. - 1. Kyu

I. Kihon

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

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

III. Gohon - Kumite

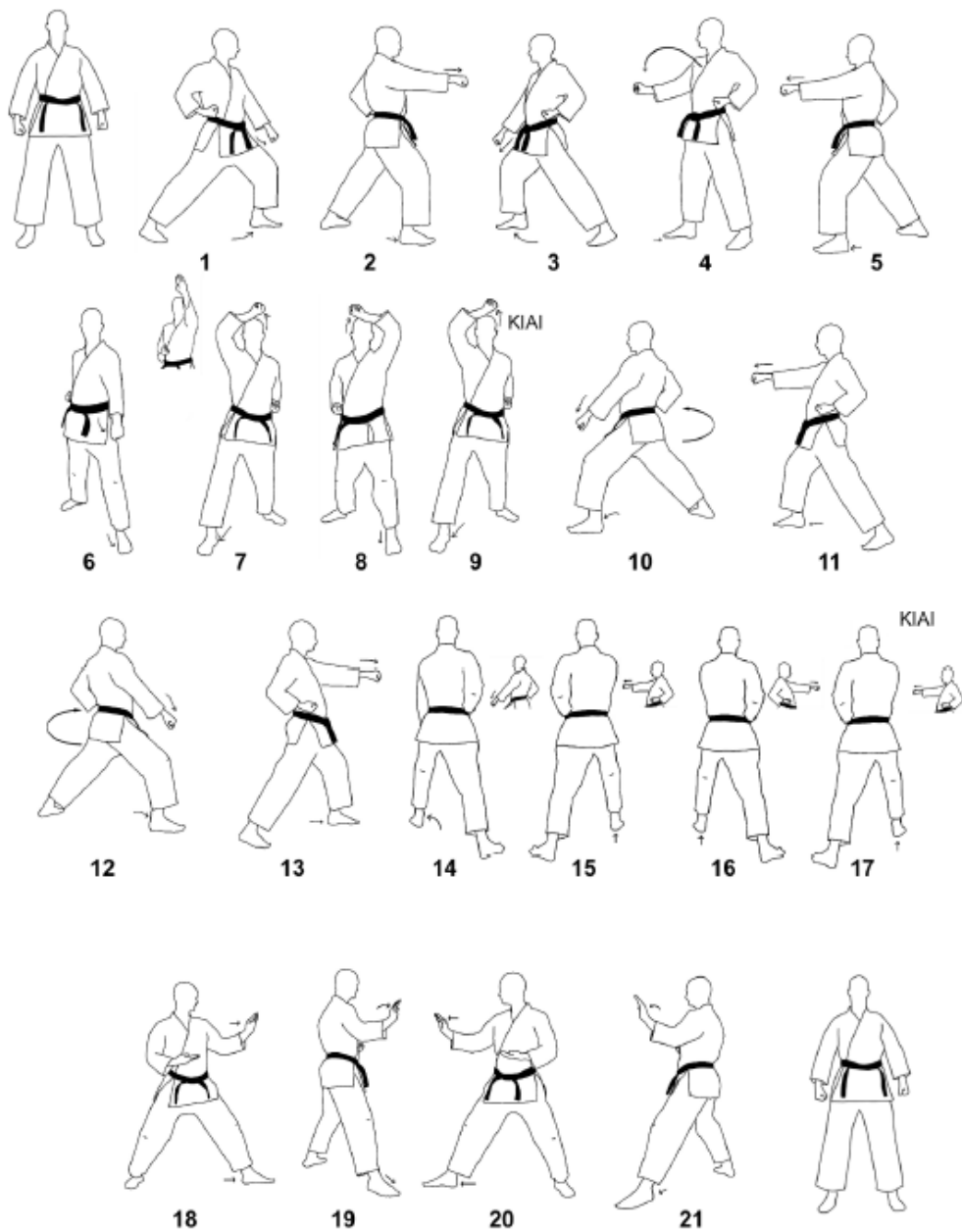
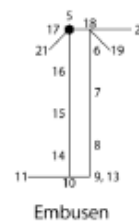
| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------|
| Ausgangsstellung | Gedan-Barai Zenkutz-Dachi | Shizentai |
| Bewegung | Schritt vor | Schritt zurück |
| Ablauf 1 Links vor | 5x Oi-Zuki Jodan | Rechts zurück, Age-Uke |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

Schülergrade
Karateka
1. Kyu

Gürtelfarbe:
Obi
Braun

Prüfung am:

Prüfungsdisziplin Oberstufe 3. - 1. Kyu

I. Kihon

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

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

III. Gohon - Kumite

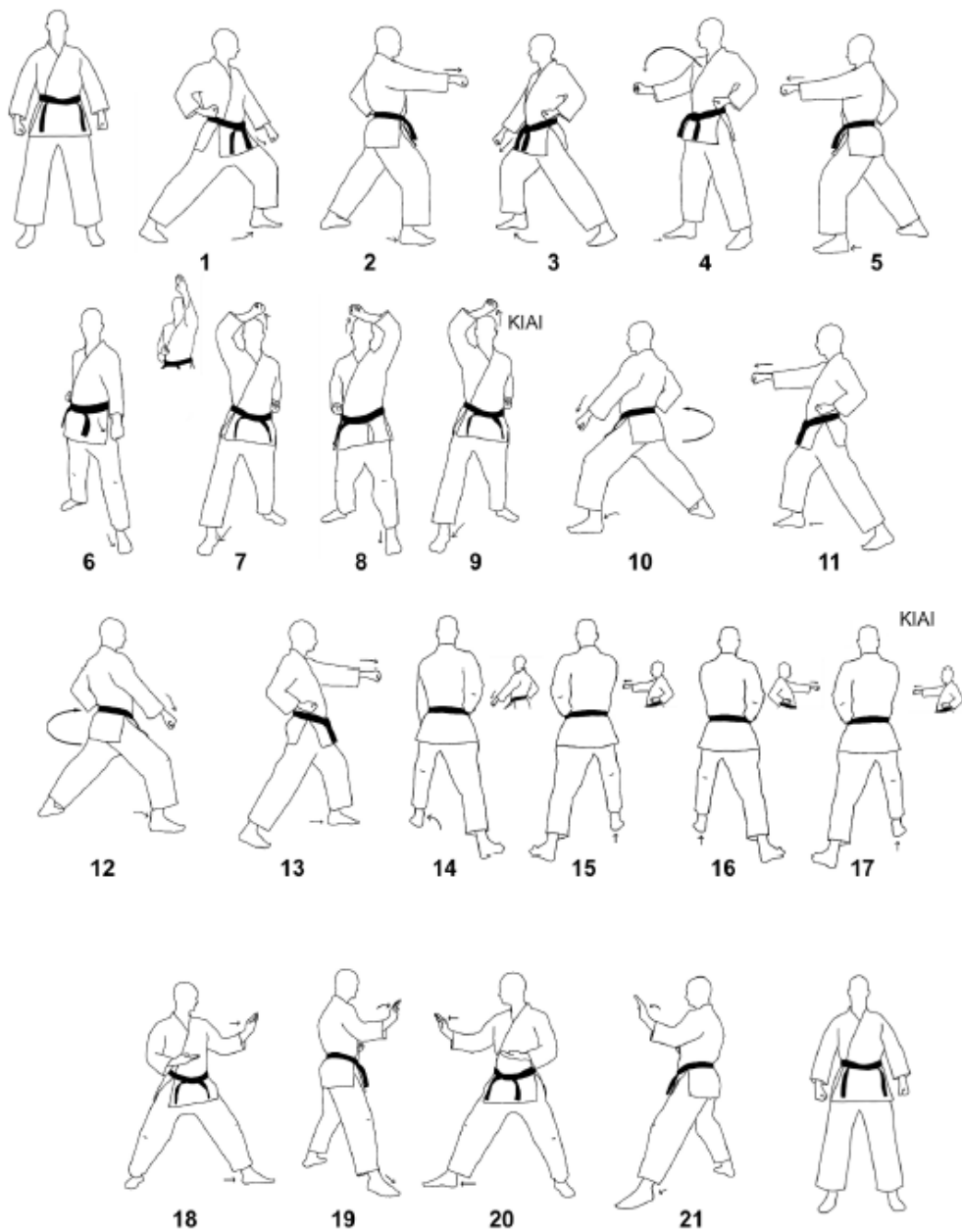
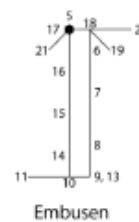
| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------|
| Ausgangsstellung | Gedan-Barai Zenkutz-Dachi | Shizentai |
| Bewegung | Schritt vor | Schritt zurück |
| Ablauf 1 Links vor | 5x Oi-Zuki Jodan | Rechts zurück, Age-Uke |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