

# PRÜFUNGSPROGRAMM

Gültig ab 2014 für Kyokushinkai Deutschland, IKO 3 Matsushima



Grundsatz bei jeder Prüfung: Der Stoff der schon bestandenen Graduierungen wird nochmals geprüft. Zusätzlich zum Technik-Teil kommen immer noch Konditions-Test und Kumite.

Folgendes ist allgemeine Voraussetzung für jede Prüfung!

- ✓ Du musst einen Karateanzug mit der Kyokushin-Stickerei (Kanji) haben
- ✓ Das KKD-Abzeichen muss auf dem linken Ärmel sein
- ✓ Du musst deinen Anzug richtig zusammenlegen können
- ✓ Du musst den Dōjō-Kun aufsagen können (auf Deutsch)
- ✓ Du musst auf Japanisch bis 10 zählen können

## Techniken

### 10. Kyu:

Stände: *Seiza, Yoi Dachi, Fudo Dachi, Zenkutsu Dachi*

Schlagtechniken: *Oi Tsuki, Morote Tsuki*

Blocktechniken: *Jodan Uke, Gedan Barai*

Beintechniken: *Hiza Geri, Kin Geri*

Kombinationen: Alle Techniken in einer Folge

Kata: *Taikyoku Sono ichi, Kata Kihon Ichi*

### 9. Kyu:

Stände: *Musubi Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi*

Schlagtechniken: *Seiken Gyaku Tsuki, Seiken Ago Uchi*

Blocktechniken: *Uchi Uke, Soto Uke*

Beintechniken: *Mae Geri Chudan*

Kombinationen: Alle Techniken in einer Folge

Kata: *Taikyoku Sono Ni, Juji Kata Sono Ichi*

Sonstiges: *Sanbon Kumite*

### 8. Kyu:

Stände: *Kiba Dachi*

Schlagtechniken: *Shita Tsuki, Jun Tsuki, Tate Tsuki- Jodan Chudan, Gedan*

Blocktechniken: *Morote Uchi Uke, Uchi Uke-Gedan Barai*

Beintechniken: *Mae Geri Jodan*

Kombinationen: Alle Techniken in einer Folge

Kata: *Taikyoku Sono San, Taikyoku Sokugi Sono Ichi, Kata Kihon Ni, Rensoku I*

### 7. Kyu:

Stände: *Neko Ashi Dachi*

Schlagtechniken: *Tetsui- Komikame, -Oroshi Ganmen Uchi, -Hizo Uchi, -Yoko Uchi -Jodan, -Chudan, -Gedan*

Blocktechniken: *Mawashi Gedan Barai, Shuto Mawashi Uke*

Beintechniken: *Teisoku Soto Keage, Haisoko Uchi Keage, Yoko Keage*

Kombinationen: Alle Techniken in einer Folge

Kata: *Pinan Sono Ichi, Taikyoku Sokugi Sono Ni, Taikyoku Sono Yon*

Sonstiges: *Ibuki 1 und 2*

### 6. Kyu:

Stände: *Tsuru Ashi Dachi*

Schlagtechniken: *Uraken – Shomen Ganmen Uchi, -Sayu Ganmen Uchi, -Hizo Uchi, -Oroshi Uchi, – Mawashi Uchi, Nihon Nukite, Yonhon Nukite*

Blocktechniken: *Juji Uke Jodan, Gedan*

Beintechniken: *Kansetsu Geri, Yoko Geri Chudan, Mawashi Geri Gedan*

Kombinationen: Alle Techniken in einer Folge

Kata: *Pinan Sono Ni, Taikyoku Sokugi Sono San, Juji Kata Sono Ni, Rensoku II*

## **5. Kyu:**

Stände: *Moro Ashi Dachi*

Schlagtechniken: *Shotei Uchi Jodan, Chudan, Gedan, Hiji Ate Jodan, Chudan*

Blocktechniken: *Shotei Uke Jodan, Chudan, Gedan*

Beintechniken: *Mawashi Geri Chudan, Ushiro Geri Gedan und Chudan*

Kombinationen: Alle Techniken in einer Folge

Kata: *Pinan Sono San, Kata Kihon San*

## **4. Kyu:**

Stände: *Heisoku Dachi, Heiko Dachi, Uchi Hachiji Dachi*

Schlagtechniken: *Shuto- Sakotsu Uchi, -Yoko Ganmen Uchi, -Uchikomi, -Hizo Uchi, Shuto Jodan Uchi Uchi*

Blocktechniken: *Shuto Jodan Uke, Shuto Soto Uke, Shuto Gedan Barai, Shuto Uchi Uke, Mae Shuto Mawashi Uke, Shuto Jodan Uchi Uke 1 und 2*

Beintechniken: *Yoko Geri Jodan, Mawashi Geri Jodan, Ushiro Geri Jodan*

Kombinationen: Alle Techniken in einer Folge

Kata: *Sanchin No Kata, Rensoku III*

## **3. Kyu:**

Stände: *Kake Dachi*

Schlagtechniken: *Mae Hiji Ate Chudan, Age Hiji Ate Jodan und Chudan, Oroshi Hiji Ate, Ushiro Hiji Ate, Koken Uchi Gedan, Chudan und Jodan*

Blocktechniken: *Shuto Juji Uke Jodan und Gedan*

Beintechniken: *Mae Kakato Geri Jodan, Chudan und Gedan*

Kombinationen: Alle Techniken in einer Folge

Kata: *Pinan Sono Yon*

## **2. Kyu:**

Schlagtechniken: *Hiraken Tsuki Jodan und Chudan, Hiraken Oroshi Uchi, Hiraken Mawashi Uchi, Age Tsuki Jodan, Heishu Jodan, Heishu Chudan*

Blocktechniken: *Koken Uke Jodan, Chudan, Gedan*

Beintechniken: *Tobi Mae Geri, Tobi Nidan Geri, alle Varianten*

Kombinationen: Alle Techniken in einer Folge

Kata: *Pinan Sono Go, Gekisai Dai, Rensoku IV*

## **1. Kyu**

Schlagtechniken: *Ryutoken Jodan, Chudan, Gedan, Oyayubi Ken Jodan und Chudan*

Blocktechniken: *Kake Uke Jodan, Chudan, Gedan*

Beintechniken: *Uchi Heisoku Geri Jodan, Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri, Tobi Yoko Geri*

Kombinationen: Alle Techniken in einer Folge

Kata: *Tsuki No Kata, Yantsu, Taikyoko Sokugi Sono Yon*

### **1. Dan:**

Schlagtechniken: *Morote Haito Uchi Jodan, -Chudan, -Gedan*

Blocktechniken: *Sune Uke, Hiza Uke, Morote Kake Uke Jodan, Osai Uke*

Beintechniken: *Kake Geri*

Kombinationen: *Gohon Geri*

Kata: *Saiha, Tensho, Rensoku V, Taikyoku Sono Ichi – San in Ura, Taikyoku Sono Ichi- San in Tate*

### **2. Dan:**

Schlagtechniken: *Toho Uchi, Keiko Uchi*

Blocktechniken: *Hiji Uke, Gedan Shotei Morote Uke, Gedan Shuto Morote Uke*

Beintechniken: *Tobi Ushiro Geri, Tobi Ushiro Mawashi Geri, Tobi Mawashi Geri, Age Kakato Ushiro Geri*

Kata: *Kanku Dai, Gekisai Sho, Seinchini, Pinan Ichi – San in Ura und Tate*

# Der Dōjō-Kun (Dōjō-Eid)

- 1. Wir wollen unser Herz und unseren Körper trainieren, um eine feste und aufrechte geistige Haltung zu erreichen.*
- 1. Wir wollen nach den wahren Grundsätzen der Selbstverteidigung leben, so dass unsere Sinne zur rechten Zeit wachsam sein können.*
- 1. Wir wollen mit aller Kraft um Selbstbeherrschung bemüht sein.*
- 1. Wir wollen unsere Mitmenschen achten, unsere Lehrer respektieren und uns von Gewalttätigkeiten fern halten.*
- 1. Wir wollen unseren religiösen oder philosophischen Grundsätzen folgen ohne den wahren Wert der Selbstlosigkeit zu verkennen.*
- 1. Wir wollen nach Weisheit und Stärke streben ohne uns durch neidische Wünsche selbst zu behindern.*
- 1. Mit Hilfe des Karatetrainings wollen wir immer versuchen unser Leben nach den wahren Grundsätzen unseres Lebens auszurichten.*

Jeder Vers beginnt mit einer Eins, um auszudrücken, dass alle Verse gleich zu gewichten sind.

Der Dōjō Kun ist von jedem Schüler auswendig zu lernen und wird bei Gürtelprüfungen abgefragt.