



# Prüfungsprogramm für Oberstufe

gültig ab 01.01.2024 (überarbeitet 16.08.2026)

1.Kyu

## Kihon / Grundschule (alle Techniken 5-mal. Das 5. Mal mit Kiai)

1. Zk v: Oi-Zuki / (vorderes Bein zurück) Nk Te-Nagashi-Uke Jodan / Mae-Ashi-Geri / Gyaku-Zuki
2. Zk v: Shuto-Uchi Jodan (von innen) / Mae-Geri (hinten Absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan
3. Zk v: Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (2x je Richtung)
4. Kk v: Morote-Uchi-Uke / zur Seite 90° Yoko-Geri / Uraken-Uchi / Zk Gyaku-Zuki (dann den vorderen Fuß mit Morote-Uchi-Uke wieder vor auf die Linie für die nächste Kombination setzen).
5. drei freie Kombination mit 4-6 Techniken (aus der Kata)  
2x langsam und 4x schnell und stark.  
Die Kombinationen sollen mindestens zwei verschiedenen Stellungen, Fußtechnik und Richtungswechsel enthalten.  
Die Kombination ist in schriftlicher Form dem Prüfer vorzulegen.

## Kata / Bunkai

Kata Kanku Dai  
Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan, und Jion kann vom Prüfer überprüft werden.

Bunkai Es sind 6 Anwendungen aus der Kata Jion zu zeigen,  
2x langsam und 3x schnell stark – mit Kiai  
Von diesen Anwendungen sind zu zeigen:  
- eine mit Kontaktangriff (z.B. Greifen, Umklammern, Würgen)  
- eine mit Wurftechnik (z.B. O-Soto-Gari, O-Goshi, Tai-Otoshi...)

**Theorie:** Fragen aus dem bisherigen Programm

## Lehrgänge

In der Wartezeit bis zur Prüfung ist mindestens ein **Lehrgang mit einem externen Trainer/in** zu besuchen (**Eintragung im Pass**).

### Abkürzungen:

|     |             |     |                 |     |                |    |           |
|-----|-------------|-----|-----------------|-----|----------------|----|-----------|
| Fd: | Fudo Dachi  | NK: | Neko Ashi Dachi | ZK: | Zenkutsu Dachi |    |           |
| Kb: | Kiba Dachi  | Sd: | Sanchin Dachi   | Kk: | Kokutsu Dachi  |    |           |
| Sk: | Shiko Dachi | v:  | vorwärts        | r:  | rückwärts      | s: | seitwärts |