



Prüfungsprogramm für Oberstufe

gültig ab 01.01.2024 (überarbeitet 16.08.2026)

3.Kyu

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

1. Zk v: Sanbon-Zuki
2. Fd r: Age-Uke /Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Zuki
3. Zk v: Soto-Uke / Kb Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
4. Sd v: Mawashi-Uke / Morote-Teishu-Uke
5. Zk v: Mae-Ashi-Geri / Mawashi-Geri
6. Kk v: Haishu-Uke / Mikazuki-Geri / Ushiro-Geri / Zk Gyaku Zuki
7. Eine freie Kombination mit 2-4 Techniken (aus der Kata)
2x langsam und 2x schnell und stark.
Die Kombination ist in schriftlicher Form dem Prüfer vorzulegen.

Kata / Bunkai

- Kata Tekki Shodan
Heian Shodan bis Godan kann vom Prüfer überprüft werden
- Bunkai Es sind 6 Anwendungen aus der Kata Tekki Shodan vorzuführen.
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:

Kenntnisse der Karategeschichte in Deutschland

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