



# Prüfungsprogramm für Mittelstufe

gültig ab 01.01.2024

空手道

6.Kyu

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

1. Zk v: Sanbon-Zuki
2. Zk r: Soto-Uke / Gyaku-Zuki
3. Sd v: Age-Uke / Gyaku-Mawashi-Empi
4. Kk r: Shuto-Uke / Zk Osae-Uke / Gyaku-Tata-Nukite
5. Fd v: Uchi-Uke / Zk Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
6. Zk v: Yoko-Geri Kekomi
7. Zk v: Mawashi-Geri
8. Kb s: Mikazuki-Geri / Fumikomi / Gedan-Barai

## Kata / Bunkai

Kata Heian Sandan  
Heian Shodan und Nidan kann vom Prüfer überprüft werden

Bunkai Es sind 5 Anwendungen aus der Kata Heian Sandan zu zeigen,  
2x langsam und 3x schnell stark – mit Kiai  
Von diesen Anwendungen sind zu zeigen:  
- eine mit Kontaktangriff (Kleidung fassen)  
- eine mit Wurftechnik (z.B. O-Soto-Gari, O-Goshi, Tai-Otoshi...)

## Theorie:

Fragen zu Techniken nach Wahl des Prüfers, Übersetzungen der Namen  
Etikette und Verhalten im Dojo  
Dojo-Kun

### 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