



Deutscher
Karate Verband e.V.



Offene Stilrichtung

Prüfungsprogramm 2003

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Das Prüfungsprogramm für die offene Stilrichtung ist eine neuer Entwurf, mit dem verschiedene Zielgruppen und Entwicklungsstufen (Kinder-Erwachsene) im Deutschen Karate Verband berücksichtigt werden. Es bietet die Möglichkeit der Differenzierung, durch ein Kinderprüfungsprogramm, auf der Grundlage des „Multimedia-Karate“ und ein Erwachsenenprüfungsprogramm mit einem Pflichtteil und mehreren Wahlteilen.

Im stilrichtungsübergreifende Prüfungsprogramm für Jugendliche und Erwachsene wird die Kata als grundlegendes Element im Karate betrachtet. Das Üben der Kata dient zum Erlernen der zentralen Bewegungs- und Technismuster. Die Wahlteile ergänzen dieses wichtige Element, um den heutigen Anforderungen, die an unseren Sport gestellt werden, gerecht zu werden. Hierzu gehört ein methodischer sinnvoller langfristiger Aufbau im Kumite, der eine grundlegende Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme im Wettkampfsport ist, ebenso wie die Selbstverteidigung, die als weiteres wichtiges Element des Karate wieder in das Prüfungsprogramm hinzugenommen wurde. Hier wurde auf eine sinnvolle Abfolge von festgelegten zu freien Angriffen und von einfachen zu komplexen Aufgaben geachtet.

Die Prüfung besteht aus einem Pflichtteil mit der Vorführung der Kata und Techniken aus der Kata in Kihonform. Im Anschluss daran muss **ein** Wahlteil gezeigt werden. Dieser wird in der Unterstufe vom Trainer festgelegt. In der Mittelstufe bestimmte der Prüfling in Absprache mit dem Trainer den Wahlteil. In der Oberstufe legt der Prüfling den Wahlteil selbst fest.

Zur Dan-Prüfung kann der Prüfling einen Partner mitbringen!
Gegebenenfalls sind die Techniken erst langsam und dann schnell zu zeigen!

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>In dem Pflichtteil wird die Kata der jeweiligen Stilrichtung, entsprechend der Graduierung gezeigt.</p> <p>Anschließend bestimmt der Prüfer Einzeltechniken und Kombinationen aus der Kata, die dann vom Prüfling vorgeführt werden müssen.</p>	<p>Im Katabunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner zu zeigen.</p> <p>Diese werden vom Prüfer bestimmt!</p>	<p>Im Kumite ist die wettkampfmäßige Ausführung der Karate-techniken gefordert.</p> <p>In der Unterstufe erfolgt die Ausführung aus dem festen Stand. Ab der Mittelstufe aus dem Steppen.</p> <p>Alle Kumitetechniken werden am Partner gezeigt!</p> <p>Die aufgeführten Techniken müssen gezeigt werden. Ab dem 6. Kyu ist die Abwehr/Kontertechnik frei.</p> <p>Das Wettkampf-Shiai ab dem 5.Kyu (Blaugurt) erfolgt nach den gültigen Wettkampfgeln. (Faustschutz/ Zahnschutz/ etc.)</p>	<p>In der Selbstverteidigung müssen Abwehrtechniken gegen verschieden Angriffe mit Partner gezeigt werden.</p> <p>Es sollten dabei auch Techniken aus der im Pflichtteil gezeigten Kata zum Einsatz kommen.</p> <p>Auf die Verhältnismäßigkeit ist zu achten!</p>

Prüfungsprogramm - Offene Stilrichtung

9. Kyu – weißer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
1) Kata der jeweiligen Stilrichtung zum 9. Kyu Shotokan-Ausrichtungen Taikyoku Shodan Goju-ryu-Ausrichtungen Taikyoku jodan Wado-ryu-Ausrichtungen Pinan Shodan 5 Techniken aus der Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers, 3-5 x Folge	Zwei Katatechniken in Anwendung mit Partner	Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) Kizami-tsuki im Stand Uraken-uchi im Stand Gyaku-tsuki im Stand Mawashi-geri im Stand seitliche Form chudan	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: Handgreifen von vorne Fassen von hinten Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden
Stilrichtungsbedingte Ergänzungen sind möglich			

8. Kyu – gelber Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 8. Kyu Shotokan-Ausrichtungen: Heian Shodan Goju-ryu-Ausrichtungen: Taikyoku chudan Taikyoku gedan Wado-ryu-Ausrichtungen: Pinan Nidan 6 Techniken aus Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers, 3-5 x in Folge	Drei Katatechniken in Anwendung mit Partner	Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) Kizami-tsuki mit Ausfallschritt Uraken-uchi mit Ausfallschritt Gyaku-tsuki mit Ausfallschritt Mawashi-geri mit Beisetzschritt vorderes Bein	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: Handgreifen von vorne Fassen von vorne (Kleidung) Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden
Stilrichtungsbedingte Ergänzungen sind möglich			

7. Kyu – orangener Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 7. Kyu Shotokan-Ausrichtungen: Heian Nidan Goju-ryu-Ausrichtungen: Gegsaidai-ichi Wado-ryu-Ausrichtungen: Pinan Shodan 6-8 Techniken aus Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers, 3-5 x in Folge	Vier Katatechniken in Anwendung mit Partner	Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Partner. Zuerst nur Angriff, dann Angriff mit Abwehr und Kontertechnik (nur indirekter Konter erlaubt) Angriff mit Kizami-tsuki mit Ausfallschritt Uraken-uchi mit Ausfallschritt Gyaku-tsuki mit Ausfallschritt Mawashi-geri vorderes Bein Mawashi-geri hinteres Bein (Mae-geri-Ansatz) Abwehr und Kontertechnik Nagashi-uke/Gyaku-tsuki Nagashi-uke/Mawashi-geri im Stand	Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe: Armgreifen von vorne Fassen von hinten gerader Faustschlag gerader Fusstritt (Mae-geri) Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden
Stilrichtungsbedingte Ergänzungen sind möglich			

6. Kyu – grüner Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 6. Kyu</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen Heian Sandan</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen Gegsaidai-ni</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen Pinan Sandan</p> <p>6-8 Techniken aus Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers, 3-5 x in Folge</p>	<p>Vier Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen. Ausführung der Techniken im Stand und in der Bewegung. Zuerst nur Angriff, dann Angriff mit Abwehr und Kontertechnik</p> <p>2 Einstepptechniken 2 Zweistepptechniken 2 Kombinationen Faust-Fuß Ura-mawashi-geri vorderes Bein</p> <p>1-3 x Randori</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen einarmiges Greifen Rever/ bzw. Kleidung Körperumklammerung von hinten gerader Faustschlag gerader Fusstritt (Mae-geri)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p>
Stilrichtungsbedingte Ergänzungen sind möglich			

5. Kyu – blauer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 5. Kyu</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen Heian Yondan</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen Sai-fa</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen Pinan Yondan</p> <p>6-8 Techniken aus Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers, 3-5 x in Folge</p>	<p>Fünf Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen. Ausführung der Techniken im Stand und in der Bewegung. Zuerst nur Angriff, dann Angriff mit Abwehr und Kontertechnik</p> <p>4 Schritt-Techniken Ausführung ohne und mit Auslagenwechsel 2 Kombinationen Fuß-Faust Ura-mawashi-geri hinteres Bein</p> <p>1-3 x Randori oder Wettkampfhiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>beidhändiges Arm- /Handgreifen zweihändiges Greifen Rever/ Kleidung Körperumklammerung von vorne gerader Faustschlag gerader Fusstritt (Mae-geri) Halbkreistritt (Mawashi-geri)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p>
Stilrichtungsbedingte Ergänzungen sind möglich			

4. Kyu – blauer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 4. Kyu</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen Heian Godan</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen Seen-chin</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen Pinan Godan</p> <p>6-8 Techniken aus Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers, 3-5 x in Folge</p>	<p>Fünf Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen. Ausführung der Techniken im Stand und in der Bewegung. Zuerst nur Angriff, dann eine Abwehr/Kontertechniken gegen Angriff</p> <p>1 Zweistepptechnik 1 Schritt-Technik 3 fintierte Beintechniken 1 Kombination Faust-Fuß 1 Kombination Fuß-Faust Ushiro-geri</p> <p>1-3 x Randori oder Wettkampfhiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Arm- bzw. Handgreifen gegen Greifen Rever/ Kleidung gerader Faustschlag Faustschlag - Schwinger gerader Fusstritt (Mae-geri) Halbkreistritt (Mawashi-geri) Seitritt (Yoko-geri)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p>
Stilrichtungsbedingte Ergänzungen sind möglich			

3. Kyu – brauner Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 3. Kyu Shotokan-Ausrichtungen Tekki Shodan oder Empi Goju-ryu-Ausrichtungen Shi-so-chin Wado-ryu-Ausrichtungen Naihanchi 6-8 Techniken aus Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers, 3-5 x in Folge	Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner	Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner Thema: Konterformen gegen verschiedene Angriffe. Angriffe bestimmt der Prüfling. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen 2 x direkter Konter 2 x indirekter Konter 2 x nachgesetzter Konter 2 x Würfe 1-3 x Randori oder Wettkampfhiai	Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe: Stoßen von vorne/ Stoßen von hinten beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebigen Faustschlag Kombination Faustschläge beliebige Fusstritte hinteres Bein Stockangriff von oben Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden
Stilrichtungsbedingte Ergänzungen sind möglich			

2. Kyu – brauner Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 2. Kyu Shotokan-Ausrichtungen Jion Goju-ryu-Ausrichtungen Se-pai Wado-ryu-Ausrichtungen Kushanku 6-8 Techniken aus Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers, 3-5 x in Folge	Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner	Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner Thema: Zwei Angriffsaktionen in Folge. Fußfegetechniken mit Folgeaktion. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen 2 x Fausttechnik - Fausttechnik 2 x Fausttechnik - Fußtechnik 1 x Fußtechnik - Fausttechnik 1 x Fußtechnik - Fußtechnik 2 x Fußfegetechniken 1-3 x Randori oder Wettkampfhiai	Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe: Würgertechnik von vorne beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung Kombination Faustschläge beliebigen Fusstritt mit dem vorderen Bein Stockangriff von oben Stockangriff von außen nach innen Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden
Stilrichtungsbedingte Ergänzungen sind möglich			

1. Kyu – brauner Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 1. Kyu Shotokan-Ausrichtungen Kanku-dai Goju-ryu-Ausrichtungen San-seru Wado-ryu-Ausrichtungen Chinto 6-8 Techniken aus Kata in Kihonform nach Ansage des Prüfers, 3-5 x in Folge	Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner	Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner Thema: Aufbauende Angriffsvariationen (Kombinationen). Die Reaktion des Gegners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen. Zwei darauf aufbauende Kombinationen zeigen. Zusätzlich eine Wurf- und eine Fußfegetechnik. 2 Technikdemonstrationen 1 Wurftechnik 1 Fußfegetechnik 1-3 x Randori oder Wettkampfhiai	Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe: Würgertechnik von vorne Würgertechnik von hinten beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung Kombination Faustschläge Kombination Fußtritte Stockangriff von oben Stockangriff von außen nach Innen Stockangriff von innen nach außen Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden
Stilrichtungsbedingte Ergänzungen sind möglich			

1. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zwei Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 1. Dan</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen Kanku-dai /Jion</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen San-chin/Se-san</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen Seishan/Kushanku</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata nach Ansage des Prüfers</p>	<p>Demonstration von sechs Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand Einstapp Zweistepptechnik Schrittechniken Beintechniken Fußfegetechniken Würfe Konterformen Angriffsaktionen in Folge Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik Vorbereitung Variation Besonderheit</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebigen Faustschlag Kombination Faustschläge beliebigen Fußtritt Kombination Fußtritte beliebiger Stockangriff</p> <p>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p>
Stilrichtungsbedingte Ergänzungen sind möglich			

2. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zwei Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 2 Dan</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen Auswahl aus folgenden Kata Bassai-dai/ Empi/Gankaku Kanku-sho/Gojushiho-sho</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen Ten-sho/Kurunfa</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen Bassai/Seishan</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata nach Ansage des Prüfers</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata (Im Shotokan aus der nebenstehenden Gruppe)</p> <p>Demonstration von sechs Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand Einstapp Zweistepptechnik Schrittechniken Beintechniken Fußfegetechniken Würfe Konterformen Angriffsaktionen in Folge Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik Vorbereitung Variation Besonderheit</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebige Faustschläge beliebiger Fußtritte Kombination Faustschläge/Fußtritte beliebiger Stockangriff</p> <p>Alle gezeigten Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden. Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich. Kenntnis der Verteidigung gegen mehrere Angreifer.</p>
Stilrichtungsbedingte Ergänzungen sind möglich			

3. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zwei Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 3 Dan</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen Auswahl aus folgenden Kata Unsu/Gojushiho-dai/ Sochin Nijushiho/ /Chinte/ Bassai-sho</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen Ten-sho/Superimpei</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen Bassai/Wanshu</p> <p>6-8 Techniken aus beiden Kata nach Ansage des Prüfers</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata (Im Shotokan aus den nebenstehenden Gruppe)</p> <p>Demonstration von sechs Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand Einstapp Zweistepptechnik Schrittechniken Beintechniken Fußfegetechniken Würfe Konterformen Angriffsaktionen in Folge Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik Vorbereitung Variation Besonderheit</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebige Faustschläge beliebige Fußtritte Kombination Fußtritte/Faustschläge beliebiger Stockangriff</p> <p>Alle gezeigten Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden. Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich. Kenntnis der Verteidigung gegen mehrere Angreifer.</p>
Stilrichtungsbedingte Ergänzungen sind möglich			

4. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil
	Katabunkai – Kumite – Selbstverteidigung
<p><u>Shotokan-Ausrichtungen</u></p> <p>Tekki2 und 3 Jitte Jiin Mekyu Hangetsu Wankan</p> <p><u>Goju-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p><u>Wado-ryu-Ausrichtungen</u></p> <p><u>oder</u></p> <p>Kata der jeweiligen Stilrichtungen zum 4. Dan</p> <p>Es sind zwei Katas zu zeigen Im Shotokan aus den oben angegebenen Kata</p>	<p>Vom Prüfling gewähltes freies Thema. Das Thema soll eine praktische Demonstration beinhalten.</p> <p>Die Themen können aus folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geschichte/ Philosophie - Beschreibung von Technikabläufen - Beschreibung von Trainingsformen - karatespezifische Untersuchungen

5. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil
	Katabunkai – Kumite – Selbstverteidigung
<p>Demonstration von zwei Kata, davon eine stilrichtungsfremde Kata</p>	<p>Vom Prüfling gewähltes freies Thema. Das Thema soll eine praktische Demonstration beinhalten</p> <p>Die Themen können aus folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geschichte/ Philosophie - Beschreibung von Technikabläufen - Beschreibung von Trainingsformen - karatespezifische Untersuchungen

Ab 6. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil
	Katabunkai – Kumite – Selbstverteidigung
<p>Demonstration von einer Kata</p>	<p>Vom Prüfling gewähltes freies Thema. Das Thema soll eine praktische Demonstration beinhalten</p> <p>Die Themen können aus folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geschichte/ Philosophie - Beschreibung von Technikabläufen - Beschreibung von Trainingsformen - karatespezifische Untersuchungen