



加瀬派松涛館流空手道

Kyu- Prüfungsprogramm

**Kase Ha Shotokan Ryu Karate-Do
Deutschland e.V.**

9.- 1. Kyu

Stand: 1. März 2007

9. Kyu weißer Gürtel

Kihon (Nr 6 aus chudan Kamae)

1. ZK v 5x Oi-Zuki chudan (alle Wendungen mit Gedan-Barai & Kiai)
2. ZK v 5x Gyaku-Zuki chudan
3. ZK v 5x Age-Uke
4. ZK v 5x Soto-Ude-Uke
5. ZK v 5x Gedan-Barai
6. ZK v 5x Mae-Geri chudan (aus chudan Kamae)

Kata

Taikyoku Shodan, nach Wahl des Prüfers

Die Taikyoku-Shodan entspricht der Heian-Shodan jedoch nur mit den Techniken Gedan-Barai und Oi-Zuki. Tettsui-Uchi, Age-Uke und Shuto-Uke kommen nicht vor. Die letzten vier Techniken werden wie die ersten vier Techniken geradlinig ausgeführt.

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite (linke und rechte Seite)

Ausgangsst.	TORI ZK	UKE Shizentai
1. Bewegung Ablauf	1. Oi-Zuki jodan	Age-Uke mit Gegenangriff
	2. Oi-Zuki chudan	Gyaku-Zuki chudan Soto-Ude-Uke mit Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan

Alle Blocks werden in Ai-Kamae¹ ausgeführt. Z.B. Angriff re., Block li.

¹ Ein Partner rechter Fuß vorne, der andere Partner linker Fuß vorne (spiegelbildlich)

8. Kyu gelber Gürtel**Kihon** (Nr 8, 9 aus chudan Kamae)

1. ZK v 5x Oi-Zuki chudan
2. ZK v 5x Gyaku-Zuki chudan
3. ZK r 5x Age-Uke
4. ZK v 5x Uchi-Ude-Uke
5. ZK r 5x Soto-Ude-Uke
6. ZK v 5x Gedan-Barai
7. KK v 5x Shuto-Uke
8. ZK v 5x Mae-Geri chudan
9. KBs 3x Yoko-Geri-Kekomi chudan (3x re & 3 x li)

Kata

Heian Shodan, nach Wahl des Prüfers auch Ura

Kumite

Gohon Kumite (links und rechts)

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsst.	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	links Gedan-Barai	rechts zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki jodan	5x Age-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan
	2. Oi-Zuki chudan	5x Soto-Ude-Uke 5x nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan

7. Kyu oranger Gürtel**Kihon** (Nr 8, 9, 10 aus chudan Kamae)

1. ZK v 5x Oi-Zuki chudan
2. ZK v 5x Sanbon-Zuki
3. ZK r 5x Age-Uke
4. ZK v 5x Soto-Ude-Uke
5. KK r 5x Gedan-Nagashi-Uke
6. ZK v 5x Uchi-Ude-Uke
7. KK v 5x Shuto-Uke
8. ZK v 5x Mae-Geri (aus chudan-Kamae)
9. ZK v 5x Mawashi-Geri
10. KB s Yoko-Geri Kekomi (3x re. & 3x li, mit Übersetzungsschritt)

Kata

Heian Nidan, nach Wahl des Prüfers auch Ura

Kumite

Sanbon Kumite (links und rechts)

	TORI	UKE
Ausgangsst.	ZK li Gedan-Barai	Shizentai
1. Bewegung	Ai Kamae ²	Block rechts zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki jodan	3x Age-Uke 3x nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan
	2. Oi-Zuki chudan	3x Soto-Ude-Uke 3x links zurück nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan
	3. Mae-Geri chudan	3x links zurück Nagashi-Uke in KK 3x nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan

² Ein Partner rechter Fuß vorne, der andere Partner linker Fuß vorne

6. Kyu grüner Gürtel

- Kihon** (Nr 7, 8, 9, 10 aus chudan Kamae)
1. ZK v 5x Oi-Zuki jodan
 2. ZK r 5x Age-Uke / Gyaku-Zuki
 3. ZK v 5x Soto-Ude-Uke // Yoko-Uraken jodan / Gyaku-Zuki chudan
 4. KK r 5x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite chudan
 5. ZK v 5x Uchi-Ude-Uke // Kizami-Zuki jodan / Gyaku-Zuki chudan
 6. ZK r 5x Gedan-Barai // Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
 7. ZK v 5x Mae-Geri chudan
 8. ZK v 5x Mawashi-Geri (chudan oder jodan)
 9. KB s Yoko-Geri Kekomi (chudan) (3x re. & 3x li.)
 10. KB s Yoko-Geri Keage (3x re. & 3x li.)

Kata

Heian Sandan, nach Wahl des Prüfers auch Ura

Kumite

Kihon Ippon Kumite (linke und rechte Seite)

Ausgangsstell.	TORI ZK	UKE Shizentai
1. Bewegung Ablauf	1. Oi-Zuki jodan	Jeweils nach Angabe Age-Uke mit Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan
	2. Oi-Zuki chudan	Soto-Ude-Uke mit Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan
	3. Mae-Geri chudan	Gedan-Barai (Block innen) 45° in KK (Gleiten, Yori-Ashi) Nagashi-Uke (Block außen) 45° in KK (Schritt) jeweils Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan ZK

Alle Blocks werden in Ai-Kamae³ ausgeführt. Z.B. Angriff re., Block li.

³ Ein Partner rechter Fuß vorne, der andere Partner linker Fuß vorne

5. Kyu blauer Gürtel

- Kihon** (Nr 2, 8, 9, 10 aus chudan Kamae)
1. ZK v 5x Oi-Zuki (jodan)
 2. ZK v Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan (3 x re. & 3 x li.)
 3. ZK v 5x Ren-Zuki (jodan / chudan)
 4. ZK r 5x Age-Uke / Gyaku-Zuki chudan
 5. ZK v 5x Soto-Ude-Uke / Yori-Ashi KB Yoko-Empi chudan
 6. KK r 5x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki chudan
 7. KK v 5x Shuto-Uke // ZK Shuto-Uchi jodan⁴ / Gyaku-Shuto-Uchi jodan
 8. ZK v 5x Mae-Geri chudan / Oi-Zuki jodan
 9. ZK v 5x Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki chudan
 10. KB s Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung) (3 x re. & 3 x li.)

Kata

Heian Yondan, nach Wahl des Prüfers auch Ura und Bunkai
Heian Shodan bis Heian Sandan können nach Wahl des Prüfers abgefragt werden.

Kumite

Kaeshi Ippon Kumite (**beide aus chudan Kamae**)

Ausgangsstell.	TORI 1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi Schritt rechts vor	UKE Ai kamae ⁵ 1x li. und 1x re.
1. Bewegung Ablauf	1.a. Oi-Zuki jodan b. Abwehr Age-Uke c. Konter Gyaku-Zuki chudan	a. Age-Uke danach b. Angriff Oi-Zuki jodan
	2.a. Oi-Zuki chudan b. Abwehr Soto-Ude-Uke c. Konter Gyaku-Zuki chudan	a. Soto-Ude-Uke danach b. Angriff: Oi-Zuki chudan
	3.a. Mae-Geri chudan b. Abwehr Nagashi-Uke c. Konter Gyaku-Zuki chudan	in Gyaku Kamae ⁶ a. Nagashi-Uke danach b. Angriff: Mae-Geri chudan

⁴ Gyaku Hand jodan Kamae

⁵ Einer links vor, der andere rechts vor und umgekehrt (spiegelbildlich)

⁶ Beide links vor oder beide rechts vor

4. Kyu blauer Gürtel

- Kihon** (Nr 2, 3, 7, 9, 10 aus chudan Kamae)
1. ZK v 5x Sanbon-Zuki
 2. ZK v 5x Oi-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan
 3. ZK v Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan (3x re. & 3x li.)
 4. ZK r 5x Age-Uke / Mae-Geri jodan (hinten absetzen) / Gyaku-Zuki chudan
 5. ZK v 5x Soto-Ude-Uke // Yori-Ashi KB Yoko-Empi chudan // Tate-Uraken-Uchi jodan
 6. KK r 5x Morote-Uchi-Ude-Uke // ZK Kizami-Zuki jodan / Gyaku-Zuki chudan
 7. ZK v 5x Mae-Geri chudan (hinten absetzen) / Mawashi-Geri
 8. KK r 5x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite chudan
 9. ZK v 5x Ushiro-Geri chudan
 10. KB s Yoko-Geri Keage (Übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung) (2x li & re)

Kata

Heian Godan , nach Wahl des Prüfers auch Bunkai und Ura

Heian-Shodan bis Yondan kann nach Wahl des Prüfers abgefragt werden.

Kumite

Kaeshi Ippon Kumite **beide aus chudan Gyaku Kamae⁷**

	TORI	UKE
Ausgangsstell.	1x links und 1x rechts	1x links und 1x rechts
1. Bewegung		
Ablauf	1.a. Oi-Zuki jodan b. Abwehr Soto-Ude-Uke c. Konter Gyaku-Zuki 2.a. Oi-Zuki chudan b. Abwehr Nagashi-Uke c. Konter Gyaku-Zuki 3.a. Mae-Geri chudan b. Abwehr Age-Uke c. Konter Gyaku-Zuki	a. Age-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki chudan a. Soto-Ude-Uke danach b. Angriff: Mae-Geri chudan a. Nagashi-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki jodan

⁷ Beide links vor oder beide rechts vor

3. Kyu brauner Gürtel

- Kihon** (Nr 1, 6, 8, 10 aus chudan Kamae)
1. ZK v Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan⁸ (3x re & 3x li)
 2. ZK v 5x Oi-Zuki jodan / ZK r Gedan-Barai / ZK v Oi-Zuki chudan
 3. ZK r 5x Age-Uke / Mae-Geri jodan (hinten absetzen) / Gedan-Barai / Gyaku-Zuki chudan
 4. ZK v 5x Uchi-Ude-Uke // Kizami-Zuki jodan / Gyaku-Zuki chudan
 5. ZK r 5x Soto-Ude-Uke // KB Yori-Ashi Yoko-Empi chudan // Tate-Uraken-Uchi jodan / ZK Gyaku-Zuki chudan
 6. FD v 5x Mae-Ashi-Geri / Mawashi-Geri (aus Kampfstellung)
 7. KK r 5x Morote-Uchi-Ude-Uke // ZK Shuto-Barai jodan⁹ / Gyaku-Haito-Uchi jodan
 8. ZK v 5x Ushiro-Geri chudan / Uraken Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
 9. KK r 5x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri chudan / Gyaku-Tate-Nukite chudan
 10. ZKv 5x Yoko-Geri Kekomi / ZK Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan

Kata

Tekki Shodan und Ten-No-Kata

Heian Shodan bis Godan, sowie Ura-Kata, können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian-Godan

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	TORI	UKE
Ausgangsstell.	Freie Seitenwahl aus Kamae	Frei Seitenwahl aus Kamae
1. Bewegung	Schritt vor 1. Oi-Zuki jodan 2. Oi-Zuki chudan 3. Mae-Geri chudan 4. Ushiro-Geri chudan	frei Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kae-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu chudan Kamae zurückgenommen. (Schwerpunkt Hüftverlagerung bei Go-No-Sen Konter, auf das Timing achten)

(Nach jedem Angriff stehen bleiben bis der Konter ausgeführt wurde)

Partnerübung zum Freikampf (3 x li 3x re)

	TORI	UKE
Ausgangsstell.	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri-Ashi	Yori-Ashi
Ablauf	1. Kisami-Zuki jodan 2. Mae-Geri chudan	De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki chudan Go-No-Sen mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki chudan

Jiyu-Kumite¹⁰ (gegen 2 –3 Partner Freikampf)

⁸ immer aus Kamae angreifen

⁹ Gyaku Hand Gedan kamae

2. Kyu brauner Gürtel**Kihon** (Nr 2, 7, 8, 9, 10 aus chudan Kamae)

1. ZK v 5x Sanbon-Zuki
2. ZK v Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan¹¹ (3 x re & 3 x li)
3. ZK v 5x Oi-Zuki jodan / r Gedan-Barai / v Mae-Geri chudan
4. ZK r 5x Age-Uke // Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
5. ZK v 5x Soto-Ude-Uke / Zugi-Ashi-Yoko-Geri Kekomi / Yoko-Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
6. KK r 5x Shuto-Uke // FD Shuto-Barai jodan¹² / Gyaku-Haito-Uchi jodan / Ura-Zuki chudan // Kizami-Zuki jodan
7. ZK v 5x Mae-Geri // Mawashi-Geri / Yoko-Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
8. ZK v 5x Yori-Ashi Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
9. ZK v 5x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki chudan (oder nach eigener Wahl) Ashi-Barai / Oi-Zuki jodan / Gyaku-Zuki jodan
10. FD v Yori-Ashi Tai-Sabaki 45° (Fumi-Komi) Gyaku Tate-Uke jodan / Yoko-Geri-Kekomi chudan / Gyaku-Zuki chudan (nach jeder Kombination nach vorne ausrichten) (2 x re. & 2 x li.)

Kata:

Bassai-Dai

Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan, Ten-No-Kata und Ura-Kata können nach Wahl des Prüfers abgefragt werden.

Bunkai Bassai-Dai

Nach Wahl des Prüfers

Kumite

Jyu-Ippon-Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	TORI	UKE
Ausgangsstell.	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
1. Bewegung	Yori-Ashi	frei
Ablauf	1. Kisami-Zuki jodan 2. Oi-Zuki chudan 3. Mae-Geri chudan 4. Mawashi-Geri chudan oder jodan mit dem vorderen oder hinteren Bein. 5. Ushiro-Geri chudan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Konter wird zu chudan Kamae zurückgenommen. Es sind auch Fuß-techniken als Kontertechnik zu zeigen !

(Nach jedem Angriff mit Yori-Ashi zurück gleiten)

(Schwerpunkt Hüftverlagerung bei Go-No-Sen Konter, Timing)

Jyu-Kumite (gegen 2 –3 Partner Freikampf)¹⁰ Es sollen Angriffs.- wie auch Block / Kontertechniken gezeigt werden.¹¹ Immer aus Kamae¹² Gyaku Hand Gedan Kamae**1. Kyu brauner Gürtel****Kihon** (Nr 2, 4, 6, 8, 10 aus chudan Kamae)

1. HD geschlossene Hand Kihon (li & re) **jodan:** Age-Uke // Soto-Ude-Uke // Tate-Uke // **chudan:** Soto-Ude-Uke // Uchi-Ude-Uke // Otoshi-Uke // **gedan:** Gedan Barai // Gedan Nagashi-Uke
2. ZK v Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan (3 x li, 3 x re)
3. ZK r 5x Age-Uke (aus Gedan Kamae) // Yori-Ashi KK Soto-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
4. ZK v 5x Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Oi-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan
5. ZK r 5x Jodan Shuto-Barai // Shuto-Uchi jodan¹³ / Gyaku-Haito-Uchi jodan
6. ZK v 5x Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
7. KK r 5x Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Zuki
8. ZK v 5x Zugi-Ashi Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (oder nach eigener Wahl) Zugi-Ashi Mae-Mawashi-Geri / Ashi-Barai / Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
9. FD r 5x Age Uke // Tate-Zuki chudan // Kizami-Zuki jodan / Gyaku-Zuki chudan
10. ZK v 5x Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) / Yoko-Geri Kekomi / ZK Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki (3 x re. & 3 x li.)
11. FD v Zugi-Ashi (Kosa-Dachi) Gyaku Uraken jodan / Kai-Ashi Uraken jodan (1x re. & 1x li)

Kata**Tokui-Kata** Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, **nicht Bassai-Dai****Bunkai Tokui Kata** Nach Wahl des Prüfers**Kumite**

Jyu-Ippon-Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	TORI	UKE
Ausgangsstell.	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
1. Bewegung	Schritt vor	frei
Ablauf	1. Oi-Zuki jodan 2. Oi-Zuki chudan 3. Mae-Geri chudan 4. Mawashi-Geri chudan oder jodan mit dem vorderen oder mit dem hinteren Bein. 5. Ushiro-Geri chudan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu chudan Kamae zurückgenommen. Es sind auch Fuß-techniken beim Konter zu zeigen !

(Nach jedem Angriff mit Yori-Ashi zurück gleiten)

(Schwerpunkt Hüftverlagerung bei Go-No-Sen Konter, Timing)

Jyu-Kumite (gegen 2 –3 Partner Freikampf)¹³ Gyaku Hand Gedan Kamae

Allgemeines

Alle stattfindenden KYU - und DAN- Prüfungen müssen nach der jeweils gültigen Prüfungsordnung für KYU - und DAN - Grade und nach der vorliegenden Verfahrensordnung des KSKD durchgeführt werden.

Hinweise für Prüfer und Prüflinge zur Prüfungsordnung

Der Prüfer kann nach eigenem Ermessen, je nach physischen Fähigkeiten, oder dem Alter des Prüflings, das Prüfungsprogramm individuell anpassen. Z.B. sollen Fußstöße, wenn sie nicht jodan ausgeführt werden können chudan oder gedan abgefragt werden, oder in Einzelfällen überhaupt nicht abgefragt werden.

Alle Wendungen sollen mit Gedan-Barai ZK, Kiai und Zanshin ausgeführt werden.

Beschreibung der Kumite - Formen

KIHON-IPPON-KUMITE

Beide Partner stehen sich im Shizentai gegenüber

Gruß im Stand

Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit geöffneten Händen die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe.

Einnehmen der Ausgangsstellung Zenkutsu-Dachi rechts bzw. links zurück mit Gedan-Barai **und Kiai** (Fußangriffe aus Chudan Kamae)

Ansagen der Angriffsstufe, (2-3 Sek. Konzentration)

Einmaliger Angriff mit Kiai, warten bis der Partner den Block und Konter (beide mit Kiai) ausgeführt hat.

Danach Rückkehr in Shizentai und erneuter Beginn des obenstehenden Vorgangs.

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

Den ersten Mae-Geri mit Gedan-Barai von innen blocken, den 2. Mae-Geri mit Nagashi-Uke von außen blocken.

GOHON-KUMITE

Beide Partner stehen sich im Shizentai gegenüber.

Gruß im Stand

Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit geöffneten Händen die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe.

Einnehmen der Ausgangsstellung Zenkutsu-Dachi, rechter Fuß zurück mit Gedan-Barai.

Ansagen der Angriffsstufe

Fünfmaliger Angriff; den letzten Angriff mit Kiai; Bei Kinder kann / soll jeder Angriff mit Kiai ausgeführt werden.

Der Verteidiger ist fünfmal mit der Abwehr zurückgegangen.

Nach der fünften Abwehr kontert er mit Kiai.

Der Verteidiger setzt den hinteren Fuß vor in Shizentai, der Angreifer geht in Shizentai zurück.

Das Gleiche bei der anderen Seite und danach mit der anderen Angriffsstufe.

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

SANBON-KUMITE

Wie Gohon-Kumite nur mit drei Angriffen.

KAESHI-IPPON-KUMITE

Beide Partner stehen in Zenkutsu-Dachi in **Chudan-Kamae**.

Tori greift mit der ersten Technik an, Uke geht einen Schritt mit Abwehr zurück; anschließend greift Uke selbst ohne Verzögerung mit einem ganzen Schritt mit einer neuen Technik an.

Tori (jetzt als Verteidiger) geht zurück und punktet mit Gegenangriff. Üblicherweise nehme beide Partner Gyaku-Kamae ein (beide links oder beide rechts vorne).

Jiyu-IPPON-KUMITE

Das Jiyu-Ippon-Kumite ist die letzte Stufe vor dem Jiyu Kumite (freier Kampf). Daher hängt die Ausführung davon ab, in wie weit sich der Karateka vom Kihon-Ippon-Kumite zum freien Kampf entwickelt hat. Je weniger er den freien Kampf beherrscht, desto formaler sollte der Ablauf des Jiyu-Ippon-Kumite gezeigt werden.

Grundsätzlich gilt:

Sinnvolles Bewegen des Angreifers vor dem Angriff ist erwünscht, um sich eine Gelegenheit zum Angriff zu erarbeiten. Dabei muß der Verteidiger die Angriffsfläche freigeben.

Der Verteidiger soll vor dem Angriff so wenig wie möglich zurückweichen, um dem Angreifer die Einnahme des gewünschten Abstands zu ermöglichen. Das Distanzverhalten (Ma-Ai) der Prüflinge hat einen großen Einfluss auf die Effektivität des Angriffes und des Konterers.

Bei der Prüfung zum 3. KYU soll der Angreifer die Technik stehen lassen, bis der Verteidiger seinen Konter platziert hat. Danach sollen beide mit Yori-Ashi zurück in Ihre Kampfposition rutschen.

Bei der Prüfung zum 2. KYU und 1. KYU **soll der Angriff nicht stehen gelassen werden** (nach dem Angriff mit Yori-Ashi aus der Konterdistanz heraus gleiten), damit der **Verteidiger gezwungen ist den Konter mit korrektem Timing auszuführen**. Bei der Go-No-Sen Verteidigung ist die **bewusste Schwerpunktsverlagerung** und ein starker Hüfteinsatz beim Gyaku-Zuki Konter verlangt. Der Gegenangriff muss zurück gezogen werden!

Nach dem Gegenangriff wahren beide Partner Zanshin durch Auseinanderrücken und Einnehmen von Chudan Kamae, bevor sie in die neue Ausgangsstellung zurückkehren.

Der Angreifer soll zeigen, dass er den Verteidiger ohne dessen Abwehr hätte ernsthaft gefährden können.

Der Verteidiger muss dem Angriff standhalten können und hat in seinem Gegenangriff eine hohe Effektivität und ein Höchstmaß an Kontrolle zu zeigen, da der Angreifer den Gegenangriff nicht abwehrt.

De-Ai Techniken, d.h. Kontertechniken, die gleichzeitig mit der Technik des Angreifers ausgeführt werden, sind im Prüfungskumite nicht erwünscht.

Jiyu-Kumite (Freier Kampf)

Im Jiyu-Kumite der Prüfung soll der Kämpfer demonstrieren, dass er sich mit den gelernten Techniken frei bewegen und diese ohne eigene oder die Gefährdung des Gegners anwenden kann. Es sollten Angriffs wie auch Kontertechniken gezeigt werden.

Sinnvolle Kampfhaltung, richtiges Abstandsgefühl (Ma-ai), insbesondere für die ausgeführten Techniken, Erkennen und Ergreifen von "Gelegenheiten", die Fähigkeit einen "Ippon" zu erreichen, Kampfgeist zu haben und nicht zuletzt Fairness sind Kriterien des Jiyu Kumite.

Wartezeiten

Mindestvorbereitungszeit für KYU - Prüfungen ab 15 Jahren bei 2 Trainingseinheiten / Woche:

Bis zum 9. KYU (weißer Gürtel)	4 Monate
Bis zum 8. KYU (gelber Gürtel)	3 Monate
Bis zum 7. KYU (oranger Gürtel)	3 Monate
Bis zum 6. KYU (grüner Gürtel)	3 Monate
Bis zum 5. KYU (blauer Gürtel)	3 Monate
Bis zum 4. KYU (blauer Gürtel)	3 Monate
Bis zum 3. KYU (brauner Gürtel)	4 Monate
Bis zum 2. KYU (brauner Gürtel)	6 Monate
Bis zum 1. KYU (brauner Gürtel)	9 Monate

Bei Kindern **bis zum 10. Lebensjahr** (bei 1 x wöchentlichem Training) gilt eine Vorbereitungszeit von **10 Monaten**. Von **11-14 Jahren** gilt eine Wartezeit von **8 Monate** Wartezeit.

Bei nichtbestandener Prüfung kann erst nach Ablauf eines Monats die Prüfung wiederholt werden.

LEGENDE

/	mit Schritt oder mit dem anderen Arm oder Bein
//	gleicher Arm oder gleiches Bein
ZK	Zenkutsu-Dachi
FD	Fudo-Dachi
KK	Kokutsu-Dachi
KB	Kiba-Dachi
HD	Hanmi-Dachi
v	vorwärts
r	rückwärts
s	seitlich