



Technische Kommission

*KYU- und DAN-
PRÜFUNGSORDNUNG*

Fassung Juni 1996

Vorwort zur Prüfungsordnung

Die **Prüfungsordnung** soll dazu dienen, für jeden Karateka eine solide **Grundausbildung** zu gewährleisten. Durch das Beherrschen einfacher Techniken soll es jedem Karateka möglich werden, den **Schwarzgurt** zu erreichen. Dem **Spitzensportler** soll sie darüber hinaus eine Grundlage vermitteln, die für den Wettkampf hilfreich ist.

Die Prüfungsordnung ist auf **drei Gruppen** aufgebaut:
Bei den Prüfungen sind in jeder Gruppe andere **Schwerpunkte** zu beachten.

1. Gruppe: 8. - 7. Kyu

Hier soll noch nicht auf Geschwindigkeit und Kraft, dafür aber auf **richtige Bewegungsausführung** und auf **richtige Endstellung** geachtet werden.

2. Gruppe: 6. - 4. Kyu

Hier muß der **Bewegungsablauf flüssig** erfolgen (kein Stoppen in der Bewegung). Den Schwerpunkt bildet die **richtige Koordination des Bewegungsablaufs**, wobei aber auch **Geschwindigkeit und Kraft** in den Vordergrund rücken. In der Endphase muß eine erkennbare **Anspannung** vorhanden sein.

3. Gruppe: 3. - 1. Kyu

Hier bilden **Geschwindigkeit, Anspannung in der Endphase** und richtige **Koordination des Bewegungsablaufs** die Schwerpunkte bei der Beurteilung des Prüflings.

Die angeführten Anforderungen sind fließend und verstärken sich innerhalb der einzelnen Gruppen. Sie gelten auch für die Kata- und für die Kumite-Beurteilung

Um eine **größere Transparenz** zu gewährleisten, sind bei jedem Kyu-Grad **Kriterien** genannt, auf die besonders zu achten ist. Dabei wird davon ausgegangen, daß die für eine Prüfung geltenden Kriterien und Inhalte **auch bei allen folgenden Prüfungen** zu beachten sind. So müssen z.B. die erlernten Kata auch bei den folgenden Prüfungen gekonnt werden (Stichproben sind möglich!).

Grundsätzlich sollte **jede Technik** eines Prüflings unter Beachtung der bereits genannten **Schwerpunkte** nach **folgenden Kriterien** beurteilt werden:

- a) Die **Bewegung des Prüflings** auf
- * **richtige Führung des Körperschwerpunktes** sowohl in der Vorwärts- und Rückwärts-Bewegung, als auch im Stand, z.Bsp. beim Wechsel von Kokutsu Dachi zu Zenkutsu Dachi
 - * **richtige Führung der Arme und Beine**
- b) Die **Endstellung des Prüflings** auf
- * **richtige Fußhaltung**
(*falsche Fußhaltung läßt keine ausreichende Spannung zu*)
 - * **richtige Beinhaltung**
 - * **richtige Körperhaltung**
 - * **richtige Stellung der Hüfte und Schulter**
 - * **richtige Armhaltung**
 - * **richtige Faust- und Handhaltung**
 - * **richtige Körperspannung**
- c) Die oben angeführten Kriterien gelten für **Kihon- und Freikampf-Techniken** in ihrer jeweiligen speziellen Form

Wir hoffen, mit der Auflistung dieser Kriterien eine bessere Verständigung zwischen Prüfer und Prüfling zu ermöglichen, sodaß jeder Kandidat nach einer Prüfung vom Prüfer erfahren kann, woran er noch zu arbeiten hat.

***Die Technische Kommission
des Österreichischen Karatebundes***

Kyuprüfungsordnung

8. Kyu - Gelbgurt

A: KIHON:

Wendung jeweils mit Gedan barai

ZkD = Zenkutsu Dachi
 KkD = Kokutsu Dachi
 V = vorwärts

NAD = Nekoashi Dachi
 SD: = Sanchin Dachi
 r = rückwärts

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
1. ZkD v:	Oizuki chudan	Oizuki chudan	Junzuki chudan
2. ZkD v:	Age Uke	Age Uke	Jodan Uke
3. ZkD v:	Soto Uke chudan	Uchi Uke chudan	Uchi Uke chudan
4. ZkD v:	Gedan barai	Gedan barai	Gedan barai
5. ZkD v:	Uchi Uke chudan	Yoko Uke chudan	Soto Uke jodan
6. KkD v:	Shuto Uke chudan	Shuto Uke chudan	NAD: Shuto Uke jodan
7. ZkD V:	Gyaku Zuki chudan	Gyaku Zuki chudan	Gyaku Zuki chudan
8. ZkD v:	Mae Geri chudan	Mae Geri chudan	Mae Geri chudan

B: KUMITE: Kihon Ippon Kumite (linke und rechte Seite)

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
Angriff:	1. Oizuki jodan 2. Oizuki chudan 3. Mae Geri chudan	Oizuki jodan Oizuki chudan Mae Geri chudan	Junzuki jodan Junzuki chudan Mae Geri chudan
Block / Konter:	1. Age Uke / Gyaku Zuki 2. Soto Uke / Gyaku Zuki 3. Gedan barai/Gyaku Zuki	Age Uke / Gyaku Zuki Uchi Uke / Gyaku Zuki Gedan barai / Gyaku Zuki	Jodan Uke / Gyaku Zuki Uchi Uke / Gyaku Zuki Gedan barai / Gyaku Zuki

C: KATA:

Shotokan
Heian Shodan

Goju Ryu
Taikyoku Jodan

Wado Ryu

Fehler, die nicht vorkommen dürfen:

Nachrutschen beim Vorgehen in Zenkutsu Dachi
 Vor- und Zurücklehnen des Oberkörpers
 Ungenügendes Zurückziehen der Faust
 Ungenügend geschlossene Faust
 Beim Kihon Ippon Kumite: Blick nach unten gerichtet

Kyuprüfungsordnung

7. Kyu - Orangegurt (mindestens 3 Monate Vorbereitung)

A: KIHON:

Wendung jeweils mit Gedan barai

ZkD =	Zenkutsu Dachi	NAD =	Nekoashi Dachi	v =	vorwärts
KkD =	Kokutsu Dachi	SD: =	Sanchin Dachi	r =	rückwärts
KbD =	Kiba Dachi	ShiD: =	Shiko Dachi		

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
1. ZkD v:	Oizuki jodan	Oizuki jodan	Junzuki jodan
2. ZkD r:	Age Uke	Age Uke	Jodan Uke
3. ZkD v:	Soto Uke chudan	Uchi Uke chudan	Uchi Uke chudan
4. ZkD r:	Uchi Uke chudan	Yoko Uke chudan	Soto Uke jodan
5. ZkD v:	Mae Geri chudan	Mae Geri chudan	Mae Geri chudan
6. ZkD v:	Gedan barai	Gedan barai	Gedan barai
7. ZkD v:	Mawashi Geri chudan	Mawashi Geri chudan	Mawashi Geri chudan
8. KbD v:	Yoko Geri keage	ShiD v: Yoko Geri kekomi	ShiD v: Yoko Geri
9. KkD v:	Shuto Uke chudan	Shuto Uke chudan	NAD v: Shuto Uke jodan
10. ZkD v:	Morote Uchi Uke chudan	ShiD v: Harai otoshi Uke	NAD v: Morote Uke jodan
11. ZkD v:	Mae Geri - Gyaku Zuki	Mae Geri - Gyaku Zuki	Kette Gyaku Zuki

B: KUMITE:

Kihon Ippon Kumite (linke und rechte Seite)

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
Angriff:	1. Oizuki jodan 2. Oizuki chudan 3. Mae Geri chudan 4. Mawashi Geri chudan	Oizuki jodan Oizuki chudan Mae Geri chudan Mawashi Geri chudan	Junzuki jodan Junzuki chudan Mae Geri chudan Mawashi Geri chudan
Block/ Konter:	1. Age Uke / Gyaku Zuki 2. Soto Uke / Gyaku Zuki 3. Gedan barai/Gyaku Zuki 4. Gedan barai/Gyaku Zuki	Age Uke / Gyaku Zuki Uchi Uke / Gyaku Zuki Gedan barai / Gyaku Zuki Gedan barai / Gyaku Zuki	Jodan Uke / Gyaku Zuki Uchi Uke / Gyaku Zuki Gedan barai / Gyaku Zuki Gedan barai / Gyaku Zuki

C: KATA:

Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
Heian Nidan	Taikyoku Chudan	Pinan Nidan

Fehler, die nicht vorkommen dürfen:

- Falsche Endstellung (Bsp.: Anheben der Schulren, Abwinkeln der Faust im Handgelenk)
- Falsche Fußstellungen bei den Beintechniken
- Ungenügendes Hochziehen des Knies bei Beintechniken
- Nichtbeachten des Zielpunktes beim Kihon Ippon Kumite

Kyuprüfungsordnung

6. Kyu - Grüngurt (mindestens 3 Monate Vorbereitung)

A: KIHON:

Wendung jeweils mit Gedan barai

ZkD = Zenkutsu Dachi
KkD = Kokutsu Dachi
KbD = Kiba Dachi

NAD = Nekoashi Dachi
SD: = Sanchin Dachi
ShiD: = Shiko Dachi

v = vorwärts
r = rückwärts

Shotokan

1. ZkD v: Oizuki jodan
2. ZkD r: Age Uke-Gyaku Zuki
3. ZkD v: Oizuki chudan
4. ZkD r: Soto Uke-Gyaku Zuki
5. ZkD v: Sanbon Zuki
6. ZkD r: Uchi Uke-Gyaku Zuki
7. KkD v: Shuto Uke chudan
8. ZkD v: Morote Uchi Uke chudan
9. ZkD v: Mae Geri chudan
10. ZkD v: Nukite chudan
11. ZkD v: Mawashi Geri chudan
12. ZkD v: Yoko Geri kekomi chudan
13. KbD v: Yoko Geri keage

Goju Ryu

- Oizuki jodan
- Age Uke-Gyaku Zuki
- Oizuki chudan
- UchiUke-Gyaku Zuki
- Sanbon Zuki
- Yoko Uke-Gyaku Zuki
- Shuto Uke Chudan
- Morote Yoko Uke chudan
- Mae Geri chudan
- Nukite chudan
- Mawashi Geri chudan
- Yoko Geri kekomi chud.
- ShiD: Yoko Geri kekomi

Wado Ryu

- Junzuki jodan
- Jodan Uke-Gyaku Zuki
- Junzuki chudan
- Uchi Uke-Gyaku Zuki
- Sanbon Zuki
- Soto Uke-Gyaku Zuki
- NAD v: Shuto Uke jodan
- NAD v: Morote Uke jodan
- Mae Geri chudan
- Nukite chudan
- Mawashi Geri chudan
- Sokuto Geri chudan
- ShiD: Yoko Geri

B: KUMITE:

a. Freikampf-Techniken (aus der Kampfhaltung je 5x pro Seite)

1. Kizami Zuki
2. Gyaku Zuki chud.
3. Uraken Uchi
4. Kizami Zuki - Gyaku Zuki
5. Kizami Zuki - Oizuki (Junzuki) - Gyaku Zuki

b. Kihon Ippon Kumite (linke und rechte Seite)

Shotokan

- Angriff:
1. Oizuki jodan
 2. Oizuki chudan
 3. Mae Geri chudan
 4. Mawashi Geri chudan
 5. Yoko Geri Kekomi

Goju Ryu

- Oizuki jodan
- Oizuki chudan
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Yoko Geri kekomi

Wado Ryu

- Junzuki jodan
- Junzuki chudan
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Sokuto Geri chudan

Block/
Konter:

1. Age Uke / Gyaku Zuki
2. Soto Uke / Gyaku Zuki
- 3/4/5. Gedan barai/Gyaku Zuki

Age Uke / Gyaku Zuki
Uchi Uke / Gyaku Zuki
=

Jodan Uke / Gyaku Zuki
Uchi Uke / Gyaku Zuki
=

C: KATA:

Shotokan

Heian Sandan

Goju Ryu

Gekisai Dai Ichi

Wado Ryu

Pinan Shodan + Nidan

Fehler, die nicht vorkommen dürfen:

Falsches Führen des Körperschwerpunktes (Auf-und Abwippen, breitbeiniges Gehen). Fehlender Hüfteinsatz, Unsicherheit im Stand, fehlendes Zurückziehen des Unterschenkels bei Beintechniken, falsche Atemtechnik (Richtig: während der Technik durch den Mund ausatmen, vor der Technik durch die Nase einatmen)

Kyuprüfungsordnung

5. Kyu - Blaugurt (mindestens 4 Monate Vorbereitung)

A: KIHON:

Wendung jeweils mit Gedan barai

ZkD =	Zenkutsu Dachi	NAD =	Nekoashi Dachi	v =	vorwärts
KkD =	Kokutsu Dachi	SD: =	Sanchin Dachi	r =	rückwärts
KbD =	Kiba Dachi	ShiD: =	Shiko Dachi		

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
1. ZkD v:	Oizuki chudan	Oizuki chudan	Junzuki chudan
2. ZkD r:	Age Uke-Gedan barai- -Gyaku Zuki	Age Uke-Gedan barai - -Gyaku Zuki	Jodan Uke-Gedan barai- -Gyaku Zuki
3. ZkD v:	Sanbon Zuki	Sanbon Zuki	Sanbon Zuki
4. ZkD r:	Soto Uke-Gyaku Zuki	UchiUke-Gyaku Zuki	Uchi Uke-Gyaku Zuki
5. ZkD v:	Uchi Uke-Gyaku Zuki	Yoko Uke-Gyaku Zuki	Soto Uke-Gyaku Zuki
6. ZkD v:	Mae Geri chudan	Mae Geri chudan	Mae Geri chudan
7. ZkD v:	Juji Uke gedan	Juji Uke gedan	Juji Uke gedan
8. KkD v:	Shuto Uke chudan	Shuto Uke Chudan	NAD v: Shuto Uke jodan
9. ZkD v:	Shuto Uchi jodan	Shuto Uchi jodan	Shuto Uchi jodan
10. ZkD v:	Gyaku Empi Uchi	Gyaku Empi Uchi	Gyaku Empi Uchi
11. ZkD v:	Mawashi Geri chudan	Mawashi Geri chudan	Mawashi Geri chudan
12. ZkD v:	Yoko Geri kekomi chudan	Yoko Geri kekomi chud.	Sokuto Geri chudan
13. KbD v:	Yoko Geri keage	ShiD: Yoko Geri kekomi	ShiD: Yoko Geri
14. ZkD v:	Mae Geri - Oizuki	Mae Geri - Oizuki	Kette Junzuki

B: KUMITE:

a. Freikampf-Techniken (aus der Kampfhaltung je 5x pro Seite)

- | | | |
|-----------------------------|---|----------------|
| 1. Kizami Zuki | 2. Gyaku Zuki chud. | 3. Uraken Uchi |
| 4. Kizami Zuki - Gyaku Zuki | 5. Mawashi Geri (Hinterbein) - Gyaku Zuki | |

b. Kihon Ippon Kumite

(linke und rechte Seite, je 2 verschiedene Abwehrtechniken))

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
Angriff:	1. Oizuki jodan	Oizuki jodan	Junzuki jodan
	2. Oizuki chudan	Oizuki chudan	Junzuki chudan
	3. Mae Geri chudan	Mae Geri chudan	Mae Geri chudan
	4. Mawashi Geri chudan	Mawashi Geri chudan	Mawashi Geri chudan
	5. Yoko Geri Kekomi	Yoko Geri kekomi	Sokuto Geri chudan

C: KATA:

Shotokan

Heian Yondan

Goju Ryu

Gekisai Dai Ni

Wado Ryu

Pinan Sandan +Shodan

Fehler, die nicht vorkommen dürfen:

Schlechte Koordination im Bewegungsablauf, Falsche Schwerpunktlage in den einzelnen Stellungen (Zenkutsu-, Kokutsu-Dachi etc.). Beim Partnertraining der Versuch, schlechte Distanz durch falsche Körperhaltung (Bsp.: Vorlage) auszugleichen.

Kyuprüfungsordnung

4. Kyu - Violettgurt (mindestens 4 Monate Vorbereitung)

A: KIHON:

Wendung jeweils mit Gedan barai

ZkD =	Zenkutsu Dachi	NAD =	Nekoashi Dachi	v =	vorwärts
KkD =	Kokutsu Dachi	SD: =	Sanchin Dachi	r =	rückwärts
KbD =	Kiba Dachi	ShiD: =	Shiko Dachi		

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
1. ZkD v:	Oizuki chudan	Oizuki chudan	Junzuki chudan
2. ZkD r:	Age Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki	Age Uke-Gedan barai - Gyaku Zuki	Jodan Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki
3. ZkD v:	Sanbon Zuki	Sanbon Zuki	Sanbon Zuki
4. ZkD r:	Soto Uke-Kizami Zuki-Uchi Gyaku Zuki	Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki	Uchi Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
5. ZkD v:	Uchi Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki	Yoko Uke-Gyaku Zuki-Oizuki	Soto Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
6. KbD v:	Gedan barai (180° Wendg.)	ShiD v: Harai otoshi Uke	ShiD v: Gedan barai
7. KkD v:	Shuto Uke chudan-Gyaku Nukite (ZkD)	Shuto Uke Chudan Gyaku Nukite (ZkD)	NAD v: Shuto Uke jodan-Gyaku Nukite (ZkD)
8. ZkD v:	Mae Geri chudan	Mae Geri chudan	Mae Geri chudan
9. ZkD v:	Mawashi Geri	Mawashi Geri	Mawashi Geri
10. ZkD v:	Ushiro Geri	Ushiro Geri	Ushiro Geri

(Standübung! Bein wieder hinten absetzen!)

B: KUMITE:

- a. Freikampf-Techniken (aus der Kampfhaltung je 5x pro Seite)
1. Mae Geri-Mawashi Geri-Gyaku Zuki
 2. Mae Geri-Yoko Geri-Gyaku Zuki
 3. Kizami Zuki-Gyaku Zuki-Mawashi Geri (Hintrbein)
- b. Kihon Ippon Kumite (linke und rechte Seite)
Abwehrtechnik je Stufe und Seite ist frei. Kontertechnik ist Gyaku Zuki!

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
Angriff:	1. Oizuki jodan	Oizuki jodan	Junzuki jodan
	2. Oizuki chudan	Oizuki chudan	Junzuki chudan
	3. Mae Geri chudan	Mae Geri chudan	Mae Geri chudan
	4. Mawashi Geri chudan	Mawashi Geri chudan	Mawashi Geri chudan
	5. Yoko Geri Kekomi	Yoko Geri kekomi	Sokuto Geri chudan
	6. Ushiro Geri	Ushiro Geri	Ushiro Geri

C: KATA:

Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
Heian Godan	Sanchin	Pinan Yondan + Sandan

Fehler, die nicht vorkommen dürfen:

Kihon: Fehlende Spannung in der Endphase (Bsp.: Faust nicht fest an der Hüfte, fehlende Armspannung, fehlende Bein- und Körperspannung). Gleichgewichtsverlust bei den Wendungen und bei den Fußtechniken

Kumite: Schlechte Distanz beim Partnertraining

Kata: Fehlende Spannung (Kime)

Kyuprüfungsordnung

3. Kyu - Braungurt (mindestens 4 Monate Vorbereitung)

A: KIHON:

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
1. ZkD v:	Oizuki chudan	Oizuki chudan	Junzuki chudan
2. ZkD r:	Age Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki	Age Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki	Jodan Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki
3. ZkD v:	Sanbon Zuki	Sanbon Zuki	Sanbon Zuki
4. ZkD r:	Soto Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki	UchiUke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki	Uchi Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki
5. ZkD v:	Uchi Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki	Yoko Uke-Gyaku Zuki - Oizuki	Soto Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
6. KkD v:	Shuto Uke chudan-Gyaku- Nukite (ZkD)	Shuto Uke chudan-Gyaku Nikite (ZkD)	NAD v: Shuto Uke jodan-Gyaku-Nukite (ZkD)
7. ZkD v:	Mae Geri-Mawashi Geri (gleiches Bein)	Mae Geri-Mawashi Geri (gleiches Bein)	Mae Geri-Mawashi Geri (gleiches Bein)
8. ZkD v:	Mae Geri-Yoko Geri kek. (gleiches Bein)	Mae Geri-Yoko Geri kek. (gleiches Bein)	Mae Geri-Sokuto Geri (gleiches Bein)
9. ZkD v:	Ushiro Geri Standübung! Bein wieder hinten absetzen!	Ushiro Geri	Ushiro Geri
10. ZkD v:	Ura Mawashi Geri (Hinterbein)	Ura Mawashi Geri (Hinterbein)	Ura Mawashi Geri (Hinterbein)

B: KUMITE:

- a. Freikampf-Techniken (aus der Kampfhaltung je 5x pro Seite)
1. Kizami Zuki-Gyaku Zuki
 2. Mae Geri-Mawashi Geri jodan-Gyaku Zuki
 3. Mawashi Geri chudan-Mawashi Geri jodan-Uraken Uchi-Gyaku Zuki

- b. Jiyu Ippon Kumite (linke und rechte Seite)

Shotokan

Angriff:

1. Kizami Zuki
2. Gyaku Zuki
3. Uraken Uchi
4. Mae Geri chudan
5. Mawashi Geri chudan
6. Yoko Geri Kekomi
7. Ushiro Geri

Goju Ryu

- Kizami Zuki
- Gyaku Zuki
- Uraken Uchi
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Yoko Geri kekomi
- Ushiro Geri

Wado Ryu

- Kizami Zuki
- Gyaku Zuki
- Uraken Uchi
- Mar Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Sokuto Geri chudan
- Ushiro Geri

- c. Freikampf

C: KATA:

Shotokan

Tekki Shodan

Goju Ryu

Tensho

Wado Ryu

Pinan Godan + Yondan

Fehler, die nicht vorkommen dürfen:

Fehlende Geschwindigkeit; kraftloser Einsatz der Hüfte beim Wechsel von Block- zu Kontertechnik

Kumite: Schlechte Distanz beim Partnertraining

Kata: fehlendes oder falsches Timing

Kyuprüfungsordnung

2. Kyu - Braungurt (mindestens 4 Monate Vorbereitung)

A: KIHON:

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
1. ZkD v:	Oizuki chudan	Oizuki chudan	Junzuki chudan
2. ZkD r:	Age Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki	Age Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki	Jodan Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki
3. ZkD v:	Sanbon Zuki	Sanbon Zuki	Sanbon Zuki
4. ZkD r:	Soto Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki	Uchi Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki	Uchi Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki
5. ZkD v:	Uchi Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki	Yoko Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki	Soto Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
6. KkD v:	Shuto Uke chudan-Gyaku Nukite (ZkD)	Shuto Uke chudan-Gyaku Nukite (ZkD)	NAD v: Shuto Uke jodan-Gyaku Nukite (ZkD)
7. ZkD v:	Mae Geri-Mawashi Geri (gleiches Bein)	Mae Geri-Mawashi Geri (gleiches Bein)	Mae Geri-Mawashi Geri (gleiches Bein)
8. ZkD v:	Mae Geri-Yoko Geri kek. (gleiches Bein)	Mae Geri-Yoko Geri kek. (gleiches Bein)	Mae Geri-Sokuto Geri (gleiches Bein)
9. ZkD v:	Ushiro Geri Standübung! Bein wieder hinten absetzen!	Ushiro Geri	Ushiro Geri
10. ZkD v:	Ura Mawashi Geri (Hint.)	Ura Mawashi Geri (Hint.)	Ura Mawashi Geri (Hint.)

B: KUMITE:

- a. **Freikampf-Techniken** (aus der Kampfhaltung je 5x pro Seite)
1. Kizami Zuki-Gyaku Zuki-Mawashi Geri (Vorderbein)
 2. Uraken Uchi-Mawashi Geri jodan (Vorderbein) -Gyaku Zuki
 3. Mae Geri (hinten absetzen)-Kizami Zuki-Gyaku Zuki

- b. **Jiyu Ippon Kumite** (linke und rechte Seite)

Shotokan

Angriff:

1. Kizami Zuki
2. Gyaku Zuki
3. Uraken Uchi
4. Mae Geri chudan
5. Mawashi Geri chudan
6. Yoko Geri Kekomi
7. Ushiro Geri
8. Ura Mawashi Geri

Goju Ryu

- Kizami Zuki
- Gyaku Zuki
- Uraken Uchi
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Yoko Geri kekomi
- Ushiro Geri
- Ura Mawashi Geri

Wado Ryu

- Kizami Zuki
- Gyaku Zuki
- Uraken Uchi
- Mar Geri chudan
- Mawashi Geri chudan
- Sokuto Geri chudan
- Ushiro Geri
- Ura Mawashi Geri

- c. **Freikampf**

C: KATA:

Shotokan

Bassai Dai

Goju Ryu

Saifa

Wado Ryu

Naifanchi+Pinan Godan

Fehler, die nicht vorkommen dürfen:

Partnertraining: Abwenden des Körpers vom Ziel; Unsicherheit bei Angriff u. Gegenangriff

Kyuprüfungsordnung

1. Kyu - Braungurt (mindestens 6 Monate Vorbereitung)

A: KIHON:

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
1. ZkD v:	Oizuki chudan	Oizuki chudan	Junzuki chudan
2. ZkD r:	Age Uke-Gedan barai- Gyaku Zuki	Age Uke-Gedan barai - Gyaku Zuki	Jodan Uke-Gedan barai- Gyaku Zuki
3. ZkD v:	Sanbon Zuki	Sanbon Zuki	Sanbon Zuki
4. ZkD r:	Uchi Uke-Kizami Zuki- Gyaku Zuki	Yoko Uke-Kizami Zuki Gyaku Zuki	Soto Uke-Kizami Zuki- Gyaku Zuki
5. ZkD v:	Soto Uke-Uraken Uchi- Gyaku Zuki	UchiUke-Uraken Uchi- Gyaku Zuki	Uchi Uke-Uraken Uchi- Gyaku Zuki
6. KkD v:	Shuto Uke-Mae Geri- Gyaku Nukite (ZkD)	Shuto Uke-Mae Geri- Gyaku Nukite	NAD v: Shuto Uke-Mae Geri- Gyaku Nukite (ZkD)
7. ZkD v:	Mawashi Geri jodan	Mawashi Geri jodan	Mawashi Geri jodan
8. ZkD v:	Yoko Geri kekomi	Yoko Geri kekomi	Sokuto Geri
9. ZkD v:	Yoko Geri keage	ShiD: Yoko Geri kekomi	Yoko Geri
10. ZkD v:	Ushiro Geri Standübung! Bein wieder hinten absetzen!	Ushiro Geri	Ushiro Geri

B: KUMITE:

- a. Freikampf-Techniken (aus der Kampfhaltung je 5x pro Seite)
1. Kizami Zuki-Gyaku Zuki-Mawashi Geri (Vorderbein)
 2. Gyaku Zuki-Mawashi Geri jodan (Vorderbein) -Gyaku Zuki
 3. Kizami Zuki-Ura Mawashi Geri Gyaku Zuki

- b. Jiyu Ippon Kumite (linke und rechte Seite)

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
Angriff:	1. Kizami Zuki	Kizami Zuki	Kizami Zuki
	2. Gyaku Zuki	Gyaku Zuki	Gyaku Zuki
	3. Uraken Uchi	Uraken Uchi	Uraken Uchi
	4. Mae Geri chudan	Mae Geri chudan	Mar Geri chudan
	5. Mawashi Geri chudan	Mawashi Geri chudan	Mawashi Geri chudan
	6. Mawashi Geri jodan	Mawashi Geri jodan	Mawashi Geri jodan
	7. Yoko Geri Kekomi	Yoko Geri kekomi	Sokuto Geri chudan
	8. Ushiro Geri	Ushiro Geri	Ushiro Geri
	9. Ura Mawashi Geri	Ura Mawashi Geri	Ura Mawashi Geri

- c. Freikampf

C: KATA:

Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
Jion oder Kanku Dai	Seienchin	Naifanchi + Bassai

Fehler, die nicht vorkommen dürfen:

Konditionsschwächen, mangelnde Kontrolle (Kumite), fehlende sportliche Einstellung

Danprüfungsordnung

A: KIHON:

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
1. ZkD v:	Oizuki chudan	Oizuki chudan	Junzuki chudan
2. ZkD r:	Age Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki	Age Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki	Jodan Uke-Gedan barai-Gyaku Zuki
3. ZkD v:	Sanbon Zuki	Sanbon Zuki	Sanbon Zuki
4. ZkD r:	Uchi Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki	Yoko Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki	Soto Uke-Kizami Zuki-Gyaku Zuki
5. ZkD v:	Soto Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki	Uchi Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki	Uchi Uke-Uraken Uchi-Gyaku Zuki
6. KkD v:	Shuto Uke-Mae Geri-Gyaku Nukite (ZkD)	NAD: Kake- Uke-Mae Geri-Gyaku Nukite (ZkD)	NAD: Shuto Uke-Mae Geri-Gyaku Nukite (ZkD)
7. ZkD v:	Mawashi Geri	Mawashi Geri	Mawashi Geri
8. ZkD v:	Yoko Geri kekomi	Yoko Geri kekomi	Sokuto (=Yoko Geri kekomi)
9. ZkD v:	Yoko Geri keage	SD: Kansetsu Geri	Yoko Geri
10. ZkD v:	Ushiro Geri	Ushiro Geri	Ushiro Geri

B: FREIKAMPFTECHNIKEN

1. Gyaku Zuki
 2. Gyaku Zuki - Uraken Uchi
 3. Gyaku Zuki - Uraken Uchi - Gyaku Zuki
-
1. Kizami Zuki
 2. Kizami Zuki - Gyaku Zuki
 3. Kizami Zuki - Gyaku Zuki - Mawashi Geri (Vorderbein)
-
1. Mae Geri
 2. Mae Geri - Mawashi Geri (mit demselben Bein)
 3. Mae Geri - Mawashi Geri (mit demselben Bein) - Gyaku Zuki

C: KATA:

	Shotokan	Goju Ryu	Wado Ryu
1. Dan	Jion Kanku Dai Hangetsu	Seienchin Sanseiru	Bassai Kushanku
2. Dan	Enpi Jitte Chinte Bassai Sho Meikyo	Seisan Shisochin	Jion Jitte (Kushanku)
3. Dan + höher	Nijushiho Kanku Sho Sochin Gankaku Jiin Unsu Gojushiho Sho Gojushiho Dai	Seipai Kururunfa Suparinpei	Seishan Niseishi Chinto Wanshu Rohai

D: JIYU IPPON KUMITE (linke und rechte Seite)

1. Kizami Zuki
2. Gyaku Zuki
3. Uraken Uchi
4. Mae Geri chudan
5. Mawashi Geri chudan
6. Mawashi Geri jodan
7. Yoko Geri Kekomi (Sokuto)
8. Ushiro Geri
9. Ura Mawashi Geri

F: JIYU KUMITE: Freikampf

.....

AUSZUG aus den ÖKB-Statuten

§25 DIE DANPRÜFUNGSKOMMISSION UND DEREN TÄTIGKEITSBEREICH

- (1) Danprüfungen im Zuständigkeitsbereich des ÖKB dürfen (1.) von einer eigens hiezu bestellten Danprüfungskommission (kurz DK genannt) gemäß der geltenden Prüfungsordnung abgenommen werden. Die DK setzt sich zusammen aus den Technischen Geschäftsführern, den Bundestrainern sowie aus sechs weiteren Mitgliedern und sechs Stellvertretern, die im Verhältnis der im ÖKB vertretenen Stilrichtungen (nach deren Mitgliederzahl), nämlich drei Mitglieder (drei Stellvertreter) für Shotokan und je ein Mitglied (ein Stellvertreter) für Goju-Ryu, Shito Ryu und Wado-Ryu auszuwählen sind.
Den Vorsitz in der DK führt der Technische Geschäftsführer / Kumite. Dieser kann den Vorsitz einem der Bundestrainer übertragen. Bei Verhinderung des Vorsitzenden führt der Technische Geschäftsführer / Kata den Vorsitz.
- (2) Die Technischen Geschäftsführer und die Bundestrainer sind jedenfalls Mitglieder der DK. Die weiteren Mitglieder und deren Stellvertreter sind von der GV zu wählen. Das Vorschlagsrecht hat die TK.
- (3) Die weiteren Mitglieder der DK und deren Stellvertreter müssen über folgende Qualifikationen verfügen: mindestens Träger des 3. Dan, erfolgreich abgeschlossene staatliche Lehrwarteausbildung für Karate sowie langjährige Erfahrung als Wettkampfsportler und/oder Trainer.
- (4) Die DK ist beschlußfähig, wenn einer der Technischen Geschäftsführer (sein Stellvertreter in der DK), einer der Bundestrainer und mindestens drei weitere Mitglieder bzw. deren Stellvertreter anwesend sind.
Jedenfalls hat ein Vertreter jener im ÖKB beheimateten Stilrichtung anwesend zu sein, aus dessen Bereich Sportler zu Danprüfungen antreten.
Die Beschlüsse der DK werden mit einfacher Stimmenmehrheit gefaßt, bei Stimmgleichheit entscheidet der stimmberechtigte Vorsitzende.
Stimmenthaltungen sind nicht möglich.
- (5) Die DK hat mindestens zwei Prüfungstermine pro Kalenderjahr auszuschreiben. Der jeweilige Prüfungstermin sowie allfällige durch die TK vorgenommenen Änderungen und Ergänzungen zur Prüfungsordnung sind durch den administrativen Leiter der DK spätestens drei Monate vor dem Prüfungstermin den ordentlichen Mitgliedern des ÖKB über ihre Landesverbände schriftlich als Ergänzung des Technischen Handbuchs bekanntzugeben. Schriftliche Anmeldungen zur Prüfung unter Angabe der Stilrichtung müssen spätestens zwei Monate vor dem Prüfungstermin beim administrativen Leiter der DK (beim TG) eingebracht werden
- (6) Über die Sitzungen der DK sind fortlaufend zu nummerierende Protokolle zu führen; bei den einzelnen Beschlüssen ist das Abstimmungsergebnis anzugeben.

- (7) Danprüfungen dürfen (2.) gemäß den geltenden Prüfungsbestimmungen von Danprüfungskommissionen der Landesverbände abgenommen werden. Diese können auch stilrichtungsgemäß zusammengesetzt sein. Die Danprüfungskommission eines Landesverbandes besteht aus mindestens 3 Mitgliedern, die zumindest den 3. Dan besitzen und staatlich geprüfte Lehrwarte für Karate sein müssen. Der Vorsitzende soll staatlich geprüfter Karate-Trainer sein. Die Verantwortung für die vorschriftsmäßige Zusammensetzung der DK liegt beim zuständigen Landesverband.
- (8) In den Landesverbänden darf maximal die Prüfung bis zum 2. Dan abgelegt werden, sofern der Vorsitzende mindestens Träger des 4. Dan ist.
- (9) Mitglieder von ÖKB-Vereinen können Danprüfungen bei der DK des ÖKB oder des eignen Landesverbandes ablegen, nicht jedoch bei einem anderen Landesverband. Bei Nicht-Bestehen einer Danprüfung muß die Prüfung bei derselben DK wiederholt werden. Mit Erlaubnis der Landesverbands-DK darf eine im Landesverband verfehlte Prüfung bei der ÖKB-DK wiederholt werden.