



9. Kyu – Weißgurt

Kihon Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Junzuki Chudan – Mawate Jodan Uke*
2. *Gyakuzuki Chudan – Mawate Gedan Barai*
3. *Maegeri Chudan – Mawate Kamaete*
4. *Kamaete – Mawate Kamaete*
5. *Maegeri Kakato Chudan – Mawate Kamaete*
6. *Jodan Uke – Mawate Jodan Uke*
7. *Gedan Barai – Mawate Gedan Barai*

Theorie: *Einfache Fragen über Kampfkunst und Etikette*

8. Kyu – Gelbgurt



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kamaete*
2. *Junzuki*
3. *Gyakuzuki*
4. *Jodan Uke*
5. *Uchi Uke*
6. *Soto Uke*
7. *Gedan Barai*
8. *Maegeri*
9. *Maegeri Kakato Chudan*
10. *Maegeri Kakato Jodan*
11. *Maegeri Kekomi*
12. *Maehizageri*

Wendungstechniken nach Ansage des Prüfers

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Maegeri – Gyakuzuki – Maegeri Kakato Jodan*
2. *Maegeri Kokomi Chudan – Gyakuzuki – Maehizageri*
3. *Maegeri Kakato Jodan – Maegeri Kekomi*

Kumite

Angriff: *Tzuki Jodan* **Abwehr:** *Frei*
Angriff: *Tzuki Chudan* **Abwehr:** *Frei*

Demonstration von Grundschultechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers

Selbstverteidigung

Einfache SV-Techniken gegen: Festhalten einer Hand, beider Hände

7.Kyu – Orangegurt



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Mawashi Hiza Geri*
2. *Mawashigeri Kekomi (auf das Fußgelenk des Gegners)*
3. *Kette Junzuki*
4. *Kette Gyakuzuki*
5. *Junzuki No Tzukomi*
6. *Gaykuzuki No Tzukomi*
7. *Shuto Uke Jodan vorgehen Shuto Uke Chudan*
8. *Shikake Uke*
9. *Ude Nagashi Uke Jodan*
10. *Uchi Harai Uke*
11. *Nagashi Uke*
12. *Mawashigeri*
13. *Sokutei Mawashi Uke*
14. *Mawashi Ashi Geri*

Renraku Waza – Kombinationen

1. *Maegeri – Mawashigeri – Gyakuzuki*
2. *Surikomi Mawashigeri – Maegeri Kakato Jodan*
3. *Mawashigeri – Uraken – Mawashigeri*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. *Shodan*

Kumite / Selbstverteidigung

Frei Verteidigung gegen: *Tzuki Jodan, Tzuki Chudan, Maegeri, Mawashigeri*

Würgen: vorn, hinten, Seite

*Eine traditionelle Kumiteform
nach Wahl des Prüflings*

6. Kyu – Grüngurt



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Mawashizuki Jodan*
2. *Kagizuki Chudan*
3. *Nukite Jodan (Horizontal)*
4. *Nukite Chudan (Vertikal)*
5. *Tettsui Uchi Jodan/Chudan Hidari Yoko Jodan – Migi Otoshi Chudan*
6. *Urazuki Gyaku*
7. *Uraken Hidari Yoko Jodan – Migi Mashomen Uraken*
8. *Sokuto*
9. *Sokuto Keage*
10. *Sokuto (volle Drehung)*
11. *Sokuto Fumikomi*
12. *Tobikomizuki*

Renraku Waza – Kombinationen

1. *Maegeri – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki*
2. *Maegeri – Gyakuzuki – Sokuto (volle Drehung)*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. Nidan

Kumite

Zwei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Selbstverteidigung

Gegen: *Schwinger (Mawashizuki), Uraken, Tettsui (von oben), Tobikomizuki, Sokuto, Klammern von vorn und hinten Arme umgriffen; Würgen, drei Varianten (langer Arm), festhalten des Handgelenkes*

5. Kyu – Blaugurt



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Tobikomizuki*
4. *Nagashizuki*
5. *Otoshi Uke Gyakutatezuki (im vorgehen) Jodan*
6. *Teisho Jodan Nagashi*
7. *Empi Age Jodan – Mawashi Jodan – Yoko Chudan – Ushiro Chudan*
8. *Mawashigeri*
9. *Sokuto*
10. *Ushirogeri (volle Drehung)*
11. *Ushirogeri (halbe Drehung)*
12. *Surikomi Ushirogeri*

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Surikomi Ushirogeri – Gyakuzuki*
2. *Maegeri Kakato Chudan – Sokuto Fumikomi – Ushirogeri*
3. *Sokutei Mawashi Uke – Sokuto (ein Bein) – Uraken – Gyakuzuki*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. *Sandan*

Kumite

Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

4. Kyu – Violettgurt



Tzuki & Keri Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Otoshi Uke Gyakutatezuki Jodan (zwei mal hintereinander)*
4. *Jyuji Uke Jodan*
5. *Jyuji Uke Gedan*
6. *Mawashizuki Jodan (durchgezogen) – Urazuki Gyaku Chudan*
7. *Mawashigeri*
8. *Sokuto*
9. *Ushiromawashigeri (volle Drehung)*
10. *Ushirogeri*

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Mawashigeri – Ushiromawashigeri – Gyakuzuki*
2. *Surikomi Jodan/Chudan Renzuki – Mawashigeri – Ushiromawashigeri*
3. *Otoshi Uke Gyakutatezuki Jodan – Maegeri Kakato Chudan – Uraken – Gyakuzuki*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. *Yodan*

Kumite

Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Selbstverteidigung

Dem Wissenstand des Prüflings entsprechend nach Wahl des Prüfers

Nach Wahl des Prüflings

1. *Zwei verschiedene Armhebel*
2. *Zwei verschiedene Beinhebel*
3. *Drei verschiedene Fußfegetechniken*

3. Kyu – Braungurt



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Surikomi Jodan/Chudan Renzuki*
4. *Mawashizuki (durchgezogen) – Urazuki Gyaku*
5. *Uraken – Urazuki – Mawashiempi – Yokoempi*
6. *Hiji Uke – Tettsui Uchi (gleicher Arm) – Gyakuzuki – Maeempi*
7. *Ushiromawashigeri (volle Drehung)*
8. *Ushiromawashigeri (halbe Drehung)*
9. *Sokutei Mawashi Uke – Ushiromawashigeri*

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Mawashigeri – Ushiromawashigeri – Gyakuzuki – Uraken – Gyakuzuki*
2. *Sokutei Mawashi Uke – Tobi Sokutei Mawashi Uke – Ushiromawashigeri Gyakuzuki*

Für die zweite Kombination kann alternativ eine eigene mit mindestens fünf Techniken gezeigt werden

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. ***Godan***

Kumite

Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Selbstverteidigung

Überprüfung aus dem bisherigen Programm

Nach Wahl des Prüflings

2. Kyu – Braungurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Ushiromawashigeri*
4. *Otoshi Kakato Geri*
5. *Otoshi Kakato Geri (volle Drehung)*



Standübungen (Kiba Dachi)

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. <i>Ippon Ken</i> | 6. <i>Yonhon Nukite</i> |
| 2. <i>Nadaka Ippon Ken</i> | 7. <i>Kakuto</i> |
| 3. <i>Hiraken</i> | 8. <i>Barate</i> |
| 4. <i>Ippon Nukite</i> | 9. <i>Hirabasami</i> |
| 5. <i>Nihon Nukite</i> | 10. <i>Washide</i> |

Ausführung recht/links, einmal langsam einmal schnell

Renrakuwaza – Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens sechs Techniken nach Wahl des Prüflings

Kata

1. *Wahlweise eine aus; **Naihanshi, Kema oder Tekki***
2. *Eine Waffenkata nach Wahl des Prüflings*

Kumite

Vier traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Fallschule

Fallschulkata

Selbstverteidigung

Überprüfung aus dem bisherigen Programm

1. *Vier verschiedene Armhebel*

1. Kyu – Braungurt



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Maegeri Kakato*
4. *Maegeri Kekomi*
5. *Otoshi Kakato Geri*
6. *Ushiromawashigeri – Gyakuzuki*

Renrakuwaza – Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens acht Techniken nach Wahl des Prüflings

Kata

Eine Kata aus dem bisherigen Programm nach Wahl des Prüfers

Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems

Eine Waffenkata nach Wahl des Prüflings

Kumite

Fünf traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Fallschule

Fallschulkata

Selbstverteidigung

Gegen zehn Angriffe nach Wahl des Prüfers

Verteidigung gegen mehrere Gegner (max. drei) nach Wahl des Prüflings

Würfe (auch Feger)

Demonstration von fünfzehn verschiedenen Techniken nach Wahl des Prüflings

Prüfungsrichtlinien American Karate System (AKS)

1. Freikampf (Wettkampf System) kann in allen Prüfungen überprüft werden.
2. Kata: Es gilt allgemein hin das Varianten der Katas anerkannt werden. Ist ein Prüfling aus Alters- oder Krankheitsbedingten Gründen nicht in der Lage bestimmte Techniken auszuführen, kann er in den Katas die Alterform demonstrieren. D.h. alle Jodantechniken oder auch voll gedrehte Techniken und Sprünge, können durch Ersatzformen ausgetauscht werden.
3. Alte oder körperlich eingeschränkte Menschen müssen keine harte Fallschule demonstrieren können.
4. Alte oder körperlich eingeschränkte Menschen können alle Fußtechniken auf der Gedanstufe zeigen.
5. Die Selbstverteidigungsformen richten sich nach den jeweiligen körperlichen Möglichkeiten des Prüflings. Allgemein gilt, das ein Prüfling in seinen Möglichkeiten wirkungsvolle und funktionierende Techniken demonstrieren muss.
6. Waffen: Erlaubt sind alle traditionellen Budowaffen. Verboten sind, scharfe Messer oder Schußwaffen aller Art!
7. Ungewöhnliche Waffen: Alle Gegenstände des Alltags. Bei Prüfungen wird aber äußerster Wert darauf gelegt, das für die Prüfungspartner keine unkalkulierbaren Risiken entstehen.

Dies sind allgemeine Richtlinien. Prüfer haben selbstverständlich die Möglichkeit, je nach Lage auch noch zusätzliche Entscheidungen treffen zu können.

AKS-Germany

1.Dan – Schwarzgurt



Tzuki & Keri

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Tobikomizuki*
4. *Nagashizuki*
5. *Mawashizuki (durchgezogen) – Urazuki Gyaku*
6. *Maegeri Kakato Jodan*
7. *Mawashigeri*
8. *Ushiromawashigeri*
9. *Otoshi Kakato Geri*
10. *Nidangeri*
11. *Sokutei Mawashi Uke – Sokuto*

Renrakuwaza – Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens acht Techniken nach Wahl des Prüflings

Kata

1. *Neko Shodan*
2. *Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems*
3. *Eine Waffenkata*

Zwei und drei nach Wahl des Prüflings

Kumite

Fünf traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Fallschule

Fallschulkata

Selbstverteidigung

Nach Wahl des Prüflings

1. *Gegen zehn Angriffe mit Hand oder Fuß*
2. *Gegen fünf Umklammerungen auch Würger*
3. *Gegen fünf Angriffe mit Waffe*
4. *Gegen zwei Haltetechniken am Boden*

2.Dan – Schwarzgurt

Tzuki & Keri

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Tobikomizuki*
4. *Nagashizuki*
5. *Mawashizuki (durchgezogen) – Urazuki Gyaku*
6. *Maegeri Kakato Jodan*
7. *Mawashigeri*
8. *Ushiromawashigeri*
9. *Otoshi Kakato Geri*
10. *Nidangeri*
11. *Sokutei Mawashi Uke – Sokuto*

Renrakuwaza – Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens zehn Techniken nach Wahl des Prüflings

Kata

1. *Neko Nidan*
2. *Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems*
3. *Eine Waffenkata*

Zwei und drei nach Wahl des Prüflings

Kumite

Fünf traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Selbstverteidigung

Nach Wahl des Prüflings

1. *Gegen zehn Angriffe mit Hand oder Fuß*
2. *Gegen fünf Umklammerungen auch Würger*
3. *Gegen fünf Angriffe mit Waffe*

3.Dan – Schwarzgurt

Tzuki & Keri

Überprüfung von Faust und Fußtechnik nach Wahl der Prüfer

Renrakuwaza – Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens fünf Techniken

Nach Wahl des Prüflings

Kata

1. *Neko Sandan*
2. *Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems*

Zwei nach Wahl des Prüflings

Kumite

Fünf traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Selbstverteidigung

Nach Wahl der Prüfer

1. *Gegen fünf Angriffe mit Hand oder Fuß*
2. *Gegen Umklammerungen, Würger, festhalten der Hand, der Hände, festhalten am Kragen. Verteidigung frei*

Waffen

Demonstration einer traditionellen Budowaffe nach Wahl des Prüflings

Würfe auch Feger

Fünf Techniken nach Wahl des Prüflings

4.Dan – Schwarzgurt

Nachweis über Lehrtätigkeit

Tzuki & Keri

Überprüfung von Faust und Fußtechnik nach Wahl der Prüfer

Kata

1. *Neko Yodan*
2. *Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems*

Zwei nach Wahl des Prüflings

Demonstration

Demonstrieren Sie Ihr Karate



5.Dan – Schwarzgurt

*Zulassung durch die Bundesprüfungskommission
durch einfache Mehrheit*

Nachweis über Lehrtätigkeit

Kata

1. *Neko Godan*

Demonstration

Demonstrieren Sie Ihr Karate

6.Dan – Schwarzgurt

*Zulassung durch die Bundesprüfungskommission
durch einfache Mehrheit*

Nachweis über Lehrtätigkeit

Demonstration

Demonstrieren Sie Ihr Karate

