

Gürtelsystem & Prüfungen

Um den Fortschritt im Karate messen zu können, werden im Karate Gürtelprüfungen durchgeführt.

Das Gürtelsystem der Schülergrade (Kyu) wird abwärts gezählt der 10. Kyu ist der niedrigste und der 1. Kyu ist der höchste im Unterschied zum Meistergrad-System (Dan) bei dem mit dem 1.Dan begonnen wird und der 10.Dan der höchste Grad ist.

In unseren Dachverbänden (DJKB oder DKV) werden 9 Prüfungen für die Erreichung der Schülergrade durchgeführt und im jeweiligen Verbandsausweis eingetragen.

Prüfungen

Um unsere hohen Qualitätsansprüche im Verein zu sichern, wird ein Prüfungssystem bestehend aus 3 Stufen für jeden Kyugrad bis zum 5. Kyu (Blaugurt) durchgeführt. Ab dem 5. Kyugrad erwarten wir von unseren Mitgliedern eigenverantwortliche Qualitätssicherung.

Somit besteht sind folgende 3 Fortschrittsstufen je Kyugrad zu absolvieren:

- 1. Zwischenprüfung als Vereinsprüfung bei den Trainern wird gekennzeichnet als Kari Kyu**
 - *hier zeigt der Prüfling seinen Fortschritt an Hand eines Programmes das durch die Trainer des Vereins festgelegt wurde, die Prüfung erfolgt durch die Trainer*
- 2. Vorprüfung zur Kyu-Prüfung**
 - *Nach erfolgreicher Absolvierung der Kari Kyu Prüfung kann der Karateka sich einer Vorprüfung vor den Trainern des Vereins stellen, Inhalt der Prüfung ist das Prüfungsprogramm zum nächsten Kyugrad*
- 3. Kyu-Prüfung vor Verbandsprüfer**
 - *Nach erfolgreicher Absolvierung der Vorprüfung zur Kyu Prüfung kann der Karateka sich der Kyu Prüfung des jeweiligen Verbandes stellen*

Da die großen Karateverbände nicht sichern können, dass alle Prüfer unseren technisch hohen Ansprüchen genügen, werden im Verein Prüfungen nur bei ausgewählten Verbandsprüfern organisiert.

Abstufungen und Gürtelfarben innerhalb der Schülergrade

10. Kyu	Beginner ohne Verbandsprüfung	weißer Gürtel
9. Kari Kyu	Nach erfolgreichem bestehen 1. Prüfung (1. im Verein)	weißer Gürtel
9. Kyu	Nach erfolgreichem Bestehen 2. Prüfung (1. im Verband)	weiß/gelber Gürtel
8. Kari Kyu	Nach erfolgreichem Bestehen 3. Prüfung (2. im Verein)	weiß/gelber Gürtel
8. Kyu	Nach erfolgreichem Bestehen 4. Prüfung (2. im Verband)	gelber Gürtel
7. Kari Kyu	Nach erfolgreichem Bestehen 5. Prüfung (3. im Verein)	gelber Gürtel
7. Kyu	Nach erfolgreichem Bestehen 6. Prüfung (3. im Verband)	oranger Gürtel
6. Kari Kyu	Nach erfolgreichem Bestehen 7. Prüfung (4. im Verein)	oranger Gürtel
6. Kyu	Nach erfolgreichem Bestehen 8. Prüfung (4. im Verband)	grüner Gürtel
5. Kyu	Nach erfolgreichem Bestehen 10. Prüfung (5. im Verband)	blauer Gürtel
4. Kyu	Nach erfolgreichem Bestehen 11. Prüfung (6. im Verband)	blauer Gürtel
3. Kyu	Nach erfolgreichem Bestehen 12. Prüfung (7. im Verband)	brauner Gürtel
2. Kyu	Nach erfolgreichem Bestehen 13. Prüfung (8. im Verband)	brauner Gürtel
1. Kyu	Nach erfolgreichem Bestehen 14. Prüfung (9. im Verband)	brauner Gürtel

Prüfung zum 9. Kari Kyu (Halbgurt)

weißer Gürtel

Kihon

- **Schwerpunkt: Einzeltechniken und Hikite** -

Alle Techniken im Stand, wichtig ist die konzentrierte und gerade Haltung des Ausführenden

Rei (Angrüßen)

<p>1.</p>  <p>Hachiji-Dachi/Shizentai Stellung wie Schriftzeichen Hachi, Füße schulterbreit auseinander und leicht nach außen</p>	<p>2.</p>  <p>Musubi-Dachi verbundene Stellung, Fersen zusammen, Füße leicht nach außen, wird beim Ritsu-Rei angewendet</p>	<p>3.</p> <p>Ritsu-rei Verbeugen, Gruß im Stehen</p>	<p>4.</p>  <p>Heiko-Dachi Parallelstellung, Füße schulterbreit und parallel nach vorne</p>
---	---	---	--

Techniken im Stand (alle Techniken 5x)

- | | | | |
|----|----|-------------------|--|
| 1. | 5x | Choko-Zuki-chudan | (Gerader Fauststoß zur Mitte) |
| 2. | 5x | Age-Ude-Uke | (Block nach oben) |
| 3. | 5x | Soto-Ude-Uke | (Block mittlere Stufe von außen (Ohrhöhe) nach vorn innen) |
| 4. | 5x | Uchi-Ude-Uke | (Block mittlere Stufe von innen (Hüfte) nach außen) |
| 5. | 5x | Gedan-Barai | (Block untere Stufe vom innen (Hals) nach unten außen) |
| 6. | 5x | Gedan-Nagashi-Uke | (Block unter Stufe von außen (Hüfte) nach unten innen) |
| 7. | 5x | Shuto-Uke | (Handkantenblock von innen (Hals) nach außen) |
| 8. | 5x | Mae-Geri-Keage | (Geschnappter Vorwärtsfußtritt) |

Tachi-Waza (Fußstellungen)

1. Aus Heiko-Dachi nach vorn in Zenkutsu-Dachi (Hände an der Hüfte)
2. 5x vorwärts gehen mit Zenkutsu-Dachi (Vorwärtsstellung)
3. Wendung (Mawate)
4. 5x vorwärts gehen mit Zenkutsu-Dachi (Vorwärtsstellung)
5. Wendung (Mawate)
6. Fuß zurück zu Heiko-Dachi

Rei (Abgrüßen)

Prüfung zum 9. Kyu (Vollgurt)

weiß-gelber Gürtel

Kihon

- **Schwerpunkt: gleichseitige Hand und Fußtechnik auf einen Punkt** -

Alle Techniken aus den Stand mit Hikite (mit der Hand von der Hüfte aus) ausholen und nach vorn

1.	5x vo	Oi-Zuki	(Zenkutsu-Dachi)	(DJKB)
2.	5x vo	Ake-Uge	(Zenkutsu-Dachi)	(DJKB)
3.	5x vo	Sote-Ude-Uke	(Zenkutsu-Dachi)	(DJKB)
4.	5x vo	Uchi-Ude-Uke	(Zenkutsu-Dachi)	extra
5.	5x vo	Gedan-Barai	(Zenkutsu-Dachi)	(DJKB)
6.	5x vo	Gedan-Nagashi-Uke	(Zenkutsu-Dachi)	extra
7.	5x vo	Shuto-Uke	(Kokutsu-Dachi)	extra
8.	5x vo	Mae-Geri-Keage	(Ryo-Gedan-Kamae)	extra

Kumite

- **Schwerpunkt: Ausführung Uke-Waza (Blockabwehren)** -

Kihon-Ipon-Kumite

(DJKB)

1. Oi-Zuki-Jodan / Abwehr Age-Uke Angreifer rechts vor / Verteidiger rechts zurück
2. Oi-Zuki-Jodan / Abwehr Age-Uke Angreifer rechts vor / Verteidiger links zurück
3. Oi-Zuki-Chudan / Soto-Ude-Uke Angreifer rechts vor / Verteidiger rechts zurück
4. Oi-Zuki-Chudan / Soto-Ude-Uke Angreifer rechts vor / Verteidiger links zurück

Kata

- **Schwerpunkt: Tachi-Waza (Fußstellungen)** -

- Taikyoku-Shodan(1)

Prüfung zum 8. Kari Kyu (Halbgurt)

Kihon

- *Schwerpunkt: diagonale Techniken (z.B. linke Hand/rechter Fuß)* -

Alle Techniken aus den Stand mit Hikite ausholen und rückwärts in Zenkutsu oder Kokutsu Dachi

Aus Stand zurück in – nach Ausführung wieder in Stand vor

1. 5x rw Gyaku-Zuki (rechter Fuß zurück, rechts Gyaku Zuki, dann Wechsel)
2. 5x rw Ake-Uge (rechter Fuß zurück, links Age-Uke, dann Wechsel)
3. 5x rw Soto-Ude-Uke (linker Fuß zurück, rechts Soto-Udo-Uke, dann Wechsel)
4. 5x rw Uchi-Ude-Uke (rechter Fuß zurück, links Age-Uke, dann Wechsel)
5. 5x rw Gedan-Barai (linker Fuß zurück, rechts Soto-Udo-Uke, dann Wechsel)
6. 5x rw Gedan-Nagashi-Uke (rechter Fuß zurück, links Age-Uke, dann Wechsel)
7. 5x rw Shuto Uke (linker Fuß zurück, rechts Shuto-Uke, dann Wechsel)
8. 5x rw Mae-Geri-Keage (Ryo-Gedan-Kamae)

Aus Stand seitwärts in Kokutsu-Dachi (alle Techniken 6x) – nach Ausführung wieder in Stand zurück

9. 6x links/rechts Shuto-Uke

Im Stand 6x

10. 6x Tate-Tetsui-Mawashi-Uchi

Kumite

- *Schwerpunkt: Ausführung Uke-Waza (Blockabwehren)* –

Wechselseitige Blockübungen im Stand

1. Choku-Zuki-Jodan / Age-Uke
 - Choku-Zuki: Angreifer aufwärts aus Kiba-Dachi
 - Age-Uke: Verteidiger abwärts in Kiba dach
2. Soto-Uke / Soto-Uke
3. Uchi-Uke / Uchi-Uke
4. Gedan-Barai / Gedan Barai
5. Gedan-Nagashi-Uke / Gedan-Nagashi-Uke

Kata

- *Schwerpunkt: Shomen / Hamni* -

- Taikyoku-Nidan(2)

- Tachi-Kata

Prüfung zum 8. Kyu (Vollgurt)

gelber Gürtel

Kihon

- **Schwerpunkt: Technik und Schritt auf einen Punkt** -

Alle Techniken mit Schritt (Kai-Ashi). Hikite-Hand ist die Aktionshand

Aus Stand rechts zurück / links Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi

1. 5x vo Oi-Zuki (anschließend Wendung mit Gedan Barai)
2. 5x vo Age-Uke (anschließend Wendung mit Gedan Barai)
3. 5x vo Soto-Ude-Uke (anschließend Wendung mit Gedan Barai)
4. 5x vo Uchi-Ude-Uke (anschließend Wendung mit Shuto-Uke in KKD)
5. 5x vo Shuto-uke (anschl.Wendung mit beidarmigen Gedan-barai in ZKD)
6. 5x vo Chudan-Mae-Geri (Wendung mit Gedan-barai in Kiba Dachi)
7. 3x vo Yoko-Geri-Kekomi (links) (Wendung in Kiba-Dachi)
8. 3x vo Yoko-Geri-kekomi (rechts) (Wendung in Kiba-Dachi)

Kumite

- **Schwerpunkte: Mai(Distanz), Ausführung Uke-Waza (Blockabwehren), Kime** -

Gohon Kumite

(Angreifer rechts vor / Verteidiger rechts zurück)

1. Oi-Zuki-Jodan / Abwehr Age-Uke

(Anfreifer rechts vor / Verteidiger rechts zurück)

2. Oi-Zuki-Chudan / Soto-Ude-Uke

Kata

- **Schwerpunkt: Tachi-Waza (Fußstellungen), Kime** -

- Heian-Shodan(1)

Prüfung zum 7. Kari Kyu (Halbgurt)

Kihon *- Schwerpunkt: Handwechsel (1. Technik mit der vorderen Hand über Hikite) -*

Alle Techniken aus den Stand nach vorn in Tachi-Waza, Alle Techniken werden mit Ausholbewegung und der vorderen Hand ausgeführt, das bedeutet die vordere Hand wird vor Ausführung zu Hikite zurück gezogen um mit ihr anschließend die Technik auszuführen, direkt in Folge wird Gykau Zuki mit der anderen Hand ausgeführt, die Gyaku-Zuki-Hand bleibt beim Zurückziehen des Fußes vorn

Aus Stand nach vorn in Zenkutsu-Dachi (alle Techniken 5x) – nach Ausführung wieder in Stand zurück

- | | | |
|----|-------|--------------------------------|
| 1. | 5x vo | Oi-Zuki / Gyaku-Zuki |
| 2. | 5x vo | Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| 3. | 5x vo | Sote-Ude-Uke / Gyaku-Zuki |
| 4. | 5x vo | Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki |
| 5. | 5x vo | Gedan-Barai / Gyaku-Zuki |
| 6. | 5x vo | Gedan-Nagashi-Uke / Gyaku-Zuki |
| 7. | 5x vo | Mae-Geri-Keage / Gyaku-Zuki |

Aus Stand nach vorn in Kokutsu-Dachi / Gyaku-Tate-Nukite-Zuki in Zenkutsu-Dachi (alle Techniken 5x)

- | | | |
|----|-------|------------------------------------|
| 8. | 5x vo | Shuto-Uke / Gyaku-Zuki-Tate-Nukite |
|----|-------|------------------------------------|

Im Stand

- | | | |
|-----|----|---------------------------|
| 9. | 6x | Yoko-Ura-Ken-Mawashi-Uchi |
| 10. | 6x | Yoko-Tetsui-Mawashi-Uchi |

Kumite *- Schwerpunkte: Mai(Distanz), Ausführung Uke-Waza (Blockabwehren) –*

Gohon Kumite

(Angreifer rechts vor / Verteidiger rechts zurück)

- | | |
|----|--------------------------------|
| 1. | Oi-Zuki-Jodan / Abwehr Age-Uke |
|----|--------------------------------|

(Anfreifer rechts vor / Verteidiger links zurück)

- | | |
|----|-------------------------------|
| 2. | Oi-Zuki-Chudan / Soto-Ude-Uke |
|----|-------------------------------|

Kata

- Schwerpunkt: Tachi-Waza (Fußstellungen) -

- Taikyoku-Sandan(3)

- Taikyoku-Yondan(4)

Prüfung zum 7. Kyu (Vollgurt)

oranger Gürtel

Kihon

- *Schwerpunkt: Technik und Schritt auf einen Punkt* -

Alle Techniken mit Schritt (Kai-Ashi). Hikite-Hand ist die Aktionshand

Aus Stand rechts zurück / links Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi

1. 5x vo Oi-Zuki (anschließend Wendung mit Gedan Barai)
2. 5x vo Age-Uke (anschließend Wendung mit Gedan Barai)
3. 5x vo Soto-Ude-Uke (anschließend Wendung mit Gedan Barai)
4. 5x vo Uchi-Ude-Uke (anschließend Wendung mit Shuto-Uke in KKD)
5. 5x vo Shuto-uke (anschl.Wendung mit beidarmigen Gedan-barai in ZKD)
6. 5x vo Chudan-Mae-Geri (Wendung mit Gedan-barai in Kiba Dachi)
7. 3x li Yoko-Geri-Keage (Wendung in Kiba-Dachi)
8. 3x re Yoko-Geri-Keage (Wendung in Kiba-Dachi)
9. 3x li Yoko-Geri-Kekomi (Wendung in Kiba-Dachi)
10. 3x re Yoko-Geri-kekomi (Wendung in Kiba-Dachi)

Kumite

- *Schwerpunkte: Mai(Distanz), Kime* -

Gohon Kumite

(Angreifer rechts vor / Verteidiger rechts zurück)

1. Oi-Zuki-Jodan / Abwehr Age-Uke

(Anfreifer rechts vor / Verteidiger links zurück)

2. Oi-Zuki-Chudan / Soto-Ude-Uke

Kata

- *Schwerpunkt: Kime* -

- Heian-Nidan

Prüfung zum 6. Kari Kyu

oranger Gürtel mit grüner Markierung

Kihon *- Schwerpunkt: Handwechsel (1. Technik mit der vorderen Hand über Hikite) -*

Alle Techniken aus dem Stand nach hinten in Tachi-Waza, Alle Techniken werden mit Ausholbewegung und der vorderen Hand ausgeführt

Aus Stand nach hinten in Zenkutsu-Dachi (alle Techniken 5x) – nach Ausführung wieder in Stand vor

1. 5x rw Oi-Zuki (rückwärts mit vorderer Hand) / Gyaku-Zuki
2. 5x rw Ake-Uge / Gyak-Zuki
3. 5x rw Sote-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
4. 5x rw Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
5. 5x rw Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
6. 5x rw Gedan-Nagashi-Uke / Gyaku-Zuki
7. 5x rw Mae-Geri-Keage / Gyaku-Zuki

Aus Stand nach hinten in Kokutsu-Dachi / Gyaku Zuki in Zenkutsu-Dachi (alle Techniken 5x)

8. 5x rw Shuto-Uke / Gyaku-Zuki

Im Stand

9. 6x Yoko-Tetsui-Mawashi-Uchi / Tate-Ura-Ken-Mawashi-Uchi
10. 6x Tate-Uraken-Mawashi-Uchi / Yoko-Tetsui-Mawashi-Uchi

Kumite *- Schwerpunkte: Mai(Distanz), Richtige Ausweichrichtung –*

Kihon-Ipon Kumite

(Angreifer 6x rechts vor, anschließend 6x links vor, Verteidiger nach Abwehr Konter mit Gyaku-Zuki)

1. Oi-Zuki-Jodan rechts/ Abwehr Age-Uke (Suri-Ashi rechts zurück)
2. Oi-Zuki-Jodan rechts/ Abwehr Age-Uke (Kai-Ashi links zurück)
3. Oi-Zuki-Chudan rechts/ Abwehr Soto-Uke (Tai-Sabaki rechter Fuß hinten links raus)
4. Oi-Zuki-Chudan rechts/ Abwehr Soto-Uke (kai-Ashi linker Fuß zurück)
5. Mae-Geri rechts/ Abwehr Gedan Barai (Suri Ashi rechts zurück)
6. Mae-Geri rechts/ Abwehr Gedan-Nagashi Uke (Tai-Sabaki rechter Fuß hinten links raus)
- 7.-12. Wie 1-6 nur jeweils andere Seite

Kata

- Schwerpunkt: Keri-Waza (Fußstritte) -

- Heian-Shodan-Keri-Waza

- Taikyoku-Godan(5)

Prüfung zum 6. Kyu

grüner Gürtel

Kihon

- Schwerpunkt: Technik und Schritt auf einen Punkt -

Aus Stand rechts zurück / links Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi

- | | | | |
|-----|-------|--|--|
| 1. | 5x vo | Oi-Zuki | (Wendung mit Gedan Barai) |
| 2. | 5x vo | Age-Uke / Gyaku-Zuki | (Wendung mit Gedan Barai) |
| 3. | 5x vo | Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi-Uchi (Kiba-Dachi) | (Wendung mit Gedan Barai) |
| 4. | 5x vo | Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki | (Wendung mit Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi) |
| 5. | 5x vo | Shuto-uke / Kizami-Mae-Geri | (Wendung mit Gedan Barai) |
| 6. | 5x vo | Jodan-Mae-Geri -Keage | (Wendung mit Gedan Barai) |
| 7. | 5x vo | Chudan-Mae-Geri -Kekomi | (Wendung mit Gedan Barai in Kiba-Dachi) |
| 8. | 3x li | Yoko-Geri-Keage | (Wendung mit Gedan Barai in Kiba-Dachi) |
| 9. | 3x re | Yoko-Geri-Keage | (Wendung mit Gedan Barai in Kiba-Dachi) |
| 10. | 3x li | Yoko-Geri-Kekomi | (Wendung mit Gedan Barai in Kiba-Dachi) |
| 11. | 3x re | Yoko-Geri-Kekomi | (Wendung mit Gedan Barai in Kiba-Dachi) |

Kumite

*- Schwerpunkte: Mai(Distanz), Kime -*Kihon-Ippon-Kumite

Angriff (Kogeki), Abwehr (Uke) jeweils 1x rechter Fuß zurück, 1x linker Fuß zurück

- | | | | |
|----------|--|-------------|--------------------------------------|
| a | aus Gedan-Kamae links: | 2x v | Jodan-Oi-Zuki |
| a-1 | Suri-Ashi (Gleitschritt) rechts zurück | | links Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| a-2 | Suri-Ashi (Gleitschritt) links zurück | | rechts Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| b | aus Gedan-Kamae links: | 2x v | Chudan-Oi-Zuki |
| b-1 | Tai-Sabaki (Kreisschritt) rechter Fuß zurück | | links Soto-Uke / Gyaku-Zuki |
| b-2 | Tai-Sabaki (Kreisschritt) linker Fuß | | rechts Soto-Uke / Gyaku-Zuki |
| c | aus Chudan-Kamae links: | 2x v | Chudan-Mae-Geri |
| c-1 | Suri-Ashi (Gleitschritt) rechts zurück | | links Gedan-Barai / Gyaku-Zuki |
| c-2 | Tai-Sabaki (Kreisschritt) rechter Fuß zurück | | links Gedan-Nagashi-Uke / Gyaku-Zuki |
| d | aus Chudan-Kamae links: | 2x v | Chudan-Yoko-geri-Kekomi |
| d-1 | Tai-Sabaki (Kreisschritt) rechter Fuß zurück | | links Soto-Uke / Gyaku-Zuki |
| d-2 | Suri-Ashi (Gleitschritt) links zurück | | rechts gedan-Barai / Gyaku-Zuki |

Kata

*- Schwerpunkt: Kime -***- Heian-Sandan(3)**

Kataliste zur Prüfungsordnung

9. Kyu	Taikyoku shodan (1)
8. Kari Kyu	Taikyoku nidan Tachi Kata
8. Kyu	Heian shodan (1)
7. Kari Kyu	Taikyoku sandan Taikyoku yondan
7. Kyu	Heian nidan (2)
6. Kari Kyu	Heian shodan keru waza Taikyoku godan
6. Kyu	Heian sandan
5. Kyu	Heian yondan
4. Kyu	Heian godan
3. Kyu	Tekki shodan
2. Kyu	Bassai Dai
1. Kyu	Kanku-Dai, Jion oder Enpi