



## Prüfungsprogram der Japan Karate Association

### **10.Kyu**

**【KIHON】** auf der Stelle in SHIZEN TAI

1. CHUDAN CHOKU TSUKI
  2. JODAN AGE UKE
  3. CHUDAN SOTO UKE
  4. GEDAN BARAI
  5. MAE GERI (HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE)
- \* "GOREI" gezählt wird mit Beginn der rechte Seite

### **9.Kyu**

**【KIHON】** aus SHIZEN TAI in (zu) ZENKUTSU DACHI und zurück in SHIZEN TAI

1. CHUDAN JUN TSUKI
  2. JODAN AGE UKE
  3. CHUDAN SOTO UKE,
  4. MAE GERI (ZENKUTSU DACHI, GEDAN KAKIWAKE)
- \* "GOREI" es wird wie folgt gezählt:

- Beginn mit der rechte Seite / jeweils beide Techniken auf der Linke und Rechte Seite ausführen auf einer Zahl für jeder WAZA)

### **8.Kyu**

**【KIHON】** IDOU KIHON – Kihon in Bewegung

1. CHUDAN JUNTSUKI (Vorwärts)
2. JODAN AGE UKE (Vorwärts)
3. CHUDAN SOTO UKE (Vorwärts)
4. GEDAN BARAI (Vorwärts)
5. KOKUTSU SHUTO UKE (Vorwärts)
6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (Vorwärts)
7. YOKO GERI KEAGE (in HEISOKU DACHI, rechts und links jeweils zweimal)

\* Alle Techniken sind mindestens fünf Wiederholungen zu machen und am Ende mit mawate.

**【KATA】** TAIKYOKU SHODAN

**【KUMITE】** GOHON KUMITE (JODAN JUN TSUKI, CHUDAN JUN TSUKI)



## Prüfungsprogram der Japan Karate Association

### **7.Kyu**

**【KIHON】** IDOU KIHON - Kihon in Bewegung

1. CHUDAN JUN TSUKI (Vorwärts)
2. JODAN AGE UKE (Vorwärts)
3. CHUDAN SOTO UKE (Vorwärts)
4. CHUDAN UCHI UKE (Vorwärts)
5. KOKUTSU SHUTOU UKE (Vorwärts)
6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (Vorwärts)
7. YOKO GERI KEAGE (in KIBA DACHI, VORWÄRTS, Rechts und Links)

**【KATA】** HEIAN SHODAN

**【KUMITE】** GOHON KUMITE (JODAN JUN TSUKI, CHUDAN JUN TSUKI)

### **6.Kyu**

**【KIHON】** IDO KIHON - Kihon in Bewegung

1. CHUDAN JUN TSUKI (Vorwärts)
2. JODAN AGE UKE (Vorwärts)
3. CHUDAN SOTO UKE (Vorwärts)
4. CHUDAN UCHI UKE (Vorwärts)
5. KOKUTSU SHUTO UKE (Vorwärts)
6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (Vorwärts)
7. YOKO GERI KE AGE (in KIBA DACHI, Rechts und Links) (Vorwärts)
8. YOKO GERI KE KOMI (in KIBA DACHI, Rechts und Links) (Vorwärts)

**【KATA】** HEIAN NIDAN

**【KUMITE】** KIHON IPPON KUMITE

(JODAN JUN TSUKI – Rechts und Links, CHUDAN JUN TSUKI – Rechts und Links)



## Prüfungsprogram der Japan Karate Association

### 5.Kyu

**【KIHON】** IDO KIHON - Kihon in Bewegung

1. CHUDAN JUN TSUKI (Vorwärts)
2. JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI (Vorwärts)
3. CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI (Vorwärts)
4. CHUDAN UCHI UKE, CHUDAN GYAKU TSUKI (Vorwärts)
5. KOUKUTSU SHUTO UKE (Vorwärts)
6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (Vorwärts)
7. YOKO GERI KEAGE (in KIBA DACHI, Rechts und Links) (Vorwärts)
8. YOKO GERI KEKOMI (in KIBA DACHI, Rechts und Links) (Vorwärts)

**【KATA】** HEIAN SANDAN

**【KUMITE】** KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUN TSUKI – Rechts und Links, CHUDAN JUN TSUKI – Rechts und Links, CHUDAN MAE GERI – Rechts und Links, GEDAN KAKIWAKE – Rechts und Links)

### 4.Kyu

**【KIHON】** IDO KIHON Kihon in Bewegung

1. CHUDAN JUN TSUKI (Vorwärts)
2. JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI (Vorwärts)
3. CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI (Vorwärts)
4. CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (Vorwärts)
5. KOUKUTSU SHUTO UKE, ZENKUTSU NUKITE (Vorwärts)
6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (Vorwärts)
7. YOKO GERI KE AGE (in KIBA DACHI, Rechts und Links) (Vorwärts)
8. YOKO GERI KE KOMI (in KIBA DACHI, right and left) (Vorwärts)

**【KATA】** HEIAN YONDAN

**【KUMITE】** KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUN TSUKI – Rechts und Links, CHUDAN JUN TSUKI –Rechts und Links, CHUDAN MAE GERI GEDAN KAKIWAKE – Rechts und Links, CHUDAN YOKO GERI KEKOMI – Rechts und Links)



## Prüfungsprogram der Japan Karate Association

### 3.Kyu

**【KIHON】** IDO KIHON –Kihon in Bewegung

1. CHUDAN JUN TSUKI (Vorwärts)
2. JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI (Vorwärts)
3. CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI (Vorwärts)
4. CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (Vorwärts)
5. KOKUTSU SHUTO UKE, ZENKUTSU NUKITE (Vorwärts)
6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (Vorwärts)
7. REN GERI (GEDAN KAKIWAKE CHUDAN, JODAN) (Vorwärts)
8. MAWASHI GERI
9. YOKO GERI KE AGE (in KIBA DACHI, Rechts und Links) (Vorwärts)
10. YOKO GERI KE KOMI (in KIBA DACHI, Rechts und Links) (Vorwärts)

**【KATA】** HEIAN GODAN

**【KUMITE】** KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUNTSUKI – Rechts und Links, CHUDAN JUN TSUKI – Rechts und Links, CHUDAN MAE GERI GEDAN KAKIWAKE – Rechts und Links, CHUDAN YOKO GERI KE KOMI – Rechts und Links)

### 2.Kyu

**【KIHON】** IDO KIHON – Kihon in Bewegung

1. CHUDAN JUN TSUKI (Vorwärts)
2. JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI (Vorwärts)
3. CHUDAN SOTO UKE in ZENKUTSU DACHI, Wechsel der Position in KIBA DACHI, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (Vorwärts)
4. CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (Schritt zurück)
5. KOKUTSU SHUTO UKE, ZENKUTSU NUKITE (Vorwärts)
6. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (Vorwärts)
7. REN GERI (GEDAN KAKIWAKE, CHUDAN, JODAN) (Vorwärts)
8. MAWASHI GERI (Vorwärts)
9. YOKO GERI KE AGE (in KIBA DACHI, Rechts und Links) (Vorwärts)
10. YOKO GERI KE KOMI (in ZENKUTSUDACHI) (Vorwärts)

**【KATA】** TEKKI SHODAN



## Prüfungsprogram der Japan Karate Association

**【KUMITE】** JIYUU IPPON KUMITE (JODAN JUN TSUKI, CHUDAN JUN TSUKI, CHUDAN MAE GERI, CHUDAN YOKO GERI KEKOMI rechts)

### 1. *Kyu*

**【KIHON】** IDO KIHON – Kihon in Bewegung

1. CHUDAN JUN TSUKI (Vorwärts)
2. SANBON REN TSUKI (Vorwärts)
3. JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI (Schritt zurück)
4. CHUDAN SOTO UKE, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (ZENKUTSU DACHI wechseln in KIBA DACHI) (Vorwärts)
5. CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (Schritt zurück)
6. KOKUTSU SHUTO UKE, ZENKUTSU NUKITE (Vorwärts)
7. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (Vorwärts)
8. RENGARI (GEDAN KAKIWAKE CHUDAN, JODAN) (Vorwärts)
9. MAWASHIGERI (Vorwärts)
10. YOKO GERI KEAGE (in KIBA DACHI, Rechts und Links) (Vorwärts)
11. YOKO GERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (Vorwärts)

**【KATA】** BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI oder JION (nach Wahl des Prüflings)

**【KUMITE】** JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUN TSUKI, CHUDAN JUN TSUKI, CHUDAN MAE GERI, CHUDAN YOKO GERI KE KOMI, JODAN MAWASHI GERI) rechts

\* Angriffs Höhe Vorher ansagen JODAN oder CHUDAN für MAWASHI GERI

### 1. *Dan*

**【KIHON】** IDO KIHON - Kihon in Bewegung

1. CHUDAN JUN TSUKI (Vorwärts)
2. SANBON RENTSUKI (Vorwärts)
3. JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI (Rückwärts)
4. CHUDAN SOTO UKE, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI (ZENKUTSU DACHI wechseln zu KIBA DACHI wechseln zu ZENKUTSUDACHI) (Vorwärts)
5. CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI (Rückwärts)
6. KOKUTSU SHUTO UKE, ZENKUTSU NUKITE (Vorwärts)
7. MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (Vorwärts)
8. REN GERI (GEDAN KAKIWAKE CHUDAN, JODAN) (Vorwärts)
9. MAWASHIGERI (Vorwärts)
10. YOKO GERI KEAGE (KIBADACHI – links und rechts) (Vorwärts)



## Prüfungsprogram der Japan Karate Association

### 11. YOKO GERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI)

**【KATA】** BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI or JION (Wahl des Prüflings)

**【KUMITE】** JIYU IPPON KUMITE (rechts JODAN JUN TSUKI, rechts CHUDAN JUN TSUKI, rechts CHUDAN MAEGERI, rechts CHUDAN YOKO GERI KEKOMI, rechts CHUDAN MAWASHI GERI – nur auf einer Seite)

\* Mit Ansage ob Jodan oder Chudan angegriffen wird JODAN oder CHUDAN für MAWASHI GERI

### 2.Dan

**【KIHON】** IDO KIHON - Kihon in Bewegung

1. CHUDAN JUN TSUKI (Vorwärts)
2. SAN BON REN TSUKI (Vorwärts)
3. AGE UKE, SOTO UKE (mit dem gleichen Arm), GYAKUTSUKI (Rückwärts)
4. UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI (KOKUTSU DACHI ZU ZENKUTSU DACHI) (Vorwärts)
5. KOUKUTSU SHUTO UKE, KIZAMI MAE GERI, ZENKUTSU NUKITE (Rückwärts)
6. REN GERI (GEDAN KAKIWAKE CHUDAN, JODAN) (Vorwärts)
7. YOKO GERI KE AGE, YOKO GERI KEKOMI (KIBA DACHI, Bein abwechseln)
8. YOKO GERI KEKOMI (ZENKUTSU DACHI) (Vorwärts)
9. MAWASHI GERI (Vorwärts)
10. AGE UKE (Rückwärts), MAWASHI GERI, YOKO URA KEN UCHI, CHUDAN JUN TSUKI (Vorwärts)

**【KATA】** KATA nach Wahl des Prüflings

**【KUMITE】** JIYU KUMITE

### 3.Dan

**【KIHON】** IDO KIHON – Kihon in Bewegung

1. JODAN KIZAMI TSUKI, JODAN JUNTSUKI, CHUDAN GYAKU TSUKI (Kamae) (Vorwärts)
2. JODAN AGEUKE, CHUDAN SOTOUKE (with same arm), GYAKU TSUKI (Rückwärts)
3. CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI (KOKUTSU DACHI to ZENKUTSU DACHI) (Vorwärts)
4. KOKUTSU SHUTO UKE, KIZAMI MAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (Rückwärts)
5. AGE UKE (rückwärts), MAWASHIGERI, YOKO URA KEN UCHI, CHUDAN JUN TSUKI (Vorwärts)
6. MAE GERI, GYAKU TSUKI, YOKO GERI KE KOMI, GYAKU TSUKI, MAWASHI GERI, GYAKUTSUKI (Bein abwechseln) (Vorwärts)

**【KATA】** KATA nach Wahl des Prüflings

**【KUMITE】** JIYU KUMITE



## Prüfungsprogram der Japan Karate Association

### 4. Dan

**【KIHON】** IDO KIHON Kihon in Bewegung

1. SANBON RENTSUKI (Vorwärts)
2. AGEUKE, SOTOUKE (mit dem gleichen Arm), GYAKUTSUKI (Rückwärts)
3. CHUDAN UCHIUKE, KIZAMITSUKI, GYAKUTSUKI (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI) (Vorwärts)
4. SHUTOUUKE, KIZAMI MAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (Rückwärts)
5. MAEGERI, JUNTSUKI (Vorwärts)
6. MAEGERI, GYAKUTSUKI (Vorwärts)
7. YOKOGERI KEKOMI, GYAKUTSUKI (Vorwärts)
8. MAWASHIGERI, GYAKUTSUKI (Vorwärts)
9. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (ZENKUTSU DACHI auf einem Bein ausgeführt jeweils Links und Rechts)

**【KATA】** von HEIAN SHODAN bis TEKKI NIDAN von Prüfer angegeben, hinzu KATA nach Wahl des Prüflings

**【KUMITE】** JIYU KUMITE

### 5. Dan

**【KIHON】** IDO KIHON Kihon in Bewegung

1. SAN BON REN TSUKI (Vorwärts)
2. AGE UKE, SOTO UKE (mit dem gleichen Arm), GYAKU TSUKI (Rückwärts)
3. CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI) (Vorwärts)
4. SHUTOU UKE, KIZAMI MAE GERI, ZENKUTSU NUKITE (Rückwärts)
5. MAE GERI, JODAN JUN TSUKI, CHUDAN GYAKU TSUKI (Vorwärts)
6. YOKOGERI KEKOMI, GYAKUTSUKI (Vorwärts)
7. MAWASHIGERI, GYAKUTSUKI (Vorwärts)
8. MAE GERI, YOKO GERI KEKOMI, MAWASHI GERI, GYAKU TSUKI (Bein abwechseln) (Vorwärts)
9. MAEREGI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (ZENKUTSUDACHI, mit dem selben Bein, rechts und links)

**【KATA】** von HEIAN SHODAN bis TEKKI SAN DAN – angegeben durch den Prüfer, KATA – nach Wahl (Fragen und Antwort von der Prüfungskommission)

**【KUMITE】** JIYU KUMITE



## Prüfungsprogram der Japan Karate Association

### 6.Dan

**【KIHON】** Spezifiziert durch der Prüfungskommission

**【KATA】** BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI, oder JION – von Prüfer angegeben

KATA nach Wahl des Prüflings (Fragen und Antwort von der Prüfungskommission)

**【KUMITE】** JIYU KUMITE

- Fragen und Antwort zu einer Technik
- Abgabe über eine Arbeit über einer Technik

### 7.Dan

**【KIHON】** Spezifiziert durch der Prüfungskommission

**【KATA】** nach Wahl des Prüflings (Fragen und Antwort von der Prüfungskommission)

**【KUMITE】** JIYU KUMITE

- Fragen und Antwort zu einer Technik
- Abgabe über eine Arbeit über einer Technik

### 8.Dan

Recommendation by Shihankai

### 9. and 10.Dan

Empfehlungen von Shihankai

**【NOTE】** <vom 2. Dan bis 7. Dan >

**Generel KUMITE für männer / frauen bis zu einem alter von 60 und über ist JIYU KUMITE or JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUN TSUKI, CHUDAN JUN TSUKI, CHUDAN MAE GERI, CHUDAN YOKO GERI KEKOMI, MAWASHI GERI) rechts gefragt.**

**\* Angeben ob JODAN oder CHUDAN bei MAWASHI GERI angegriffen wird**

Um zum nächsten Kyu oder Dan zu gelangen, müssen JKA-Studenten außergewöhnliche Fähigkeiten und nahezu fehlerlose Ausführung eines Vorwärtsgeschriebenen Ablaufs von Techniken und Kata demonstrieren.

**Diese Prüfungsordnung ist gültig ab 01.04.2017**





Prüfungsprogram der  
Japan Karate Association

**JKA Germany – Mitglied im Deutschen Karate Verband**

© Claudiu Dinu – Stilrichtung / Prüferreferent