

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 Altersform 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, dass 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, dass 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.

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 Würgen mit den Händen von vorn, der Seite und von hinten

Kata: Taeyoko

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

Kumite / Selbstverteidigung

Frei Verteidigung gegen:

Tzuki Jodan, Tzuki Chudan, Maegeri, Mawashigeri, Würgen: vorn, hinten, Seite

Eine traditionelle Kumiteform mit Techniken aus dem Programm nach Wahl des Prüflings

Fallschule

Vorwärtsrolle, seitlich rechts/links fallen

Demonstration von Grundtechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers

Theorie

Der Prüfling muss in der Lage sein; mindestens vier verschiedene Karatesysteme namentlich zu nennen; über das Notwehrgesetz informiert sein; Fragen zur Etikette zu beantworten

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

Shodan

6. Kyu – Grüngurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. Mawashizuki Jodan
2. Kagizuki Chudan
3. Nukite Jodan (Horizontal)
4. Nukite Chudan (Vertikal)
5. Tetsui 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)

Kumite

Zwei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Selbstverteidigung Gegen:

Schwinger (Mawashizuki), Uraken, Tetsui (von oben), Tobikomizuki, Sokuto, Klammern von vorn und hinten, Arme umgriffen;

Würgen- drei Varianten (langer Arm), Festhalten des Handgelenkes

Fallschule

Vorwärts, Rückwärts, seitlich rechts/links, Rolle, Flugrolle

Würfe

O-Goshi (Hüftwurf) rechts/links und Seoi-Nage (Schulterwurf) rechts/links

Theorie

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

Nidan

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
Sandan
Kumite
Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings
Selbstverteidigung
Dem Wissensstand des Prüflings entsprechend, nach Wahl des Prüfers z.B. Kaiten Nage
Fallschule
Dem Wissensstand des Prüflings entsprechend, nach Wahl des Prüfers
Würfe
Demonstration von drei Würfen und zwei Gleichgewichtsbrechern nach Wahl des Prüflings
Freikampf (Wettkampfform)
Theorie

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
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 (z.B. Ikyu)
2. Zwei verschiedene Beinhebel
3. Drei verschiedene Fußfegetechniken
Fallschule In Kataform:
Rolle vorwärts, Seitfall rechts/links, Rückwärtsfall, Vorwärtsfall, Rolle vorwärts dann Kampfstand
Würfe
Vier verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings
Freikampf (Wettkampfsystem)
Jiyu Kumite
Eine Minute Bodenkampf
Theorie

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 – Tetsui 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
Godan
Kumite
Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings
Selbstverteidigung
Überprüfung aus dem bisherigen Programm
Nach Wahl des Prüflings:

1. Zwei verschiedene Armhebel
 2. Zwei verschiedene Beinhebel
 3. Vier verschiedene Angriffe auf die Beine
 4. Zwei Haltetechniken
- Fallschule
Fallschulkata
Würfe
Sechs verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings
Freikampf
Jiyu Kumite
Eine Minute Bodenkampf
Tai Sabaki gegen zwei Gegner

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. Ippon Ken
2. Nadaka Ippon Ken
3. Hiraken
4. Ippon Nukite
5. Nihon Nukite
6. Yonhon Nukite
7. Kakuto

8. Barate
9. Hirabasami

10. Washide

Ausführung: recht/links, einmal langsam, einmal schnell

Renrakuwaza – Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens 6 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
2. Zwei Überleitungen Hand zum Armhebel
3. Drei Beinhebel
4. Vier Haltetechniken (auch am Boden)

Würfe

Sechs verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings

Waffen

Selbstverteidigung mit Stock, mindestens sechs Techniken nach Wahl des Prüflings

Freikampf

Jiyu Kumite

Eine Minute Bodenkampf

Tai Sabaki gegen zwei Gegner

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 8 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 15 verschiedenen Techniken nach Wahl des Prüflings
Waffen
Zehn Selbstverteidigungstechniken mit Stock nach Wahl des Prüflings
Verteidigung gegen Stock: von oben, von der Seite, Stoß, Haken von unten
Fünf Selbstverteidigungstechniken mit ungewöhnlichen Waffen, z.B. Gürtel, Jacke oder Kugelschreiber nach Wahl des Prüflings
Freikampf Jiyu Kumite
Eine Minute Bodenkampf gegen zwei Gegner
Tai Sabaki gegen zwei Gegner

1. Dan – Schwarzgurt

Tzuki & Keri
1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Tobikomozuki
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
5. Gegen zwei Haltetechniken gegen die Wand
Waffen
Zehn Selbstverteidigungstechniken mit Waffe (außer Schusswaffen oder Messer) nach Wahl des Prüflings
Würfe (auch Feger)
Fünfzehn Techniken nach Wahl des Prüflings
Freikampf
Eine Minute gegen einen Gegner
Eine Minute gegen zwei Gegner
Tai Sabaki gegen drei Gegner

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*

Waffen

Zehn Selbstverteidigungstechniken mit Waffe (außer Schußwaffen oder Messer) nach Wahl des Prüflings

Würfe auch Feger

Zehn Techniken nach Wahl des Prüflings

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