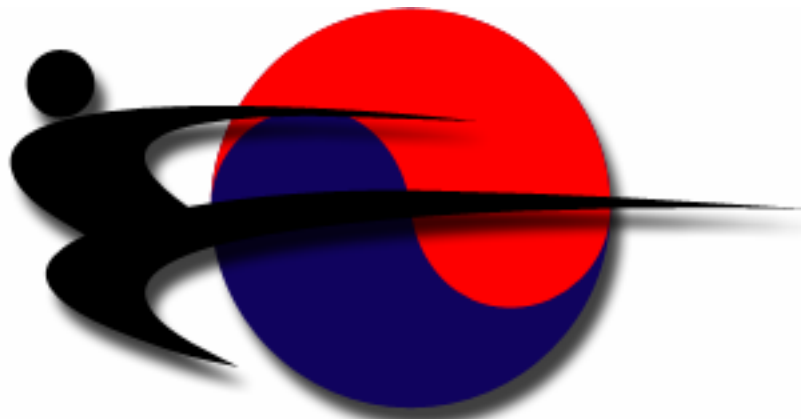


**AUSBILDUNGS- UND PRÜFUNGSORDNUNG
FÜR KOREANISCHES KARATE**



KOREAN KARATE



DEUTSCHER KARATE VERBAND E.V.

INHALT

9. Kyu.....	Seite	7
8. Kyu.....	Seite	8
7. Kyu.....	Seite	9
6. Kyu.....	Seite	10
5. Kyu.....	Seite	12
4. Kyu.....	Seite	14
3. Kyu.....	Seite	16
2. Kyu.....	Seite	18
1. Kyu.....	Seite	20
1. DAN	Seite	22
2. DAN	Seite	24
3. DAN	Seite	26
4. DAN	Seite	28
5. DAN	Seite	30
6. DAN	Seite	32
7. DAN	Seite	33

9. KYU (weißer Gürtel)



1. KIHON

- a) Heisoku-Dachi, Heiko-Dachi, Kiba-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi

Mae Keage, Yoko Keage

- b) ZK v: Chudan Oi-Zuki
ZK r: Gedan-Barai
ZK v: Chudan Gyaku-Zuki
ZK r: Uchi-Uke
ZK v: Chudan Mae-Geri Keage
ZK r: Soto-Uke
KI s: Chudan Yoko-Geri Keage (Wendung)
KI s: Chudan Yoko-Geri Keage (anderes Bein)

- c) KOMBINATIONEN (aus Chudan Kamae)

v: Gedan-Barai - Chudan Gyaku-Zuki
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

v: Chudan Mae-Geri Keage - Jodan Oi-Zuki
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

2. KATA

- a) Kibon Hyung I

8. KYU (gelber Gürtel)



1. KIHON

a) Shiko-Dachi

Juji-Uke

Mawashi-Geri Kekomi

- b)
- | | | |
|----|----|--|
| ZK | v: | Chudan Mae-Geri Kekomi |
| ZK | r: | Age-Uke |
| ZK | v: | Chudan Mae-Ashi-Geri Keage |
| ZK | r: | Uchi-Gaiwan-Uke |
| ZK | v: | Soto-Shuto-Uchi |
| ZK | r: | Uchi-Haito-Uchi |
| ZK | v: | Chudan Mawashi-Geri |
| KI | s: | Chudan Yoko-Geri Kekomi |
| KI | s: | Chudan Yoko-Geri Kekomi (anderes Bein) |

c) KOMBINATIONEN (aus Chudan Kamae)

v: Uchi-Uke - Gyaku-Zuki - Chudan Mae-Geri Keage
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

v: Age-Uke - Mae-Ashi-Geri Keage - Gyaku-Zuki
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

2. **SANBON-KUMITE** (zwei, nach eigener Wahl)

3. **KATA**

a) Kibon Hyung II

7. KYU (orangener Gürtel)



1. KIHON

- a) Juji-Dachi
Jiju-Osae-Uke, Tate-Shuto-Uke, Haito-Uke
Empi Uchi
Yoko-Geri Kekomi

- b) ZK v: Chudan Tate-Zuki (Wendung)
ZK v: Chudan Nukite (Wendung)
ZK v: Jodan Nukite (Wendung)
ZK v: Chudan Mae-Geri Kekomi (Wendung)
ZK v: Kakiwake Uke (Wendung)
KK v: Shuto-Uchi
KK r: Shuto-Uchi
KK v: Sanbon-Zuki

- c) KOMBINATIONEN (aus Chudan Kamae)
 - v: Age-Uke - Mawashi-Geri - Gyaku-Zuki
(jeweils 1x rechts und 1x links beginnen)

 - v: Shuto-Uke - Chudan Yoko-Ashi-Geri Kekomi
(jeweils 1x rechts und 1x links beginnen)

2. KUMITE

- a) SANBON-KUMITE (drei, nach eigener Wahl)

- b) JIYU-IPPON-KUMITE
Je zwei Hand- und Fußtechniken nach freier Wahl

3. KATA

- a) Kibon Hyung III

6. KYU (grüner Gürtel)



1. KIHON

- a) Nekoashi-Dachi
 Kake-Shuto-Uke, Te-Osae-Uke
 Hiraken-Zuki
 Ushiro-Geri, Mae-Hiza-Geri, Age-Hiza-Geri
- b) KK v: Chudan Gyaku-Zuki (Wendung)
 KK v: Chudan Oi-Zuki (Wendung)
 ZK v: Mawashi-Zuki (Wendung)
 ZK v: Jodan Uraken-Uchi (Wendung)
 ZK v: Chudan Teisho-Zuki (Wendung)
 ZK v: Ura-Zuki (Wendung)
 ZK v: Mae-Geri Keage (gesteppt; Wendung)
 ZK v: Yoko-Geri Keage (gesteppt; Wendung)
 ZK v: Ura-Mawashi-Geri (Wendung)
 ZK v: Ura-Mawashi-Geri (m. Anwinkeln d. Unterschenkels)
- c) KOMBINATIONEN (aus Chudan Kamae)
- v: Chudan Mae-Geri Keage - Jodan Mawashi-Geri - Gyaku Ura-Zuki
 (jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- v: Uchi-Gaiwan-Uke - Chudan Yoko-Geri Kekomi - Jodan Uraken-Uchi
 (jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- r: Chudan Ushiro-Geri - Jodan Uraken Uchi - Gyaku-Zuki
 (jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

2. KUMITE

- a) SANBON-KUMITE (zwei, nach eigener Wahl)
- b) NIHON-KUMITE (zwei, nach eigener Wahl)
- c) JIYU-IPPON-KUMITE
Jeweils zwei Hand- und Fußtechniken nach freier Wahl
- d) JIYU-KUMITE
1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (2 Minuten)

3. KATA

- a) Silla Hyung I

5. KYU (blauer Gürtel)



1. ÜBERPRÜFUNG DES BISHERIGEN PRÜFUNGSPROGRAMMS

2. KIHON

- a) Hangetsu-Dachi, Sagi-Ashi-Dachi
Jodan-Haiwan-Uke / Ude Soete, Shuto-Uke
Mae-Geri Kekomi (gesteppt), Yoko-Geri Kekomi (gesteppt)
- b)
- | | | |
|----|----|---|
| KK | v: | Kaishu-Haiwan-Uke |
| ZK | r: | Uchi-Ude-Uke (kreisförmig; Wendung) |
| ZK | v: | Morote-Uke (Wendung) |
| ZK | v: | Mikazuki-Geri (Wendung) |
| ZK | v: | Sokuto-Mikazuki-Geri |
| KI | s: | Chudan Yoko-Zuki (jeweils r. und l. übersetzen) |
| KI | s: | Kagi-Zuki (jeweils r. und l. übersetzen) |
| ZK | v: | Mawashi-Geri (gesteppt) |
- c) KOMBINATIONEN (aus Chudan Kamae)
- v: Jodan Mae-Ashi-Geri Keage - Chudan Mae-Geri Kekomi
- Chudan Gyaku-Zuki - Jodan Oi-Zuki
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- v: Jodan Ura-Mawashi-Geri - Jodan Uraken-Uchi -
Chudan Yoko-Geri Kekomi
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- v: Soto-Uke - Age-Uke (gleicher Arm) - Chudan Mae-Geri
Kekomi - Oi-Zuki
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

3. KUMITE

- a) NIHON-KUMITE (vier, nach eigener Wahl)
- b) JIYU-IPPON-KUMITE
Jeweils drei Hand- und Fußtechniken nach freier Wahl
- c) JIYU-KUMITE
1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (3 Minuten)

4. KATA

- a) Silla Hyung II

5. THEORIE

- a) allgemeine Wissensüberprüfung

4. KYU (blauer Gürtel)



1. ÜBERPRÜFUNG DES BISHERIGEN PRÜFUNGSPROGRAMMS

2. KIHON

a) Teiji-Dachi, Renoji-Dachi

Shotei Jodan Uke, Otoshi-Uke

Ushiro-Mawashi-Geri (mit Anwinkeln des Unterschenkels),
Ushiro-Geri (aus der Rückwärtsdrehung),
Kakato-Geri (von außen nach innen)

Morote-Tate-Zuki, Morote-Mawashi-Zuki

- b)
- | | | |
|----|----|--|
| ZK | v: | Chudan Oi-Zuki (Wendung) |
| ZK | v: | Sanbon-Zuki (Wendung) |
| KK | v: | Yoko-Geri Kekomi (aus der Rückwärtsdrehung;
Wendung) |
| KK | v: | Ushiro-Mawashi-Geri (Wendung) |
| ZK | v: | Morote-Ura-Zuki (Wendung) |
| ZK | v: | Kakato-Geri (von innen nach außen; Wendung) |
| ZK | v: | Chudan Mae-Geri Keage - Jodan Mawashi-Geri
(gleiches Bein, ohne abzusetzen) |
| ZK | v: | Morote-Ude-Uke |

c) KOMBINATIONEN (aus Chudan Kamae)

v: Mae-Geri-Rengeri (Chudan Keage, Jodan Kekomi) -
Gyaku-Tate-Zuki - Morote-Uke - Chudan Yoko-Zuki
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

v: Yoko-Geri Kekomi (aus der Rückwärtsdrehung) -
Gyaku-Zuki - Chudan Mawashi-Geri Kekomi -
Gyaku-Zuki
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

v: Chudan Oi-Zuki - Jodan Mae-Ashi-Geri Kekomi -
Kakato-Geri - Gyaku-Zuki - Yoko-Geri Kekomi -
Yoko Empi-Uchi
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

3. KUMITE

- a) NIHON-KUMITE (vier, nach eigener Wahl)
- b) JIYU-IPPON-KUMITE
 - Mindestens 3 verschiedene Handtechniken nach freier Wahl
 - Mindestens 3 verschiedene Fußtechniken nach freier Wahl
- c) JIYU-KUMITE
 - 1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen einen höhergraduierten Partner (3 Minuten)

4. TAMESHIWARI

- a) Oi-Zuki
- b) Gyaku-Zuki
- c) Mae-Geri
- d) Yoko-Geri

5. SELBSTVERTEIDIGUNG

- a) Abwehr von Festhaltegriffen
- b) Befreiung aus Festhaltegriffen
(mindestens 8 verschiedene Aktionen)

6. KATA

- a) Silla Hyung III

7. THEORIE

- a) allgemeine Wissensüberprüfung

3. KYU (brauner Gürtel)



1. ÜBERPRÜFUNG DES BISHERIGEN PRÜFUNGSPROGRAMMS

2. KIHON

- a) Hachiji-Dachi, Uchi-Hachiji-Dachi
Gedan-Kake-Uke, Tsukami-Uke, Morote-Koko-Gamae
Ashi-Barai
Otoshi-Zuki, Toko-Zuki, Zuki (gesteppt)
Tettsui-Uchi, Haishu-Uchi, Morote-Shuto-Uchi,
Morote-Haito-Uchi
- b) ZK v: Chudan Sanbon-Zuki (Wendung)
ZK v: Yama-Zuki (Wendung)
ZK v: Age-Kagi-Zuki
ZK r: Otoshi-Tettsui-Uchi
ZK v: Jodan-Nagashi-Uke
ZK r: Gedan-Nagashi-Uke
ZK v: Sokuto-Gyaku-Mawashi-Geri
KK v: Ushiro-Geri (aus der Rückwärtsdrehung)
ZK v: Jodan Mae-Geri Kekomi
- b) KOMBINATIONEN (aus Chudan Kamae)
- v: Ura-Mawashi-Geri - Mawashi-Geri (gleiches Bein, ohne abzusetzen) - Chudan Sanbon-Zuki
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- v: Kakato-Geri - Jodan Mawashi-Geri Kekomi - Yoko-Geri
(aus der Rückwärtsdrehung) - Morote-Tsukami-Uke -
Age-Hiza-Geri
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- v: Shuto-Uke - Oi-Zuki - Gyaku-Ura-Zuki -
Mawashi-Zuki
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

3. KUMITE

- a) KIHON-IPPON-KUMITE (vier, nach eigener Wahl)
- b) JIYU-IPPON-KUMITE
 - Mindestens 4 verschiedene Handtechniken nach freier Wahl
 - Mindestens 4 verschiedene Fußtechniken nach freier Wahl
- c) JIYU-KUMITE
 - 1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen einen höhergraduierten Partner (3 Minuten)

3. TAMESHIWARI

- a) Oi-Zuki
- b) Shuto-Uchi
- c) Mawashi-Geri
- d) Yoko-Geri (aus der Rückwärtsdrehung)
- e) Yoko Empi-Uchi

5. SELBSTVERTEIDIGUNG

- a) Befreiung aus Umklammerung im Stand (mindestens 8 verschiedene Aktionen)
- b) Befreiung aus Umklammerung in der Bodenlage
- c) Befreiung aus Festhaltegriffen in der Bodenlage
- d) Befreiung aus Würgegriffen im Stand (mindestens 4 verschiedene Aktionen)
- e) Befreiung aus Würgegriffen in der Bodenlage

6. KATA

- a) Ki Do Hyung I

7. THEORIE

- a) allgemeine Wissensüberprüfung

2. KYU (brauner Gürtel)



1. ÜBERPRÜFUNG DES BISHERIGEN PRÜFUNGSPROGRAMMS

2. KIHON

- a) Sagi-Ashi-Dachi
 Morote-Koko-Tsukami-Gamae,
 Uchi-Makki
 Ura-Mawashi-Geri (gesteppt),
 Ura-Mawashi-Geri (gesteppt, mit angewinkeltem Unterschenkel),
 Mae-Geri Keage (aus der Rückwärtsdrehung),
 Mae-Geri Kekomi (aus der Rückwärtsdrehung),
 Mae-Geri Kekomi (gesteppt),
 Yoko-Geri-Kekomi (gesteppt),
 Fumikiri, Soto-Fumikiri, Tsumasaki-Geri Kekomi,
 Nami-Ashi, Soto-Kakato-Ashi-Barai,
 Kakato-Ashi-Barai, Kakato-Ashi-Barai (a. d. Rückwärtsdrehung)
- b) ZK v: Gedan-Barai - Gyaku-Zuki (Wendung)
 ZK v: Uchi-Uke - Chudan Sanbon-Zuki (Wendung)
 ZK v: Gyaku-Mawashi-Geri
 ZK v: Chudan Mae-Geri Keage - s: Chudan Yoko-Geri
 Kekomi (gleiches Bein) - Ushiro-Mawashi-Geri
 (gleiches Bein)
 ZK v: Kakato-Geri - Jodan Mawashi-Geri (gleiches Bein)
 KI s: Yoko-Morote-Zuki
 KI s: Yoko-Morote-Zuki (andere Seite)
- c) KOMBINATIONEN (aus Chudan Kamae)
- v: Chudan-Yoko-Geri Kekomi - Chudan Ushiro-Geri -
 Jodan Mawashi-Chudan Yoko Geri-Rengeri - Morote-Uke -
 Jodan Gyaku-Zuki
 (jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- r: Shuto-Uke - Jodan Mae-Ashi-Geri Keage - Gyaku-Zuki - Chu-
 dan Ushiro-Geri - Yoko-Empi-Uchi - Yoko-Geri (aus der Rück-
 wärtsdrehung) - Gyaku-Zuki
 (jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

3. KUMITE

- a) KIHON-IPPON-KUMITE (vier, nach eigener Wahl)
- b) JIYU-IPPON-KUMITE
 - Mindestens 6 verschiedene Handtechniken nach freier Wahl
 - Mindestens 6 verschiedene Fußtechniken nach freier Wahl
- c) JIYU-KUMITE
 - 1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen einen höhergraduierten Partner (3 Minuten)

4. TAMESHIWARI

- a) Ushiro-Mawashi-Geri
- b) Kakato-Geri
- c) Ushiro-Geri
- d) Haito-Uchi
- e) Age-Empi-Uchi

5. SELBSTVERTEIDIGUNG

- a) Freie Abwehr von Stockangriffen im Stand
- b) Freie Abwehr von Stockangriffen in der Bodenlage
- c) Freie Abwehr von zwei unbewaffneten Angreifern (gleichzeitiger Angriff)

6. KATA

- a) KI Do Hyung II

7. THEORIE

- a) allgemeine Wissensüberprüfung

1. KYU (brauner Gürtel)



1. ÜBERPRÜFUNG DES BISHERIGEN PRÜFUNGSPROGRAMMS

2. KIHON

- a) Sukui-Uke,
Tsukami-Uke (mit Drehen des Angriffsarmes)
Kakato-Geri (gesteppt), Sokuto-Osae-Uke,
Ushiro-Ura-Mawashi-Geri, Soto-Teisoku-Ashi-Barai,
Uchi-Teisoku-Ashi-Barai
- Mae-Tobi-Geri, Yoko-Tobi-Geri, Mawashi-Tobi-Geri,
Gyaku-Mawashi-Hiza-Geri, Mawashi-Hiza-Geri
- b) ZK v: Chudan Sanbon-Zuki
ZK r: Ushiro-Ura-Mawashi-Geri
ZK v: Uraken-Uchi - Gyaku-Zuki - Age-Kagi-Zuki
ZK v: Chudan Mae-Geri Kekomi - Jodan Mawashi-Geri
(mit gleichem Bein, ohne abzusetzen) - Gyaku-Zuki
KK v: Ushiro-Mawashi-Geri - Mawashi-Geri
KK v: Ushiro-Mawashi-Geri - Mawashi-Geri
(gleiches Bein; Wendung)
KK v: Sokuto-Gyaku-Mawashi-Geri (aus der Rückwärts-
Drehung; Wendung)
KK v: Sokuto-Gyaku-Mawashi-Geri (aus der Rückwärts-
Drehung; Wendung) - Uraken-Uchi
- c) KOMBINATIONEN (aus Chudan Kamae)
- v: Chudan Mae-Geri Kekomi - Gyaku-Zuki - Jodan Ura-
Mawashi-Geri - Ushiro-Geri - Ushiro Empi-Uchi
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- v: Kakato-Ashi-Geri - Mawashi-Geri (gl. Bein) - Yoko-Geri
Kekomi (gl. Bein ohne abzusetzen) - Uraken-Uchi
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

3. KUMITE

- a) KIHON-IPPON-KUMITE (zehn, nach eigener Wahl)
- b) JIYU-IPPON-KUMITE
 - Mindestens 8 verschiedene Handtechniken nach freier Wahl
 - Mindestens 8 verschiedene Fußtechniken nach freier Wahl
- c) JIYU-KUMITE
 - 1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen einen höhergraduierten Partner (3 Minuten)

4. TAMESHIWARI

- a) Mae-Tobi-Geri
- b) Yoko-Tobi-Geri
- c) Mawashi-Tobi-Geri
- d) 3 verschiedene Handtechniken nach freier Wahl
- e) 3 verschiedene Fußtechniken nach freier Wahl

5. SELBSTVERTEIDIGUNG

- a) Freie Abwehr gegen 2 unbewaffnete Angreifer
- b) Freie Abwehr gegen Messerangriffe
- c) Freie Abwehr gegen Stockangriffe

6. KATA

- a) KI Do Hyung III

7. THEORIE

- a) allgemeine Wissensüberprüfung

1. DAN (schwarzer Gürtel)



1. ÜBERPRÜFUNG DES BISHERIGEN PRÜFUNGSPROGRAMMS

2. KIHON

- a) Sokuto-Geri, Yoko-Koshi-Geri Kekomi,
Yoko-Koshi-Geri Kekomi (aus der Rückwärtsdrehung),
Mawashi-Geri (aus der Rückwärtsdrehung),
Ushiro-Mawashi-Tobi-Geri,
Ushiro-Mawashi-Tobi-Geri (mit Anwinkeln des Unterschenkels),
Yoko-Tobi-Geri (aus der gesprungenen Rückwärtsdrehung),
Mae-Tobi-Geri Kekomi, Mae-Tobi-Geri Kekomi,
Ura-Mawashi-Tobi-Geri
- Shuto-Zuki, Haito-Zuki, Zuki aus der Rückwärtsdrehung,
Tobi Zuki, Uchi aus der Rückwärtsdrehung, Tobi-Uchi
- Ippon-Nukite, Nihon-Nukite
- b) ZK v: Chudan Oi-Zuki (Wendung)
ZK v: Ura-Mawashi-Geri - Jodan Mawashi-Geri
(gl. Bein, ohne abzusetzen), Gyaku-Zuki (Wendung)
ZK v: Mawashi-Kakato-Geri (Wendung)
KK v: Ushiro-Mawashi-Geri - Mawashi-Geri (gleiches
Bein, ohne abzusetzen; Wendung))
KK v: Kakato-Geri (aus der Rückwärtsdrehung; Wendung)
KI s: Yoko-Koshi-Geri (Wendung)
KI s: Yoko-Koshi-Geri (anderes Bein)
ZK v: Jodan-Mae-Geri Kekomi - s: Chudan Yoko-Geri
Kekomi (gleiches Bein, ohne abzusetzen)
- c) KOMBINATIONEN (aus Chudan Kamae)
- v: Kakato-Geri - Mawashi-Geri - Yoko-Geri (aus der
Rückwärtsdrehung) - Ushiro-Ura-Mawashi-Geri - Yoko-
Geri Kekomi (gleiches Bein)
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- v: Ura-Mawashi-Geri - Mawashi-Geri (gleiches Bein, ohne
abzusetzen) - Mawashi-Geri - Kakato-Geri (aus der
Rückwärtsdrehung) - Gyaku-Zuki - Oi-Zuki (mit Vorgehen)
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

3. KUMITE

- a) KERI-KUMITE
 - 1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen einen höhergraduierten Partner (3 Minuten)
- b) JIYU-KUMITE
 - 1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen einen höhergraduierten Partner (3 Minuten)

4. TAMESHIWARI

- a) Yoko-Tobi-Geri (aus der Rückwärtsdrehung im Sprung)
- b) Ushiro-Mawashi-Tobi-Geri
- c) 4 verschiedene Handtechniken nach freier Wahl
- d) 4 verschiedene Fußtechniken nach freier Wahl

5. SELBSTVERTEIDIGUNG

- a) Freie Abwehr von 2 unbewaffneten Angreifern aus der Bodenlage
- b) Freie Abwehr von 2 mit Stöcken bewaffneten, gleichzeitig angreifenden Gegnern
- c) Freie Abwehr von Messerangriffen

6. KATA

- a) Hyung III Dan

7. THEORIE

- a) allgemeine Wissensüberprüfung

8. SCHRIFTLICHE AUSARBEITUNG

2. DAN (schwarzer Gürtel)



1. ÜBERPRÜFUNG DES BISHERIGEN PRÜFUNGSPROGRAMMS

2. KIHON

- a) Mae-Age-Tobi-Geri, Kakato-Tobi-Geri, Mae-Tobi-Nidan-Geri, Mae-Tobi-Geri (aus der Rückwärtsdrehung im Sprung), Ushiro-Tobi-Geri, Mawashi-Kakato-Geri (gesteppt)
- Seiryuto-Zuki
- Kumade-Uchi, Tobi-Uchi
- b) ZK v: Jodan-Mae-Geri-Kekomi - Chudan Sanbon-Zuki (Wendung)
- KK v: Jodan Mae-Ashi-Geri Kekomi - Oi-Zuki
- KK r: Shuto-Uke - Gyaku-Age-Uke - Oi-Zuki
- KK v: Gyaku-Zuki - Yoko-Koshi-Ashi-Geri (Wendung)
- ZK v: Gedan-Barai - Uchi-Uke (gl. Arm) - Age-Uke (gl. Arm) - Otoshi-Tettsui-Uchi (gl. Arm) - Chudan Sanbon-Zuki (Wendung)
- ZK v: Gyaku-Mawashi-Geri - Uraken-Uchi - Uchi-Haito-Uchi (Wendung)
- ZK v: Jodan Mae-Geri-Kekomi - r: Ushiro-Geri (gleiches Bein, ohne abzusetzen) - s: Chudan Yoko-Koshi-Geri (gleiches Bein, ohne abzusetzen)
- c) KOMBINATIONEN (aus Chudan Kamae)
- v: Mikazuki-Geri - Yoko-Geri Kekomi (aus der Rückwärtsdrehung) - Mawashi-Geri - Mawashi-Kakato-Geri - Yoko-Tobi-Geri (aus der Rückwärtsdrehung)
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- v: Mikazuki-Geri - Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein, ohne abzusetzen) - Mawashi-Geri (gleiches Bein, ohne abzusetzen) - Kakato-Geri - Mawashi-Geri (gleiches Bein, ohne abzusetzen)
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

3. KUMITE

- a) KERI-KUMITE
 - 1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen einen höhergraduierten Partner (3 Minuten)
- b) JIYU-KUMITE
 - 1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen einen höhergraduierten Partner (3 Minuten)

4. TAMESHIWARI

- a) Oi/Gyaku-Zuki
- b) Mae-Age-Tobi-Geri
- c) Kakato-Tobi-Geri
- d) Reihenbruchtest
(2 verschiedene Hand- und 2 verschiedene Fußtechniken)
- e) Mindestens 6 verschiedene Handtechniken nach freier Wahl
- f) Mindestens 6 verschiedene Fußtechniken nach freier Wahl

5. SELBSTVERTEIDIGUNG

- a) Freie Abwehr von Messerangriffen
- b) Freie Abwehr von 2 gleichzeitig angreifenden, mit Stöcken bewaffneten Gegnern
- c) Freie Abwehr von 3 gleichzeitig angreifenden, unbewaffneten Gegnern

6. KATA

- a) Hyung Yee Dan

7. THEORIE

- a) allgemeine Wissensüberprüfung

8. SCHRIFTLICHE AUSARBEITUNG

3. DAN (schwarzer Gürtel)



1. ÜBERPRÜFUNG DES BISHERIGEN PRÜFUNGSPROGRAMMS

2. KIHON

- a) Sokuto-Gyaku-Mawashi-Tobi-Geri, Mikazuki-Tobi-Geri,
Ushiro-Tobi-Geri (aus der Rückwärtsdrehung),
Yoko-Tobi-Geri (im Rückwärtssprung),
Ushiro-Ura-Mawashi-Tobi-Geri

Nakadaka-Ken-Zuki, Ippon-Ken-Zuki

Kakuto-Uchi, Seiryuto-Uchi, Keito-Uchi
- b) ZK v: Chudan Mawashi-Geri - Sokuto-Gyaku-Mawashi-Geri (gleiches Bein, ohne abzusetzen; Wendung)
ZK v: Kakato-Geri - Mawashi-Geri (gleiches Bein, ohne abzusetzen) - Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein, ohne abzusetzen; Wendung)
KK v: Ushiro-Mawashi-Geri - Mawashi-Geri (gleiches Bein, ohne abzusetzen) - Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein, ohne abzusetzen; Wendung)
KK v: Yoko-Geri (aus der Rückwärtsdrehung) - Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein, ohne abzusetzen; Wendung)
ZK v: Chudan Gyaku-Zuki - Age-Empi-Uchi - Gyaku Ura-Zuki (Wendung)
ZK v: Mawashi-Geri – r: Ushiro-Geri (gl. Bein, ohne abzusetzen) - s: Yoko-Geri Kekomi (gl. Bein, ohne abzusetzen) - entgegengesetzte Richtung: Mae-Geri Kekomi (gl. Bein, ohne abzusetzen)
- c) KOMBINATIONEN (aus Chudan Kamae)
- v: Mawashi-Geri - Ura-Mawashi-Geri (gleiches Bein, ohne abzusetzen) - Chudan Gyaku-Zuki
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- v: Kakato-Geri - Mawashi-Geri - Yoko-Koshi-Geri (gleiches Bein, ohne abzusetzen) - Ushiro-Ura-Mawashi-Geri - Ushiro-Geri (gleiches Bein, ohne abzusetzen)
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- v: Mae-Geri Kekomi - Mawashi-Tobi-Geri (ohne Absetzen des Beines), Yoko-Geri Kekomi
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)
- v: Mikazuki-Geri - Ushiro-Mawashi-Tobi-Geri (nach der Landung, ohne das Bein abzusetzen) - Mawashi-Geri -

Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein, ohne abzusetzen)
(jeweils 1x mit rechts und 1x mit links beginnen)

3. KUMITE

- a) KERI-KUMITE
 - 1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (2 x 3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen einen höhergraduierten Partner (2 x 3 Minuten)
- b) JIYU-KUMITE
 - 1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (2 x 3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen einen höhergraduierten Partner (2 x 3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen 2 Partner (mindestens 1. Kyu) (2 x 2 Minuten)

4. TAMESHIWARI

- a) Oi/Gyaku-Zuki
- b) Mae-Tobi-Nidan-Geri
- c) Ushiro-Ura-Mawashi-Geri
- d) Reihenbruchtest
(4 verschiedene Hand- und 4 verschiedene Fußtechniken)
- e) 8 verschiedene Techniken nach freier Wahl

5. SELBSTVERTEIDIGUNG

- a) Freie Abwehr von 3 gleichzeitig angreifenden, unbewaffneten Gegnern
- b) Freie Abwehr von mehreren, unbewaffneten, hintereinander angreifenden Gegnern (2 Minuten)

6. KATA

- a) Hyung Sam Dan

7. THEORIE

- a) allgemeine Wissensüberprüfung

8. SCHRIFTLICHE AUSARBEITUNG

4. DAN (schwarzer Gürtel)



1. ÜBERPRÜFUNG DES BISHERIGEN PRÜFUNGSPROGRAMMS

2. KIHON

- a) Kombinationsserie von mindestens 10 verschiedenen, hintereinander ausgeführten Techniken nach eigener Wahl.
- b) Serie von mindestens 10 verschiedenen, hintereinander ausgeführten Kombinations-Techniken nach eigener Wahl.

3. KUMITE

- a) KERI-KUMITE
 - 1 Kampf gegen einen gleichgraduierten Partner (3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen einen höhergraduierten Partner (3 Minuten)
- b) JIYU-KUMITE
 - 1 Freikampf (3 Minuten)
 - 1 Kampf gegen 2 Partner (mindestens 1. DAN) (2 Minuten)

4. TAMESHIWARI

- a) Oi/Gyaku-Zuki
- b) 1 freigewählte Keri-Technik (gesteppt)
- c) Kakato-Tobi-Geri (aus der Rückwärtsdrehung)
- d) Reihenbruchtest
(6 verschiedene Hand- und 6 verschiedene Fußtechniken)
- e) 10 verschiedene Techniken nach freier Wahl

5. SELBSTVERTEIDIGUNG

- a) Freie Abwehr von 4 gleichzeitig angreifenden, unbewaffneten Gegnern
- b) Freie Abwehr von mehreren, hintereinander angreifenden, bewaffneten und unbewaffneten Gegnern (2 Minuten)

6. KATA

- a) Hyung Sah Dan

7. THEORIE

- a) allgemeine Wissensüberprüfung

8. SCHRIFTLICHE AUSARBEITUNG

5. DAN (schwarzer Gürtel)



1. ÜBERPRÜFUNG DES BISHERIGEN PRÜFUNGSPROGRAMMS

2. KIHON

- a) Kombinationsserie von mindestens 20 verschiedenen, hintereinander ausgeführten Techniken nach eigener Wahl.
- b) Serie von mindestens 15 verschiedenen, hintereinander ausgeführten Kombinations-Techniken nach eigener Wahl.
- c) Kombinationsserie von mindestens 10 verschiedenen, hintereinander ausgeführten Tobi-Techniken nach eigener Wahl.

3. KUMITE

- a) KERI-KUMITE
- 1 Kampf (3 Minuten)
- b) JIYU-KUMITE
- 1 Kampf (3 Minuten)
- 1 Kampf gegen 2 Partner (2 Minuten)

4. TAMESHIWARI

- a) 4 Fußtechniken nach eigener Wahl, in eine Hyung integriert
- b) 4 Handtechniken nach eigener Wahl, in eine Hyung integriert
- c) Reihenbruchtest
(8 verschiedene Hand- und 8 verschiedene Fußtechniken)
- d) 10 verschiedene Techniken nach freier Wahl

5. SELBSTVERTEIDIGUNG

- a) Freie Abwehr von 5 gleichzeitig angreifenden, unbewaffneten Gegnern
- b) Freie Abwehr von 4 gleichzeitig angreifenden, mit Schlag- und Stichwaffen ausgerüsteten Gegnern
- c) Freie Abwehr von mehreren, hintereinander angreifenden, bewaffneten und unbewaffneten Gegnern (2 Minuten)

6. KATA

- a) Hyung Oh Dan

7. THEORIE

- a) allgemeine Wissensüberprüfung

8. SCHRIFTLICHE AUSARBEITUNG

6. DAN (schwarzer Gürtel)



1. KIHON

- a) Demonstration von Uke-Techniken nach eigener Wahl
- b) Demonstration von Zuki- und Uchi-Techniken, eigene Wahl
- c) Demonstration von Keri-Techniken nach eigener Wahl
- d) Demonstration von Tobi-Techniken nach eigener Wahl

2. KUMITE

- a) KERI-KUMITE
- 1 Kampf (3 Minuten)
- b) JIYU-KUMITE
- 1 Kampf (3 Minuten)

3. TAMESHIWARI

- a) Demonstration von frei gewählten Zuki- und Uchi-Techniken
- b) Demonstration von frei gewählten Keri-Techniken
- c) Demonstration von frei gewählten Tobi-Techniken
- d) Reihenbruchtest nach eigener Wahl

4. SELBSTVERTEIDIGUNG

- a) Überzeugend demonstrierte Selbstverteidigung nach eigener Wahl

5. KATA

- a) Eine Hyung nach eigener Wahl
- b) Eine selbsterdachte Hyung

6. SCHRIFTLICHE AUSARBEITUNG

7. DAN (schwarzer Gürtel)



1. KIHON

- a) Demonstration von Techniken nach eigener Wahl

2. KUMITE

- a) JIYU-KUMITE
- 1 Kampf (3 Minuten)

3. TAMESHIWARI

- a) Demonstration von Techniken nach eigener Wahl

4. SELBSTVERTEIDIGUNG

- a) Überzeugend dargestellte Selbstverteidigung

5. KATA

- a) Eine Hyung nach eigener Wahl

6. SCHRIFTLICHE AUSARBEITUNG