

# Prüfungsprogramm Wadokai



## 9. Kyu Weißgurt

### *Kihon Tsuki und Keri*

1. Junzuki Chudan - Mawate Jodan Uke
2. Gyakuzuki Chudan - Mawate Gedan Barai
3. Maegeri Chudan

## 8 Kyu Gelbgurt

### *Kihon Tsuki und Keri*

1. Junzuki Chudan - Mawate Jodan Uke
2. Gyakuzuki Chudan - Mawate Gedan Barai
3. Maegeri Chudan
4. Surikomi Maegeri Chudan
5. Sokuto Fumikomi

### *Renzoku Waza - Kombinationen*

1. Chudan Maegeri - Tobikomizuki
2. Chudan Surikomi Maegeri - Tobikomizuki
3. Chudan Maegeri - Gyakuzuki
4. Chudan Surikomi Maegeri - Gyakuzuki

### *Kata*

Pinan Nidan

## 7. Kyu Orangegurt

### *Kihon Tsuki und Keri*

1. Junzuki No Tsukomi
2. Gyakuzuki No Tsukomi
3. Mawashigeri Chudan

### *Renzoku Waza - Kombinationen*

1. Maegeri Chudan - Mawashigeri Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Mawashigeri Jodan - Gyakuzuki Chudan

### ***Sanbon Kumite***

1. Chudan Uke (Soto Uke) Ipponme - Maegeri/Gyakuzuki
2. Chudan Uke (Uchi Uke) Nihonme - Empi
3. Chudan Maegeri Uke Ipponme - Uchiharai/Gyakuzuki
4. Chudan Maegeri Uke Nihonme - Uchiharai/Gyakuzuki

### ***Kata***

1. Pinan Nidan
2. Pinan Shodan

### ***Yakusoku Kumite - Jiyu Ippon Kumite***

## **6.Kyu Grüngurt**

### ***Kihon Tsuki und Keri***

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Tobikomizuki
4. Kette Tobikomizuki
5. Surikomi Mawashigeri Chudan
6. Surikomi Sokuto Chudan

### ***Renzoku Waza - Kombinationen***

1. Maegeri Chudan - Sokuto Fumikomi - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Sokuto Chudan - Gyakuzuki Chudan

### ***Sanbon Kumite***

1. Jodan Uke Ipponme
2. Jodan Uke Nihonme
3. Chudan Maegeri Uke Sanbonme -Sotoharai/Gyakuzuki
4. Chudan Maegeri Uke Yonhonme -Sotoharai/Gyakuzuki

### ***Kata***

1. Pinan Shodan
2. Pinan Sandan

### ***Ohyo Kumite Ipponme***

### ***Yakusoku Kumite - Jiyu Nihon Kumite***

### ***Jiyu Kumite***

## **5. Kyu Blaugurt**

### ***Kihon Tsuki und Keri***

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Ushirogeri
7. Sokuto Chudan
8. Maetobigeri Jodan

### ***Renzoku Waza - Kombinationen***

1. Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Gedan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Sokuto Fumikomi - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan

### ***Sanbon Kumite***

1. Jodan Uke - Sanbonme  
Jodan Uke - Yonhonme
2. Chudan Maegeri Uke - Gohonme  
Chudan Maegeri Uke - Ropponme
3. Chudan Uchi Uke - Otoshi Uke Ipponme
4. Chudan Soto Uke - Maki Uke Ipponme

### ***Kata***

1. Pinan Sandan
2. Pinan Yodan

### ***Ohyo Kumite Nihonme***

### ***Yakusoku Kumite - Jiyu Sanbon Kumite***

### ***Jiyu Kumite***

## **4. Kyu Violettgurt**

### ***Kihon Tsuki und Keri***

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Mawashigeri Chudan
7. Ushirogeri Chudan
8. Sokuto Chudan

### ***Renzoku Waza***

1. Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Mawashigeri Chudan
3. Maegeri Chudan - Sokuto Gedan - Ushirogeri Gedan - Gyakuzuki Chudan

### ***Sanbon Kumite***

1. Jodan Jyuji Uke - Chudan Tsuki  
Jodan Jyuji Uke - Jodan Mawashigeri
2. Chudan Uchi Uke - Otoshi Uke Nihonme - Fumikomi - Empi
3. Chudan Soto Uke - Maki Uke Nihonme - Uraken
4. Jodan Sokutei Mawashi Uke - Gyakuzuki

### ***Kata***

1. Pinan Yodan
2. Pinan Godan

### ***Ohyo Kumite Sanbonme***

### ***Yakusoku Kumite - Jiyu Yonhon Kumite***

### ***Jiyu Kumite***

## **3. Kyu Braungurt**

### ***Kihon Tsuki und Keri***

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Sokuto Chudan
10. Ushiromawashigeri

### ***Renzoku Waza***

1. Surikomi Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan
2. Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan
3. Surikomi Maegeri Chudan - Sokuto Fumikomi - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan

### ***Sanbon Kumite***

1. Jodan Uke - Chinto Uke - Tatekenzuki
2. Jodan Mawashigeri - Hiji Uke - Gyakuzuki
3. Chudan Maegeri - Haishu Nagashi Uke
4. Chudan Sokuto - Uchi Sukui Uke

### ***Kata***

1. Pinan Godan
2. Naihanchi

### ***Ohyo Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Yonhonme

### ***Kihon Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme

### ***Jiyu Kumite***

## **2. Kyu Braungurt**

### ***Kihon Tsuki und Keri***

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Surikomi Mawashigeri Jodan
7. Surikomi Sokuto Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Maetobigeri Jodan

### ***Renzoku Waza***

1. Surikomi Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Mawashigeri Jodan
2. Maegeri Chudan - Sokuto Chudan - Ushirogeri Chudan - Gyakuzuki Chudan
3. Zenshinshite Jodan/Chudan Renzuki - Surikomi Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Gyakuzuki Chudan

### ***Sanbon Kumite***

1. Jodan Uke - Shikkage Uke - Jodan Agezuki
2. Chudan Maegeri Uke - Renzoku Uchiharai Uke Gyakuzuki Ipponme
3. Chudan Maegeri Uke - Renzoku Sotoharai Uke Gyakuzuki Ipponme

### ***Kata***

1. Naihanchi
2. Kushanku

### ***Ohyo Kumite***

1. Sanbonme

2. Yonhonme
3. Gohonme

### ***Kihon Kumite***

1. Nihonme
2. Sanbonme

### ***Jiyu Kumite***

## **1. Kyu Braungurt**

### ***Kihon Tsuki und Keri***

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Surikomi Mawashigeri Jodan
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Surikomi Sokuto Jodan

### ***Renzoku Waza***

1. Zenshinshite Jodan/Chudan Renzuki - Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Chudan -Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Jodan/Chudan Renzuki - Surikomi Maegeri Chudan - Mawashigeri Chudan - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan
3. Zenshinshite Jodan/Chudan Renzuki - Maegeri Chudan - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan - Mawashigeri Chudan

### ***Sanbon Kumite***

1. Jodan Uke - Haishu Uke - Teisho Agezuki (Uchi)
2. Chudan Uke - Hasami Uke - Uraken Jodan
3. Chudan Maegeri Uke - Renzoku Sotoharai Uke Gyakuzuki Nihonme
4. Chudan Maegeri Uke - Renzoku Uchiharai Uke Gyakuzuki Nihonme

### ***Kata***

1. Kushanku
2. Chinto

### ***Ohyo Kumite***

1. Yonhonme
2. Gohonme

### ***Kihon Kumite***

1. Sanbonme

## 2. Yonhonme

### ***Jiyu Kumite***

## **1. Dan**

### ***Tsuki Waza***

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

### ***Uchi Waza***

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

### ***Keri Waza***

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiomawashigeri

### ***Renzoku Waza***

1. Maegeri Jodan - Mawashigeri Jodan - Ushirogeri Chudan - Uraken Jodan - Shuto Uke Jodan (Nekoashi) - Nekoashi Maegeri - Nagashizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Zenshinshite Jodan/Chudan Renzuki - Nidangeri - Surikomi Sokuto Jodan

### ***Kata***

1. Naihanchi
2. Kushanku
3. Chinto

### ***Ohyo Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

### ***Kihon Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

### ***Jiyu Kumite***

## **2.Dan**

### ***Tsuki Waza***

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

### ***Uchi Waza***

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

### ***Keri Waza***

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiromawashigeri



### ***Renzoku Waza***

1. Maegeri Jodan - Mawashigeri Jodan - Ushiromawashigeri Jodan - Mawashigeri Chudan - Tobikomizuki Jodan - Uraken Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Zenshinshite Jodan/Chudan Renzuki - Nidangeri - Gyakuzuki Jodan - Nagashizuki Jodan - Surikomi Sokuto Jodan

### ***Kata***

1. Chinto
2. Seishan
3. Bassai

### ***Ohyo Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme

### ***Kihon Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme

### ***Tanto Tori***

1. Ipponme

### ***Jiyu Kumite***

## **3. Dan**

### ***Tsuki Waza***

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

### ***Uchi Waza***

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan

3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

### ***Keri Waza***

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiromawashigeri

### ***Renzoku Waza***

1. Maegeri Cudan/Jodan Renzokugeri - Mawashigeri Jodan - Ushiromawashigeri Jodan - Mawashigeri Chudan - Junzuki Jodan - Nidangeri - Surikomi Maegeri / Nagshizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan - Tobikomizuki Jodan - Tobiyokogeri (Sokuto) - Shuto Uchi Age Jodan - Sokuteimawashi Uke Chudan - Sokuto Jodan - Shuto Uchi Uke Jodan - Gyakuzuki Chudan

### ***Kata***

1. Bassai
2. Wanshu

### ***Ohyo Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme

### ***Kihon Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme

### ***Tanto Tori***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

### ***Idori***

1. Ipponme

### ***Jiyu Kumite***

## **4. Dan**

### ***Tsuki Waza***

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

### ***Uchi Waza***

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

### ***Keri Waza***

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiromawashigeri

### ***Renzoku Waza***

1. Maegeri Cudan/Jodan Renzokugeri - Mawashigeri Jodan - Ushiromawashigeri Jodan - Mawashigeri Chudan - Junzuki Jodan - Nidangeri / Surikomi Maegeri / Nagshizuki Jodan - Gyakuzuki Chudan

2. Surikomi Maegeri Chudan - Tobikomizuki Jodan - Tobiyokogeri (Sokuto) - Shuto Uchi Age Jodan - Sokuteimawashi Uke Chudan - Sokuto Jodan - Shuto Uchi Uke Jodan - Gyakuzuki Chudan

### ***Kata***

1. Niseishi
2. Rohai

### ***Ohyo Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

### ***Kihon Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

### ***Tanto Tori***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme

### ***Idori***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

### ***Jiyu Kumite***

## 5. Dan

### ***Tsuki Waza***

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

### ***Uchi Waza***

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

### ***Keri Waza***

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiomawashigeri

### ***Renzoku Waza***

1. 10-Jiyu Renzoku Waza
2. 12-Jiyu Renzoku Waza

### ***Kata***

1. Jion
2. Jitte

### ***Ohyo Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme

## 10. Jupponme

### ***Kihon Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

### ***Tanto Tori***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

### ***Idori***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

## 6. Dan

### ***Tsuki Waza***

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

### ***Uchi Waza***

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

### ***Keri Waza***

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiromawashigeri

### ***Renzoku Waza***

1. 10-Jiyu Renzoku Waza
2. 12-Jiyu Renzoku Waza

### ***Kata***

Betshurin

### ***Ohyo Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

### ***Kihon Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

### ***Tanto Tori***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme

### ***Idori***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme

## **7. Dan**

### ***Tsuki Waza***

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

### ***Uchi Waza***

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

### ***Keri Waza***

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiromawashigeri

### ***Renzoku Waza***

1. 10-Jiyu Renzoku Waza
2. 12-Jiyu Renzoku Waza

### ***Kata***

- 2 Kata nach Wahl



### ***Ohyo Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

### ***Kihon Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

### ***Tanto Tori***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

### ***Idori***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme

## 8. Dan

### ***Tsuki Waza***

1. Kette Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki Nidozuki
3. Kette Junzuki No Tsukomi Nidozuki
4. Kette Gyakuzuki No Tsukomi Nidozuki
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

### ***Uchi Waza***

1. Shuto: Hidari-Migi-Jodan
2. Tettsui: Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
3. Uraken: Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken Jodan
4. Haito: Hidari-Migi Ganmen - Hidari Ganmen - Renzoku Uchi Jodan - Migi Chudan
5. Teisho: Hidari Age - Migi Age Jodan
6. Empi: Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan

### ***Keri Waza***

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokuto
4. Sokuto Fumikomi
5. Hizageri Mae Yoko
6. Yokogeri
7. Ushirogeri
8. Nidangeri
9. Tobi Sokuto (Kesageri)
10. Ushiomawashigeri

### ***Renzoku Waza***

1. 10-Jiyu Renzoku Waza
2. 12-Jiyu Renzoku Waza

### ***Kata***

2 Kata nach Wahl

### ***Ohyo Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

### ***Kihon Kumite***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

### ***Tanto Tori***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme
8. Hachihonme
9. Kyuhonme
10. Jupponme

### ***Idori***

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme
4. Yonhonme
5. Gohonme
6. Ropponme
7. Nanahonme

### **Anforderungen an Prüfungen (Kyu- und Dan-Prüfungen)**

- Jede im Programm angegebene Tsuki-, Keri- und Uchi Waza-Technik wird je Bahn 10 mal ausgeführt. Jede Technik wird dabei zwei Bahnen gelaufen.
- Die Kata werden je zwei Mal demonstriert.
- Die Partnerübungen werden so lange wie von den Prüfern gefordert ausgeführt, jedoch mindestens zwei Mal je Übung.
- Beim Yakusoku Kumite und Jiyu Kumite sollen keine Wertungen erzielt werden, sondern die ganz Palette der Techniken in freier Form am Partner demonstriert werden.
- Die Kombinationen sind je nach Ausgabe in den Kono-Büchern unterschiedlich vom Ablauf her. Daher werden bei Prüfungen alle Varianten akzeptiert.

- Das Prüfungsprogramm kann / soll unter besonderen Umständen vom Prüfer für die Prüflinge variiert werden. Gründe dafür können das Alter, Verletzungen oder Behinderungen sein.
- Bei allen Gürtelprüfungen führt jeder Prüfer / jede Prüferin eine eigene Bewertungsliste. Die Ergebnisse werden erst am Ende der Prüfung unter den Prüfern verglichen, um zu einer Entscheidung zu kommen.
- Den Prüflingen ist immer eine aussagekräftige Erklärung über die Gründe der Entscheidung zu geben.

### **Bewertungsschema innerhalb der Prüfungslisten:**

- Jedes Prüfungsteil (= jede Zeile auf den Listen) wird mit durchschnittlich 3 Punkten (= entspricht der Qualität des angestrebten Gürtels) bewertet.
- 2 Punkte heißt Ablauffehler / Ausführungsfehler, 1 Punkt heißt Übung nicht mehr nachvollziehbar, 4 Punkte heißt Güte der Ausführung entspricht dem nächst höheren Gürtel, 5 Punkte heißt Güte der Ausführung ist ausgezeichnet.
- Bessere und schlechtere Bewertungen als 3 Punkte können gegeneinander aufgerechnet werden. Der Prüfer / Die Prüferin muss dies individuell entscheiden.

### **Erwartungshaltung an Dan-Prüflinge (die keine Einschränkungen wie Verletzungen usw. haben) bis ca. 40 Jahre**

- vollständige Teilnahme am Lehrgang vor der Dan-Prüfung
- mehrmalige vollständige Teilnahme an großen Lehrgängen in der Vorbereitungszeit, um eine Selbsteinschätzung im Vergleich zu anderen vornehmen zu können und Rückmeldungen von anderen zu erhalten
- möglichst Teilnahme an Dan-Vorbereitungslehrgängen in der Vorbereitungszeit, um die Anregungen und Wünsche verschiedener Dan-Prüfer aufzunehmen und sich damit auseinander zu setzen
- spontane Umsetzung von Anregungen und Wünschen der Prüfer in der Prüfungssituation als Zeichen für mentale Offenheit, Lernbereitschaft und motorische Bandbreite
- Entwicklung des Bewusstseins, dass dieses Leistungsniveau in Zukunft immer von Zuschauenden erwartet wird
- Bewusstsein, dass die Vorbildfunktion mit jedem Dan-Grad steigt und auf Dauer erfüllt werden muss

### **Erwartungshaltung an Dan-Prüflinge ab ca. 40 Jahre (individuelle Einschränkungen werden berücksichtigt)**

- Teilnahme am Lehrgang vor der Dan-Prüfung nach eigener Entscheidung
- Teilnahme an großen Lehrgängen in der Vorbereitungszeit, um eine Selbsteinschätzung im Vergleich zu anderen vornehmen zu können, Rückmeldungen von anderen zu erhalten, als Dan in der Gruppe bekannt zu sein

- möglichst Teilnahme an Dan-Vorbereitungslehrgängen in der Vorbereitungszeit, um die Anregungen und Wünsche verschiedener Dan-Prüfer aufzunehmen und sich damit auseinander zu setzen
- spontane Umsetzung von Anregungen und Wünschen der Prüfer in der Prüfungssituation als Zeichen für mentale Offenheit, Lernbereitschaft und motorische Bandbreite
- Entwicklung des Bewusstseins, dass dieses Leistungsniveau in Zukunft immer von Zuschauenden erwartet wird
- Bewusstsein, dass die Vorbildfunktion mit jedem Dan-Grad steigt und auf Dauer erfüllt werden muss
- Information über Verletzungen / Einschränkungen vor der Prüfung an die Prüfer, damit sich diese bei der Bewertung darauf einstellen können
- Nachlässigkeiten in der Vorbereitungszeit abtrainieren (z.B. Ablaufprobleme, Bewegungenauigkeiten, die vermeidbar sind)
- Die Höhe der Keri-Techniken ist nicht wichtig (z.B. lieber eine gute Gedan als eine schlechte Chudan-Technik)
- Gezeigt werden soll, dass die Übungen verstanden wurden, die Dynamik und Kraft werden altersadäquat erwartet
- Es soll gezeigt werden, dass sich im Rahmen der Möglichkeiten physisch und psychisch angestrengt wird. Verletzungen oder Überlastungen in der Prüfungssituation sind jedoch zu vermeiden.

### **Kriterien für Dan-Prüfungen**

- Die obligatorischen Kriterien der Tabelle unten müssen immer erfüllt sein für einen Dan-Grad. Das Niveau ist vom Dan-Grad abhängig.
- Je höher der Dan-Grad, desto mehr der fakultativen Kriterien müssen erfüllt sein.
- Zusammenfassend geht es darum, dass Dan-Grade (je höher desto mehr) nicht nur für sich selbst etwas tun, sondern auch für andere und damit für den Erhalt bzw. die Weiterentwicklung und das Image des Karate.

### **Kriterien für Dan-Prüfungen ab 5. Dan**

- Hohe Dan-Grade (ab ca. 5. Dan) sind Vorbilder für andere Karateka und Repräsentanten des Karate im DKV und für die Stilrichtung. Daher werden und müssen hohe Anforderungen an das Karate und an die Persönlichkeit gestellt werden.
- Die folgende Tabelle stellt die Bereiche dar, die für die Bewertung hoher Dan-Grade von Bedeutung sind. Die Beispiele sollen die Kriterien konkreter verdeutlichen. Je höher der Dan-Grad, desto höher sind die entsprechenden Anforderungen. Selbstverständlich wird es in der Praxis kaum vorkommen, dass eine Person alle Kriterien erfüllt, daher muss das Niveau der Erfüllung einzelner Kriterien gegeneinander abgewogen werden.

<b>Kriterium</b>	<b>Beispiel</b>
Karatequalität praktisch, Kriterien für das technische Niveau (obligatorisch)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Güte der Bewegungsausführung, z.B. technisches Können und Ausgereiftheit des eigenen Karate, Kondition,</li> <li>○ psychisches Durchhaltevermögen (mentale Stärke),</li> <li>○ Einhaltung der Etikette,</li> <li>○ Offenheit für Anregungen und Verbesserungen, Flexibilität beim Umsetzen,</li> <li>○ Berücksichtigung individueller Besonderheiten (Alter, Gewicht, Größe, körperliche Einschränkungen, Alter bei Beginn des Karatetrainings, Trainer usw.),</li> <li>○ Umsetzen können des Karatewissens,</li> <li>○ Anwendungsbezogenheit,</li> <li>○ Zanshin, usw.</li> </ul>
konstant vorbildliches Verhalten (obligatorisch)	verbandskonformes Verhalten, Verhalten im Dojo, auf Lehrgängen, bei Treffen, Engagement in der Stilrichtung und im DKV, Engagement im Training als Tippgeber, als sportlich-konditionelles Vorbild, mit besonderen psychischen Eigenschaften, den Zusammenhalt der Gruppe initiierend, Ausprägung Bewusstsein über die Vorbildfunktion, angemessene Umgangsformen
Hintergrundwissen über Karate (fakultativ)	vertieftes Wissen z.B. über die Karategeschichte, die Budophilosophie, die japanische Sprache, asiatisches Denken, Einflüsse asiatischer Religionen auf Karate usw.
Bedeutung und Größe des Vereins, in dem der Dan-Träger als Trainer usw. tätig ist (fakultativ)	Mitgliederzahl im DKV und Wadokai, Gründung von Vereinen, Gründung von Karateabteilungen in bestehenden Vereinen, Gründung von Karategruppen z.B. im Hochschulsport von Universitäten usw.
fachliche Qualifikation / formale Qualifikationen (fakultativ)	Sportstudium, LSB und DKV-Lizenzen, Teilnahme an Kursen und Weiterbildung zum Thema, Fitness-trainerlizenz, Kenntnis anderer Budoarten und Integration in den eigenen Stil, Teilnahme an Sportsymposien national und international, Durchführung von Theorieveranstaltungen und Lehrveranstaltungen an Universitäten, Dozent/in in ÜL-Fortbildungen im LV, Wissen über Trainingsmethoden usw.
Trainererfolge (fakultativ)	Anzahl der Schüler/innen die Meisterschaften gewonnen haben mit Berücksichtigung des Niveaus der Meisterschaften, Anzahl der (neuen) Vereine in denen die Trainertätigkeit ausgeübt wird usw.
Prüferlizenz (fakultativ)	ab 4. Dan sollten mit einer B-Lizenz seit vielen Jahren Prüfungen abgenommen worden sein

Funktionen im Verein, Verband (fakultativ)	über Trainertätigkeiten im eigenen Verein hinausgehend, z.B. im Vorstand der Karateabteilung, im Vorstand des Gesamtvereins, Prüferreferent im Landesverband, Kampfrichterreferent im LV oder auf Bundesebene, GF im LV, Sportwart im LV, international anerkannter Trainer, Kadertrainer im LV usw.
Ausrichtung von Veranstaltungen (fakultativ)	Ausrichtung von Bundeslehrgängen sporadisch oder kontinuierlich, Ausrichtung von regionalen Turnieren (über den eigenen Verein hinausgehend), (Mit-)Ausrichtung von internationalen Turnieren und Meisterschaften usw.
spezielle Mitarbeit (fakultativ)	Mitarbeit in Kommissionen des DKV, Mitarbeit an der DKV-Chronik, alle Aktivitäten über das Privatinteresse hinausgehend
Wettkampferfolge (fakultativ)	Land (1.-3. Platz), Bund (1.-5. Platz), International (1.-8. Platz), mindestens mehrmalige Teilnahme an Deutschen Meisterschaften, EM oder WM
Mitglied im Nationalkader (fakultativ)	Mitgliedschaft im Nationalkader auf Bundesebene mehrere Jahre im eigenen Stil oder besser im DKV
anerkannte Publikationen (fakultativ)	Bücher, DVDs, Skripte für Sport-Symposien, Fachveröffentlichungen im DKV-Fachmagazin (technische oder kulturelle Themen), Skripte für die ÜL-Ausbildung, Staatsexamensarbeiten, Dissertationen, Vorlagen für Lehrveranstaltungen an Fachhochschulen oder Universitäten zum Thema Karate usw.
Kontakte (fakultativ)	auf DKV-Bundesebene, international in Europa und nach Japan