

# 10. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate  
Weißer Gürtel mit gelbem Längsstreifen

## THEORIE

1. Kenntnis der Dojoregeln
2. Kenntnis der Notwehrgesetze

## KIHON

|           |  |
|-----------|--|
| Dachi     | Yoi Dachi, Fudo Dachi, Zenkutsu Dachi, Kumite Dachi                                    |
| Te Waza   | Oi Tsuki (C, J, G), Gyaku Tsuki (C, J, G), Mae Te Tsuki (C, J), Ago Uchi               |
| Uke Waza  | Jodan Uke, Gedan Barai, Juji Uke (J, G)  |
| Keri Waza | Mae Keage, Mae Hiza Geri, Hiza Ganmen Geri, Mae Geri (C, J)                            |
| Kata      | Kihon Kata Sono Ichi<br>(Techniken aus dem Bereich des 10. Kyu nach Ansage der Prüfer) |

## NAGE, NE, JIME

|                |  |
|----------------|--|
| Ukemi Waza     | Ushiro Ukemi (Sturz), Ushiro Ukemi (Rolle), Yoko Ukemi |
| Nage Waza      | O Goshi, Kubi Nage                                     |
| Osae Komi Waza | Kesa Gatame, Yoko Shiho Gatame                         |
| Kansetsu Waza  | Ude Garami, Juji Gatame                                |
| Jime Waza      | Nami Juji Jime, Kata Juji Jime, Gyaku Juji Jime        |

## KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff Mit beiden Händen am Revers festhalten  
Konter Beide Hände in die Ellenbogen des Angreifers einhaken und herunterdrücken, gleichzeitig R oder L Mae Hiza Geri, Angreifer wegstoßen - L oder R Mae Geri
2. Angriff L Mae Te Tsuki Chudan  
Konter R Gedan Barai - L Mae Te Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Mae Hiza Geri oder L Mae Geri
3. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan  
Konter R Jodan Uke, LH ergreift den Nacken des Angreifers und zieht dessen Kopf herunter - L Hiza Ganmen Geri, Fuß nach hinten absetzen. Nach links eindrehen, dabei RF vorn umsetzen - Kubi Nage - Kesa Gatame - Yoko Shiho Gatame - Ude Garami
4. Angriff L Mae Geri Chudan  
Konter R Gedan Barai - R Kubi Nage oder O Goshi - Juji Gatame

## KUMITE

|           |   |
|-----------|---|
| Knockdown | 3 x 2 Minuten   |
| Ne Waza   | 2 x 3 Minuten<br>(1/2 Minute Pause zwischen den Runden) |

# 9. Kyu

## Kyokushin Karate

*Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate  
Weißer Gürtel mit gelbem Längsstreifen  
Der Prüfungstoff vom 10. Kyu muss wiederholt werden*

### KIHON

|           |   |
|-----------|---|
| Dachi     | Kokutsu Dachi, Neko Ashi Dachi, Moro Ashi Dachi     |
| Te Waza   | Tate Tsuki (C, J, G), Mawashi Uchi (C, J)           |
| Uke Waza  | Mawashi Gedan Barai, Soto Uke, Uchi Uke, Sune Uke   |
| Keri Waza | Mawashi Hiza Geri (C, J, G), Mawashi Geri (C, J, G) |
| Kata      | Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni                |

### NAGE, NE, JIME

|                |   |
|----------------|---|
| Ukemi Waza     | Mae Ukemi Sturz, Mae Ukemi (Rolle, mit liegen bleiben), Mae Ukemi (Rolle, aufstehen in Gegenrichtung) |
| Nage Waza      | O Soto Gari, O Uchi Gari  |
| Osae Komi Waza | Kami Shiho Gatame   |
| Kansetsu Waza  | Hantai Ude Kujiki, Hara Gatame  |

### REN RAKU WAZA

1. R Mae Geri Chudan – L Gyaku Tsuki Jodan
2. L Mae Te Tsuki Jodan – R Gyaku Tsuki Chudan – übersetzen, L Hiza Ganmen Geri
3. Zurückgleiten zu Kokutsu Dachi, L Mawashi Gedan Barai - L Mae Ashi Mae Geri Chudan - R Gyaku Tsuki Jodan - R Mawashi Geri Gedan

### KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan  
Konter Direkter Konter R Gyaku Tate Tsuki Jodan - L Mae Te Tsuki Chudan - R Gyaku Mawashi Uchi Jodan - L Mawashi Geri Gedan
2. Angriff L Mawashi Uchi Jodan  
Konter R Jodan Uke - L O Soto Gari - Kesa Gatame - Hantei Ude Kujiki
3. Angriff R Gyaku Tsuki Chudan  
Konter L Soto Uke - R Gyaku Tsuki Jodan - L Mawashi Geri Jodan - R O Soto Gari - Nihon Oroshi Tsuki
4. Angriff R Mawashi Geri Chudan  
Konter L Gedan Barai, Bein fassen - R O Uchi Gari - R Oroshi Tsuki

### KUMITE

|           |               |
|-----------|---------------|
| Knockdown | 3 x 2 Minuten |
| Ne Waza   | 2 x 3 Minuten |

(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)

# 8. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate

Gelber Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

## KIHON

|           |   |
|-----------|---|
| Dachi     | Heiko Dachi, Kiba Dachi, Shiko Dachi                                  |
| Te Waza   | Shita Tsuki, Age Uchi, Jun Tsuki                                      |
| Uke Waza  | Gedan Nagashi Uke, Yoko Juji Uke, Yoko Hiji Uke (J), Mae Hiji Uke (J) |
| Keri Waza | Kake Geri (C, J, G), Ushiro Mawashi Geri (C, J, G)                    |
| Kata      | Taikyoku Sono San   |

## NAGE, NE, JIME

|                |  |
|----------------|--|
| Nage Waza      | Tai Otoshi, Morote Gari  |
| Osae Komi Waza | Kata Gatame, Tate Shiho Gatame                                 |
| Kansetsu Waza  | Ude Gatame, Ashi Gatame, Ashi Sankaku Ude Garami (Kesa Garami) |
| Jime Waza      | Kata Te Jime   |

## ATEMTECHNIK

Nogare

## REN RAKU WAZA

1. L Mae Te Tsuki Jodan - R Gyaku Tsuki Jodan - L Mawashi Uchi Chudan - R Gyaku Age Uchi
2. L Mawashi Geri Jodan - L Mae Te Tsuki Jodan - R Gyaku Tsuki Jodan - R Mawashi Geri Chudan
3. zurückgleiten, L Soto Uke - vorgleiten, L Gedan Barai - R Gyaku Tsuki Chudan - R Kake Geri Jodan - R Ushiro Mawashi Geri Jodan

## KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan - R Age Uchi  
Konter L Jodan Uke - L Soto Uke Chudan - R Mawashi Uchi Jodan - L Shita Tsuki - R Mawashi Hiza Geri oder Mawashi Geri Gedan
2. Angriff R Mae Geri Chudan  
Konter L Gedan Nagashi Uke - LH fasst den Angreifer, R Age Uchi - Angreifer wegstoßen, R Ushiro Mawashi Geri Jodan oder Chudan
3. Angriff R Mawashi Geri Jodan  
Konter L Yoko Juji Uke - L oder R Tai Otoshi (je nachdem, ob der Angreifer seinen Fuss nach hinten oder nach vorne absetzt)
4. Angriff R Mawashi Uchi Jodan  
Konter Abtauchen, Morote Gari - zwei Oroshi Tsuki

## KUMITE

|           |  |
|-----------|--|
| Knockdown | 4 x 2 Minuten                          |
| Ne Waza   | 3 x 3 Minuten                          |
|           | (1/2 Minute Pause zwischen den Runden) |

# 7. Kyu

# Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate

Orangener Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

## KIHON

|           |  |
|-----------|--|
| Dachi     | Uchi Hachiji Dachi, Sanchin Dachi, Heisoku Dachi, Musubi Dachi                         |
| Te Waza   | Tettsui Komi Kami, Tettsui Hizo Uchi, Tettsui Oroshi Uchi, Tettsui Yoko Uchi (C, J, G) |
| Uke Waza  | Uchi Uke/Gedan Barai, Shotei Uke (C, J, G)   |
| Keri Waza | Mae Kakato Geri (C, J), Mae Fumi Komi (C, G), Ushiro Geri (C, J, G)                    |
| Kata      | Kihon Kata Sono Ni, Pinan Sono Ichi  |

## NAGE, NE, JIME

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| Nage Waza     | Ashi Barai, Harai Goshi     |
| Kansetsu Waza | Waki Gatame, Kannuki Gatame |
| Jime Waza     | Sode Jime, Hadaka Jime      |

## ATEMTECHNIK

Ibuki Sankai

## REN RAKU WAZA

1. R Gyaku Tsuki Jodan - L Age Uchi - R Gyaku Shita Tsuki -  
R Gyaku Mawashi Uchi Jodan
2. L Mae Te Tsuki Jodan, nachsetzen - L Mae Mawashi Uchi Chudan -  
R Gyaku Tsuki Jodan, übersetzen (gleiche Auslage) - L Mae Ashi Mae Geri Chudan
3. R Kake Geri Jodan - L Gyaku Mawashi Uchi Jodan - R Mawashi Uchi Chudan

## KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff L Mae Te Tsuki - R Gyaku Shita Tsuki  
Konter R Shotei Uke Jodan - R Gedan Barai - L Mae Te Tsuki Chudan - R Ashi Barai -  
L Mawashi Geri Gedan (wenn der Angreifer fällt, L Oroshi Tsuki)
2. Angriff R Mawashi Geri Chudan oder Jodan  
Konter L Mae Kakato Geri Chudan (Hüfte) - ohne abzusetzen L Yoko Geri Chudan -  
R Ushiro Geri Chudan
3. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan  
Konter R Tate Tsuki Jodan - R Tettsui Hizo Uchi - L Mawashi Hiza Geri Chudan
4. Angriff R Gyaku Tsuki Jodan  
Konter L Uchi Uke Jodan - L Harai Goshi - Kesa Gatame - Sode Jime

## KUMITE

|           |  |
|-----------|--|
| Knockdown | 4 x 2 Minuten                          |
| Ne Waza   | 3 x 3 Minuten                          |
|           | (1/2 Minute Pause zwischen den Runden) |

# 6. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate

Grüner Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

## KIHON

|           |   |
|-----------|---|
| Dachi     | Tsuru Ashi Dachi  |
| Te Waza   | Uraken Yoko Uchi (C, J), Uraken Hizo Uchi, Uraken Shomen Ganmen Uchi, Uraken Oroshi Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi, Uraken Mawashi Uchi |
| Uke Waza  | Sune Kote Uke, Kake Uke   |
| Keri Waza | Kansetsu Geri , Yoko Geri (C, J)  |
| Kata      | Pinan Sono Ni   |

## NAGE, NE, JIME

|               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| Nage Waza     | Hiza Guruma, Sasae Tsuru Komi Ashi |
| Kansetsu Waza | Hiza Gatame                        |
| Jime Waza     | Tsuki Komi Jime, Morote Jime       |

## REN RAKU WAZA

1. R Gedan Mawashi Geri (Chusoku oder Haisoku) – L Gyaku Tsuki Jodan – nachsetzen, R Yoko Geri Chudan
2. R Gyaku Tsuki Jodan - hinteren Fuß vorsetzen zu Kake Dachi, L Uraken Yoko Uchi Jodan - ohne nachzusetzen L Yoko Geri Chudan - L Uraken Yoko Uchi Jodan - R Gyaku Tsuki Chudan
3. Übersetzen, L Kake Geri Jodan, nach hinten absetzen - gleiches Bein Ushiro Mawashi Geri Chudan - L Uraken Yoko Uchi Jodan - Stellung verkürzen, R Shita Tsuki

## KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff R Mae Geri Chudan  
Konter L Gedan Nagashi Uke - L Ashi Barai - R Gyaku Tsuki (Höhe nach Möglichkeit; fällt der Angreifer, Oroshi Tsuki)
2. Angriff R Kansetsu Geri  
Konter L Fuß zurückziehen, L Mawashi Geri Gedan - L Uraken Yoko Uchi Jodan - L Yoko Geri Chudan - R Mawashi Geri Gedan
3. Angriff L Uraken Yoko Uchi Jodan  
Konter Rechts seitlich vorgehen, R Shotei Uke Jodan - L Gyaku Mawashi Uchi Chudan - L O Soto Gari - Juji Gatame oder zwei Oroshi Tsuki
4. Angriff Mit beiden Armen an der Schulter festhalten und schieben  
Konter a) Hiza Guruma  
b) Sasae Tsuru Komi Ashi

## KUMITE

|           |  |
|-----------|--|
| Knockdown | 5 x 2 Minuten                          |
| Ne Waza   | 4 x 3 Minuten                          |
|           | (1/2 Minute Pause zwischen den Runden) |

# 5. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate

Blauer Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

## KIHON

|           |   |
|-----------|---|
| Dachi     | Kake Dachi  |
| Te Waza   | Shotei Uchi (C, J, G), Mawashi Shotei Uchi (C, J)                   |
| Uke Waza  | Shuto Mawashi Uke   |
| Keri Waza | Kinteki Geri, Uchi Mawashi Geri (C, J, G), Uchi Haisoku Geri (C, J) |
| Kata      | Pinan Sono San  |

## NAGE, NE, JIME

|               |                              |
|---------------|------------------------------|
| Nage Waza     | Tomoe Nage, Tani Otoshi      |
| Kansetsu Waza | Kata Ashi Gatame             |
| Jime Waza     | Kata Ha Jime, Okuri Eri Jime |

## REN RAKU WAZA:

1. L Uraken Yoko Uchi Jodan – R Uraken Yoko Uchi Chudan – nachsetzen (rechten Fuß hinter linkem Fuß), L Yoko Geri Jodan
2. R Kansetsu Geri - ohne abzusetzen mit gleichem Bein Yoko Geri Chudan - R Uraken Yoko Uchi Jodan – L Gyaku Tsuki Chudan
3. R Mae Geri Chudan - L Yoko Geri Jodan - R Ushiro Geri Chudan - L Gyaku Tsuki Jodan

## KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff R Gyaku Tsuki Jodan  
Konter L Shotei Uke Jodan - R Shotei Uchi Jodan - R Mawashi Gedan Barai - L Hand zieht den Kopf des Angreifers nach hinten - L Mawashi Hiza Geri Chudan
2. Angriff R Uchi Mawashi Geri Jodan  
Konter L Soto Uke - R Gyaku Tsuki Chudan - L Mawashi Geri Gedan - L Uraken Yoko Uchi Jodan - R Mawashi Geri Gedan
3. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan - R Gyaku Mawashi Uchi Jodan  
Konter R Shotei Uke Jodan - Yoko Hiji Uke - Angreifer fassen, Tomoe Nage - Tate Shiho Gatame - Ude Garami
4. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan  
Konter R seitlich vorgehen, gleichzeitig L Kake Uke - R Unterarm zum Hals/Nacken des Angreifers, Tani Otoshi - Tate Shiho Gatame - zwei Oroshi Tsuki

## KUMITE

|           |                                       |
|-----------|---------------------------------------|
| Knockdown | 5 x 2 Minuten                         |
| Ne Waza   | 4 x 3 Minuten                         |
|           | (!½ Minute Pause zwischen den Runden) |

# 4. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 4 Monate  
Blauer Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

## KIHON

|           |   |
|-----------|---|
| Dachi     | Zenkutsu Dachi in Ura, Kokutsu Dachi in Ura   |
| Te Waza   | Hiji Ate (C, J), Age Hiji Ate, Oroshi Hiji Ate, Yoko Hiji Ate (C, J), Ushiro Hiji Ate |
| Uke Waza  | Mae Mawashi Uke, Koken Uke (C, J)   |
| Keri Waza | Mawashi Soto Geri Keage, Mawashi Uchi Geri Keage                                      |
| Kata      | Sanshin No Kata   |

## NAGE, NE, JIME

|               |                         |
|---------------|-------------------------|
| Nage Waza     | Sumi Gaeshi, Sukui Nage |
| Kansetsu Waza | Morote Juji Gatame      |
| Jime Waza     | Ebi Jime, Sankaku Jime  |

## REN RAKU WAZA:

1. Übersetzungsschritt, L Yoko Geri Chudan - mit dem gleichen Bein Mawashi Geri Jodan
2. Übersetzungsschritt, L Kake Geri Jodan - R Ushiro Mawashi Geri Chudan - mit dem gleichen Bein Mawashi Geri Jodan
3. Übersetzungsschritt, L Kake Geri Chudan - mit dem gleichen Bein Mawashi Geri Jodan - R Ushiro Mawashi Geri Jodan

## KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff L Mawashi Uchi Jodan  
Konter R Hiji Uke Jodan - L Hiji Ate Jodan - L Hiza Ganmen Geri - R Oroshi Hiji Ate
2. Angriff R Gyaku Tsuki Jodan  
Konter Mae Mawashi Uke - R Hiza Ganmen Geri - L Oroshi Hiji Ate
3. Angriff L Mawashi Uchi Jodan  
Konter R Hiji Uke Jodan - Sumi Gaeshi - Ebi Jime
4. Angriff R Mae Geri Chudan  
Konter R Gedan Barai - Sukui Nage - zwei Oroshi Tsuki

## KUMITE

|           |               |
|-----------|---------------|
| Knockdown | 5 x 2 Minuten |
| Ne Waza   | 4 x 3 Minuten |

(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)

## FITNESSTEST

1. 30 Liegestützen auf den Knöcheln
2. 50 Sit ups
3. 10 Doppelsprungtritte an den Sandsack
4. 50 Kniebeugen

# 3. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 4 Monate

Brauner Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

## Kihon

|           |   |
|-----------|---|
| Dachi     | Kiba Dachi in Ura, Shiko Dachi in Ura   |
| Te Waza   | Shuto Uchi Komi, Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Uchi Uchi Jodan, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Hizo Uchi |
| Uke Waza  | Shuto Jodan Uke, Shuto Soto Uke, Shuto Chudan Uchi Uke, Shuto Jodan Uchi Uke, Shuto Gedan Barai     |
| Keri Waza | Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri  |
| Kata      | Pinan Sono Yon  |

## Nage, Ne, Jime

|               |  |
|---------------|--|
| Nage Waza     | Soto Maki Komi Nage, Gyaku Soto Maki Komi Nage |
| Kansetsu Waza | Hiza Hishigi                                   |
| Jime Waza     | Kaeshi Jime                                    |

## Ren Raku Waza:

1. L Kinteki Geri – R Mawashi Hiza Geri Jodan – L Gyaku Oroshi Hiji Ate
2. R Mawashi Soto Keage, ohne den Fuß abzusetzen – R Yoko Geri Chudan – R Yoko Hiji Ate Chudan – R Uraken Yoko Uchi Jodan – L Gyaku Tsuki Chudan
3. R Mawashi Uchi Geri Keage, Nachsetzen – R Mawashi Soto Geri Keage – ohne abzusetzen, R Yoko Geri chudan - L Gyaku Tsuki Chudan

## Kumite-Übungen

1. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan - R Gyaku Tsuki Chudan  
Konter L Uchi Uke Jodan - L Gedan Barai - L Mae Ashi Kin Geri - LH greift den Nacken des Angreifers, R Shuto Sakotsu Uchi - R Hiza Ganmen Geri
2. Angriff R Oroshi Uchi Kakato Geri  
Konter In den Angriff hineingehen mit R Mawashi Geri Gedan (Deckung!) - L Oi Tsuki Jodan - R Mawashi Uchi Chudan
3. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan - R Gyaku Mawashi Uchi Jodan  
Konter R Shotei Uke Jodan - L Yoko Hiji Uke Jodan - Soto Maki Komi Nage - Ude Gatame (oder R Hiji Ate)
4. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan - R Gyaku Tsuki Jodan  
Konter R Shotei Uke Jodan - R Kake Uke - L Jodan Hiji Ate - Soto Maki Komi Nage - Ude Gatame oder Ushiro Ude Garami

## Kumite

|           |               |
|-----------|---------------|
| Knockdown | 7 x 2 Minuten |
| Ne Waza   | 5 x 3 Minuten |

(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)

## Fitnessstest

1. 40 Liegestützen auf den Knöcheln
2. 70 Sit ups
3. 10 Doppelsprungtritte an den Sandsack
4. 50 Kniebeugen



# 2. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 4 Monate

Brauner Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

## KIHON

- Te Waza Hiraken Uchi (C, J), Oroshi Hiraken Uchi, Koken Uchi (C, J, G)  
Keri Waza Tobi Mae Hiza Geri, Tobi Nidan Mae Geri, Tobi Mae Geri  
Kata Pinan Sono Go, Gekusai Dai

## NAGE, NE, JIME

- Nage Waza Ura Nage, Uki Waza  
Kansetsu Waza Goshi Gatame

## REN RAKU WAZAI

1. L Mawashi Geri Jodan – L Mae Te Tsuki Chudan – R Gyaku Tsuki Jodan – R Mawashi Geri Chudan
2. R Gyaku Shuto Yoko Ganmen Uchi - L Shuto Uchi Uchi Jodan - R Shuto Hizo Uchi – L Hiza Ganmen Geri
3. Zurückgleiten, L Gedan Barai – vorgeiten, L Ago Uchi – R Gyaku Tsuki Chudan – Übersetzungsschritt, L Mae Geri Chudan – R Mawashi Geri Jodan – L Ushiro Geri Chudan – L Gedan Barai – R Gyaku Tsuki Chudan

## KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff R Gyaku Tsuki Jodan  
Konter L Shotei Uke Jodan - (gleichzeitig) R Gyaku Mawashi Uchi Chudan - R Gyaku Tettsui Yoko Uchi Jodan - L Kubi Nage
2. Angriff R Mae Geri  
Konter R Gedan Barai - R Kubi Nage - R Oroshi Gyaku Tsuki
3. Angriff O Goshi  
Konter Tani Otoshi - Tate Shiho Gatame - Nihon Oroshi Tsuki - Ude Gatame oder Ude Garami
4. Angriff Nihon oder Sanbon Tsuki Jodan  
Konter Shotei Uke Jodan - Ura Nage

## KUMITE

- Knockdown 7 x 2 Minuten  
Ne Waza 5 x 3 Minuten  
(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)

## FITNESSTEST

1. 40 Liegestützen auf den Knöcheln
2. 10 Liegestützen auf den Fingern
3. 80 Sit ups
4. 10 Doppelsprungtritte an den Sandsack
5. 75 Kniebeugen

# 1. Kyu

# Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 4 Monate

Brauner Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

## KIHON

Te Waza Haito Uchi (C, J, G), Nihon Nukite, Yonhon Nukite (C, J)

Keri Waza Tobi Yoko Geri, Tobi Mawashi Geri

Kata Yantsu, Tsuki No Kata

## NAGE, NE, JIME

Nage Waza Yoko Wakare, Kata Guruma

Kansetsu Waza Ashi Garami

## REN RAKU WAZA:

1. R Mawashi Geri Gedan – L Ushiro Mawashi Geri Jodan – R Mae Geri Jodan – L Mawashi Geri Jodan – R Ushiro Geri Jodan
2. L Soto Uke – R Gyaku Tsuki Jodan – L Tobi Mae Hiza Geri
3. L Mae Te Tsuki Jodan – R Gyaku Tsuki Chudan – R Oroshi Uchi Kakato Geri – nachsetzen, R Yoko Tobi Geri

## KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff Oi Tsuki oder Gyaku Tsuki (frei: Chudan oder Jodan)  
Konter Gedan Juji Uke - Ushiro Ude Garami - Griff mit der Gegenhand ins Gesicht, abführen
2. Angriff L Mae Te Tsuki Jodan  
Konter R Tate Tsuki Jodan - R Tettsui Hizo Uchi - L Hiza Ganmen Geri
3. Angriff Schieben, nach hinten drücken  
Konter Seitlich wegkippen, Yoko Wakara - überrollen zu Tate Shiho Gatame - Ude Garami
4. Angriff Sanbon Tsuki Jodan  
Konter Kata Guruma - Nihon Oroshi Tsuki

## KUMITE

Knockdown 7 x 2 Minuten  
(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)

Ne Waza 5 x 3 Minuten  
(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)

Jiyu Ippon Kumite 2 Minuten Nonstop gegen 8 Angreifer

## FITNESSTEST

1. 50 Liegestützen auf den Knöcheln
2. 10 Liegestützen auf den Fingern
3. 100 Sit ups
4. 10 Doppelsprungtritte an den Sandsack
5. 75 Kniebeugen

# 1. Dan Kyokushin Karate

*Mindestvorbereitungszeit: 1 Jahr  
Schwarzer Gürtel mit einem goldenen Streifen am Gürtelende  
Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden*

## ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNG ZUR PRÜFUNGSTEILNAHME:

1. Besuch eines „Erste-Hilfe“-Lehrgangs
2. Besuch eines Kampfrichter-Lehrgangs
3. Gruppenhelferlizenz
4. Praxis als Trainer
5. Falls Alter unter 30 Jahre:  
Teilnahme an mindestens 5 offiziellen Turnieren  
(ausschließlich Kumite bzw. Kampfturniere)

## KIHON

|            |  |
|------------|--|
| Te Waza    | Toho Uchi                                  |
| Atama Waza | Atama Tsuki (Mae, Yoko, Ushiro)            |
| Keri Waza  | Tobi Ushiro Geri, Tobi Ushiro Mawashi Geri |
| Kata       | Saifa, Tensho                              |

## NAGE, NE, JIME

|           |                          |
|-----------|--------------------------|
| Nage Waza | Tawara Gaeshi, Seoi Nage |
|-----------|--------------------------|

## KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff R Mawashi Uchi Jodan  
Konter L Hiji Uke Jodan - R Toho Uchi - R Seoi Nage
2. Angriff R Gyaku Tsuki Jodan  
Konter L Shotei Uke Jodan - R Haito Uchi Jodan - L Gyaku Maki Komi
3. Angriff Morote Gari  
Konter Tawara Gaeshi - Tate Shiho Gatame - Kata Ha Jime
4. Angriff R Mawashi Geri Jodan  
Konter (gleichzeitig mit dem Angriff) R Mawashi Geri Gedan - R Fuß Halbkreis nach hinten absetzen, L Seoi Nage (mit rechtem Arm des Angreifers) - R Oroshi Tsuki

## KUMITE

|                   |  |
|-------------------|--|
| Knockdown         | 30 x 2 Minuten<br>(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)   |
| Ne Waza           | 5 x 3 Minuten<br>(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)  |
| Budo Kai          | 5 x 2 Minuten<br>(mit Kickboxhelm und Fingerkampfhandschuhen;<br>1/2 Minute Pause zwischen den Runden) |
| Jiyu Ippon Kumite | 2 Minuten Nonstop gegen 8 Angreifer  |

## FITNESSTEST

1. 70 Liegestützen auf den Knöcheln
2. 150 Sit ups
3. 15 Doppelsprungtritte an den Sandsack
4. 100 Kniebeugen

# 2. Dan Kyokushin Karate

*Mindestvorbereitungszeit: 2 Jahre  
Schwarzer Gürtel mit zwei goldenen Streifen am Gürtelende  
Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden*

## **ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNG ZUR PRÜFUNGSTEILNAHME:**

1. Gültige C-Trainerlizenz
2. Praxis als selbständiger Trainer
3. Falls Alter unter 30 Jahre:  
Teilnahme an mindestens 5 offiziellen Turnieren seit letzter Prüfung  
(ausschließlich Kumite bzw. Kampfturniere)

## **KIHON**

|         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| Te Waza | Ryoto Ken Uchi (C, J)               |
| Keri    | Kaiten Geri, Age Kakato Ushiro Geri |
| Kata    | Seienchin, Kanku Dai, Seipai        |

## **KUMITE**

|                   |  |
|-------------------|--|
| Knockdown         | 40 x 2 Minuten<br>(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)   |
| Ne Waza           | 5 x 3 Minuten<br>(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)  |
| Budo Kai          | 5 x 2 Minuten<br>(mit Kickboxhelm und Fingerkampfhandschuhen;<br>1/2 Minute Pause zwischen den Runden) |
| Jiyu Ippon Kumite | 3 Minuten Nonstop gegen 8 Angreifer  |

## **FITNESSTEST**

1. 70 Liegestützen auf den Knöcheln
2. 150 Sit ups
3. 15 Doppelsprungtritte an den Sandsack
4. 100 Kniebeugen

# 3. Dan Kyokushin Karate

*Mindestvorbereitungszeit: 3 Jahre*

*Schwarzer Gürtel mit drei goldenen Streifen am Gürtelende  
Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden*

## **ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNG ZUR PRÜFUNGSTEILNAHME:**

1. Gültige B-Trainerlizenz
2. Praxis als selbständiger Trainer
3. Falls Alter unter 30 Jahre:  
Teilnahme an mindestens 5 offiziellen Turnieren seit letzter Prüfung  
(ausschließlich Kumite bzw. Kampfturniere)

## **KIHON**

- Te Waza Naka Yubi Ippon Ken (C, J), Oya Yubi Ken (C, J), Hitosashi Yubi Ken (C, J)  
Kata Gekesai Sho, Sushi Ho, Garyu

## **KUMITE**

- Knockdown 50 x 2 Minuten  
( $\frac{1}{2}$  Minute Pause zwischen den Runden)
- Ne Waza 5 x 3 Minuten  
( $\frac{1}{2}$  Minute Pause zwischen den Runden)
- Budo Kai 5 x 2 Minuten  
(mit Kickboxhelm und Fingerkampfhandschuhen;  
 $\frac{1}{2}$  Minute Pause zwischen den Runden)
- Jiyu Ippon Kumite 3 Minuten Nonstop gegen 8 Angreifer

## **FITNESSTEST**

1. 70 Liegestützen auf den Knöcheln
2. 150 Sit ups
3. 15 Doppelsprungtritte an den Sandsack
4. 100 Kniebeugen