

# Prüfungsordnung



**Shotokan Ryu in Deutschland e.V.**

空自道は勝敗も完極  
の目的とするものではなく  
練磨を通じ人向の完  
成を条件とするのである

**„Oberstes Ziel in der Kunst des Karate-Do ist weder Sieg  
noch Niederlage,  
sondern liegt in der Vervollkommnung des menschlichen  
Charakters.“**

- Gichin Funakoshi -

## Inhaltsverzeichnis

1. Hintergrund von Prüfungen im Karate-Do
2. Anforderungen an die Vergabe der Kyu-Grade
3. Anforderungen an die Vergabe von Dan-Graden
4. Vorbereitungszeiten für Dan-Prüfungen
5. Kinderprüfungen
6. Ablauf der Prüfung
7. Techniken

## 1. Hintergrund von Prüfungen im Karate-Do

- A.** Prüfungen sind sowohl für die Schüler, als auch für die Instrukturen da, so dass beide sehen können, in welche Richtung die Entwicklung geht und welche Korrekturen gegebenenfalls erforderlich sind.
  
- B.** Bei der Vergabe der Graduierung muss das Verhalten des Prüflings vor, während und nach der Prüfung miteinbezogen werden.
  
- C.** Man darf niemals vergessen, dass die Übung des Karate-Do ein Leben lang andauert und die Prüfung nur ein Teil auf diesem langen Weg darstellt. Der Einzelne sollte soviel wie er nur kann trainieren, dann wird er eines Tages die wahre Bedeutung von Karate-Do verstehen (Nakayama-sensei)

## 2. Anforderungen an die Vergabe der Kyu-Grade

- 9./8. Kyu** Der Prüfling kann die einfachsten Techniken äußerlich ausführen und anwenden.
- 7./6./5./4. Kyu** Diese Graduierungen erfordern ein gesteigertes Niveau technischer und mentaler Fähigkeiten, die mit zunehmender Intensität vorgeführt werden können.
- 3./2./1. Kyu** Der Prüfling muss nicht nur in der Lage sein, die grundlegenden Techniken effektiv auszuführen, sondern dies muss in einer gesteigerten inneren (mental) Sicherheit zum Ausdruck kommen.

### Alter und Wartezeiten

Als Vorbereitungszeit sind empfohlen:

- bis zum 9.Kyu keine Vorbereitungszeit vorgeschrieben,
- bis zum 8.Kyu, 4 Monate Vorbereitungszeit,
- bis zum 7.Kyu, 4 Monate Vorbereitungszeit,
- bis zum 6.Kyu, 4 Monate Vorbereitungszeit,
- bis zum 5.Kyu, 4 Monate Vorbereitungszeit,
- bis zum 4.Kyu, 4 Monate Vorbereitungszeit,
- bis zum 3.Kyu, 6 Monate Vorbereitungszeit,
- bis zum 2.Kyu, 6 Monate Vorbereitungszeit,
- bis zum 1.Kyu, 6 Monate Vorbereitungszeit,
- zum 1.Dan, 16.Lebensjahr vollendet, 5 Jahre Gesamttrainingszeit und 12 Monate seit Prüfung zum 1.Kyu und mit Zustimmung des verantwortlichen Instructors

### 3. Anforderungen an die Vergabe von Dan-Graden

- 1. Dan** Auf diesem Niveau sollte der Prüfling in der Lage sein, die grundlegenden Techniken kraftvoll und fokussiert auszuführen, sowie anzuwenden. Grundlegende Kombinationen müssen effektiv vorgetragen werden.
- 2. Dan** Der Prüfling sollte in der Lage sein alle grundlegenden Techniken und Kombinationen auszuführen. Er sollte in der Lage sein, auf die natürlichen Grenzen des eigenen Körpers Rücksicht zu nehmen und diese auszugleichen.
- 3. Dan** Der Prüfling muss die zugrundeliegenden Prinzipien verstanden haben. Er muss in der Lage sein, Techniken unter sich verändernden Umständen auszuführen und anzuwenden.
- 4. Dan** Der Prüfling sollte die Prinzipien des Körpereinsatzes in der Technik tiefgründig verstanden haben und in der Lage sein, diese anderen zu unterrichten. Es ist erforderlich, dass eine schriftliche Ausarbeitung zu einem speziellen Unterrichtsthema ein gereicht wird.
- 5. Dan** Die Forschung auf einem Begrenzten Gebiet des Karate-Do sollte abgeschlossen sein. Der Prüfling muss in der Lage sein, das Thema zu erklären und zu demonstrieren.
- 6. Dan** Aus einem eigenen Beitrag zu physischen und mentalen Aspekten des Karate-Do sollte ein Nutzen zugunsten anderer abzuleiten sein.
- 7. Dan** Der Einzelne sollte die fortgeschrittene Forschung abgeschlossen haben und in der Lage sein, dies im praktischen Unterricht anzuwenden.

## 4. Vorbereitungszeiten für Dan-Prüfungen

**Shodan:** 5 Jahre Gesamttrainingszeit und 12 Monate seit Prüfung zum 1.Kyu

**Nidan:** 2 Jahre Training seit Prüfung zum 1.Dan,  
Empfohlen: 3 Jahre Training

**Sandan:** 3 Jahre Training seit Prüfung zum 2.Dan,  
Empfohlen: 4 Jahre Training

**Yondan:** 4 Jahre Training seit Prüfung zum 3.Dan,  
Empfohlen: 5 Jahre Training

**Godan:** 5 Jahre Training seit Prüfung zum 4.Dan,  
Empfohlen: 6 Jahre Training

Eventuelle Verkürzungen der Wartezeiten sind der Kompetenz des Technischen Direktors zur Entscheidung freigegeben!

## 5. Kinderprüfungen

### Zwischenprüfungen für Kinder bis 14 Jahre

Empfohlen wird die Einführung eines Streifensystems oder Streifen auf dem Obi. Die Streifen kennzeichnen den Leistungsstand innerhalb der Graduierung bzw. die Anzahl der abgelegten Zwischenprüfungen.

Insgesamt soll der Obi maximal drei Streifen tragen. Die drei Streifen können z.B. die drei Übungskomplexe Kihon, Kata und Kumite symbolisieren. Die Wertung der Streifen obliegt letztendlich der Einschätzung des Trainers.

Mit der Prüfung zum 3. Kyu muss der Karateka mindestens 14 Jahre alt sein. Hier entfällt das Streifensystem.

Ein unterschreiten der Altersgrenze ist nicht möglich.

### Hintergrund:

Die Kinder sind oft sehr schwer über den Zeitraum bis zum Ablegen der nächsten Gürtelprüfung zu motivieren. Die Zwischenprüfungen sollen die Arbeit der Trainer erleichtern. Diese Prüfungen stellen die Kinder vor neue Herausforderungen und werden das Verständnis für die Dauer zum Erreichen der nächsthöheren Graduierung erfassbar machen.

Somit sind Zwischenprüfungen eine gute Motivation für den jungen Karateka.

Die Zwischenprüfungen sind eine Empfehlung, keine Pflicht. Jedem Dojo obliegt es zudem andere Formen der Motivation zu schaffen. Für unsere Wettkämpfe dienen die Streifen auf dem Obi als Orientierung für die Kampfrichter und können Entscheidungen bei der Bewertung erleichtern.

Eine andere Kennzeichnung auf dem Gürtel ist nicht zulässig.



## 6. Ablauf der Prüfung

### **zum Kihon:**

Alle auszuführenden Techniken sind wenn nicht anders vorgeschrieben vier mal zu wiederholen.

Die vierte Technik wird immer mit Kiai ausgeführt. Aus den Abkürzungen (siehe unten) ergibt sich die Laufrichtung, die Fußstellungen und die Ausgangshaltung beim Vortrag der jeweiligen Techniken.

### **zur Kata:**

Der Prüfer weist dem zu Prüfenden seinen Platz zu. Danach gibt der Prüfer beim Shitei Kata laut den Namen der auszuführenden Kata an und der zu Prüfende hat den Namen der Kata laut zu wiederholen.

In jeder Prüfung wird als Shitei Kata die aktuelle Kata für die jeweilige Graduierung und eine Kata der zurückliegenden Prüfungen verlangt.

Bei der Ausführung von Tokui Kata gibt der zu Prüfende laut den Namen der Kata an und der Prüfer wiederholt diesen.

Die Kata beginnt mit dem Kommando Hajime des Prüfers.

### **zum Kumite:**

Auf Anweisung des Prüfers wählt der zu Prüfende einen Gegner. Dieser kann ihm aber auch durch den Prüfer zugewiesen werden.

Beide verneigen sich zur Kommission und anschließend voreinander. Nach dem Kumite wird dies in umgekehrter Reihenfolge wiederholt.

Alle Techniken im Angriff und Gegenangriff werden mit Kiai ausgeführt. Bewertet werden vor allem Zanshin, Kime sowie die Genauigkeit der Techniken.

Nachdem dem Geprüften das Ergebnis der Prüfungskommission mitgeteilt wurde, verneigt sich dieser vor der Kommission und verläßt das Kampffeld.

### **zu den Abkürzungen:**

Fußstellungen	Zenkutsu-Dachi	<b>ZkD</b>
	Kokutsu-Dachi	<b>KkD</b>
	Kiba-Dachi	<b>KbD</b>
Angriffsstufe	Jodan	<b>Jo.</b>
	Chudan	<b>Ch.</b>
	Gedan	<b>Ge.</b>
Ausgangsstellung	Jiyu-Kamae	<b>JK</b>
Gleitbewegung	Suri-Ashi	<b>SA</b>
Bewegungsrichtung	vorwärts	<b>vorw.</b>
	rückwärts	<b>rückw.</b>

**Gürtelfarbe Weiß 9.Kyu**

**Kihon**

jede Technik vorwärts, danach Mawate

1. Oi-Zuki ZkD (Jo.)
2. Age-Uke ZkD
3. Oi-Zuki ZkD (Ch.)
4. Soto-Ude-Uke ZkD
5. Gedan-Barai ZkD
6. aus Gedan-Kamae Mae-Geri ZkD

**Kumite**

**Kihon-Ippon-Kumite**

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 1. Oi-Zuki Jo. ZkD   | Age-Uke ZkD      |
| 2. Oi-Zuki Ch. ZkD   | Soto-Ude-Uke ZkD |
| 3. Oi-Zuki Gedan ZkD | Gedan Barai ZkD  |

**Gürtelfarbe Gelb 8.Kyu**

**Kihon**

1. Oi-Zuki Jo. ZkD vorw.
2. Age-Uke ZkD rückw.
3. Oi-Zuki Ch. ZkD vorw.
4. Soto-Ude-Uke ZkD rückw.
5. Shuto-Uke KkD vorw./rückw.
6. aus Gedan-Kamae Mae-Geri-Keage ZkD (Chudan)
7. aus Gedan-Kamae Mae-Geri-Keage ZkD (Jodan)

**Kata**

Heian Shodan

**Kumite**

**Sanbon-Kumite**

1. Oi-Zuki Jo. ZkD Age-Uke, Gyaku-Zuki ZkD,
2. Oi-Zuki Ch. ZkD Soto-Ude-Uke, Gyaku-Zuki ZkD

**Gürtelfarbe Orange 7.Kyu**

**Kihon**

1. Oi-Zuki Jo. ZkD vorw.
2. Age-Uke, Gyaku-Zuki ZkD rückw.
3. Oi-Zuki Ch. ZkD vorw.
4. Soto-Ude-Uke, Gyaku-Zuki ZkD rückw.
5. Shuto-Uke KkD / Gyaku-Zuki ZkD vorw.,rückw.
6. aus Gedan-Kamae Mae-Geri-Keage ZkD (Ch.)
7. aus Gedan-Kamae Mae-Geri-Keage ZkD (Jo.)
8. aus Gedan-Kamae Yoko-Geri-Keage KbD (Ch. oder Ge.)

**Kata**

Heian Nidan

**Kumite**

**Sanbon-Kumite**

1. Oi-Zuki Jo. ZkD Age-Uke, Gyaku-Zuki ZkD,
2. Oi-Zuki Ch. ZkD Soto-Ude-Uke, Gyaku-Zuki ZkD

**Gürtelfarbe Grün      6.Kyu**

**Kihon**

1. Oi-Zuki Jo. ZkD vorw.
2. Age-Uke, Gyaku-Zuki ZkD rückw.
3. Oi-Zuki Ch. ZkD vorw.
4. Soto-Ude-Uke, Gyaku-Zuki ZkD rückw.
5. Shuto-Uke KkD / Gyaku-Zuki ZkD vorw.,rückw.
6. Mae-Geri-Keage ZkD (Ch.)
7. Mae-Geri-Keage ZkD (Jo.)
8. Yoko-Geri-Keage KbD (Ch. oder Ge.)
9. Yoko-Geri-Kekomi KbD (Ch. oder Ge.)

**Kata**

Heian Sandan

**Kumite**

**Kihon-Ippon-Kumite**

1. Oi-Zuki Jo. ZkD Age-Uke, Gyaku-Zuki ZkD,
2. Oi-Zuki Ch. ZkD Soto-Ude-Uke, Gyaku-Zuki ZkD

**Gürtelfarbe Blau 5.Kyu**

**Kihon**

1. Oi-Zuki Jo. ZkD vorw.
2. Age-Uke, Gyaku-Zuki ZkD rückw.
3. Oi-Zuki Ch. ZkD vorw.
4. Soto-Ude-Uke ZkD, Yoko-Empi-Uchi KbD rückw.
5. Uchi-Uke / Gyaku-Zuki ZkD vorw.
6. Shuto-Uke KkD / Gyaku-Zuki ZkD vorw.,rückw.
7. Mae-Geri-Keage ZkD (Ch.)
8. Mae-Geri-Keage ZkD (Jo.)
9. Yoko-Geri-Keage KbD (Ch. oder Ge.)
10. Yoko-Geri-Kekomi KbD (Ch. oder Ge.)

**Kata**

Heian Yondan

**Kumite**

**Kihon-Ippon-Kumite**

Angriffe:

1. Oi-Zuki Jodan,
2. Oi-Zuki Chudan,
3. Mae-Geri,
4. Yoko-geri Kekomi

**Gürtelfarbe Blau 4.Kyu**

**Kihon**

1. Oi-Zuki Jo. ZkD vorw.
2. Age-Uke, Gyaku-Zuki ZkD rückw.
3. Oi-Zuki Ch. ZkD vorw.
4. Soto-Ude-Uke ZkD, Yoko-Empi-Uchi KbD rückw.
5. Uchi-Uke / Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki ZkD vorw.
6. Shuto-Uke KkD / Kizami Mae-Geri/ Gyaku-Nukite ZkD rückw.
7. Mae-Geri-Keage ZkD (Ch.)
8. Mae-Geri-Keage ZkD (Jo.)
9. Yoko-Geri-Keage KbD (Ch. oder Ge.)
10. Yoko-Geri-Kekomi KbD (Ch. oder Ge.)
11. Mawashi-Geri
12. Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki ZkD

**Kata**

Heian Godan

**Kumite**

**Kihon-Ippon-Kumite**

Angriffe:

1. Oi-Zuki Jodan,
2. Oi-Zuki Chudan,
3. Mae-Geri,
4. Yoko-geri Kekomi

**Gürtelfarbe Braun 3.Kyu**

**Kihon**

1. Oi-Zuki Jo. ZkD vorw.
2. Age-Uke, Gyaku-Zuki ZkD rückw.
3. Oi-Zuki Ch. ZkD vorw.
4. Soto-Ude-Uke ZkD, Yoko-Empi-Uchi KbD rückw.
5. Soto-Uke/ Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki ZkD vorw.
6. Uchi-Uke / Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki ZkD rückw.
7. Shuto-Uke KkD / Kizami Mae-Geri/ Gyaku-Zuki ZkD rückw.
8. Mae-Geri-Keage ZkD (Ch.)
8. Mae-Geri-Keage ZkD (Jo.)
10. Mawashi-Geri
11. Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki ZkD
12. Yoko-Geri-Keage KbD (Ch. oder Ge.)
13. Yoko-Geri-Kekomi KbD (Ch. oder Ge.)

**Kata**

Tekki Shodan

**Kumite**

**Kihon-Ippon-Kumite**

Angriffe:

1. Oi-Zuki Jodan,
2. Oi-Zuki Chudan,
3. Mae-Geri,
4. Yoko-geri Kekomi



**Gürtelfarbe Braun 2.Kyu**

**Kihon**

1. Oi-Zuki Jo. ZkD vorw.
2. Age-Uke, Gyaku-Zuki ZkD rückw.
3. Oi-Zuki Ch. ZkD vorw.
4. Soto-Ude-Uke ZkD, Yoko-Empi-Uchi KbD, Gyaku-Zuki ZkD rückw.
5. Soto-Uke/ Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki ZkD vorw.
6. Uchi-Uke / Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki ZkD rückw.
7. Shuto-Uke KkD / Kizami Mae-Geri/ Gyaku-Zuki ZkD rückw.
8. Mae-Geri-Keage ZkD (Ch.)
9. Mae-Geri-Keage ZkD (Jo.)
10. Mawashi-Geri
11. Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki ZkD
12. Yoko-Geri-Keage KbD (Ch. oder Ge.)
13. Yoko-Geri-Kekomi KbD (Ch. oder Ge.)

**Kata**

Bassai-Dai

**Kumite**

**Kihon-Ippon-Kumite**

Angriffe:

1. Oi-Zuki Jodan,
2. Oi-Zuki Chudan,
3. Mae-Geri,
4. Yoko-geri Kekomi
5. Ushiro -Geri

**Gürtelfarbe Braun 1.Kyu**

**Kihon**

1. Sanbon-Zuki (Jo./Ch./Ch.) ZkD vorw.
2. Age-Uke, Gyaku-Zuki ZkD rückw.
3. Soto-Ude-Uke, Yoko-empi-uchi KbD, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki ZkD rückw.
4. Uchi-Uke / Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki ZkD rückw.
5. Shuto-Uke KkD / Kizami Mae-Geri/ Gyaku-Nukite KkD rückw.
6. Mae-Geri-Keage ZkD (Ch.)
7. Mae-Geri-Keage ZkD (Jo.)
8. Mae-Ren-Geri (Ch./Jo.)
9. Mawashi-Geri
10. Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki ZkD
11. Yoko-Geri-Keage KbD (Ch. oder Ge.)
12. Yoko-Geri-Kekomi KbD (Ch. oder Ge.)

**Kata**

Bassai-Dai

**Kumite**

**Jiju-Ippon-Kumite**

Angriffe:

1. Oi-Zuki Jodan,
2. Oi-Zuki Chudan,
3. Mae-Geri,
4. Yoko-geri Kekomi
5. Ushiro -Geri

**1. Dan (Shodan)****Kihon**

1. Sanbon-Zuki (Jo./Ch./Ch.) ZkD vorw.
2. Age-Uke/ Kizami-mae-geri/ Gyaku-Zuki ZkD rückw.
3. Soto-Ude-Uke/ Yoko-empi-uchi KbD/ Uraken-Uchi ZkD/ Gyaku-Zuki ZkD vorw.
4. Uchi-Uke/ Kizami-mae-geri/ Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki ZkD rückw.
5. Shuto-Uke / Kizami Mae-Geri/ Gyaku-Nukite (alles KkD !!!) (zwei vor, zwei zurück)
6. Mae-Ren-Geri- ZkD (Ch./ Jo.)
7. Mawashi-Ren-Geri- ZkD (Ch./ Jo.)
8. Yoko-Geri-Keage KbD (zweimal je Richtung)
9. Yoko-Geri-Kekomi KbD (zweimal je Richtung)
10. Kizami-Yoko-Geri-kekomi/ (Schritt vor) Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki
11. Kizami-Mawashi-Geri( (Schritt vor) Oi-Zuki (Jo.)
12. Standübung: (ZkD) Mae-Geri/ Yoko-Geri-kekomi (nach vorne und zur Seite; selbes Bein; hinten absetzen)
13. Treffergenauigkeit des Gyaku-Zuki auf ein sich veränderndes Ziel

**Kata**

1. Shitai Kata: Der Prüfer wählt Kata aus Heian 1-5 und Tekki 1
2. Sentei Kata: Der Prüfling wählt Kata aus der Gruppe A

**Kumite****Jiyu-Kumite**

jeweils gegen einen Braungurt, einen ersten Dan und ggfs. einen zweiten Dan

Anmerkung:

Sensei Safar prüft abweichend vom Punkt Kata regelmäßig Bassai-Dai, Tekki Shodan und Heian Shodan. Eine Sentei-Kata ist darüber hinaus nicht erforderlich. Bassai-Dai als typische Shorin-Kata soll die Fähigkeit zur schnellen Hüftrotation erkennen lassen. Tekki-Shodan als kraftvolle Shorei-Kata hingegen benötigt Hüftvibration und einen starken Einsatz der Atmung. Heian Shodan soll das Verständnis der grundlegenden Bewegungsprinzipien zeigen. Die Kata muss auf Schwarzgurniveau vorgeführt werden.

## 2. Dan (Nidan)

### Kihon

(soweit nicht anders angegeben, werden die Techniken aus Juyu-dachi chudan-kamae ausgeführt; die Kombination 1-4 werden auf Zählzeit des Prüfers zunächst viermal und dann nach der einer Wendung noch viermal ausgeführt, Kombination 5 je viermal rechts und viermal links)

1. Kizami-Zuki (suri-ashi)/ Oi-Zuki (Ch.)/ Oi-Zuki (Jo.); anschl. Suri-ashi zurück in Kamae
2. Kizami-Zuki (suri-ashi)/ Mae-Geri/ (Schritt vor) Oi-Zuki (Jo.); anschl. Suri-ashi zurück in Kamae
3. aus KbD Yoko-Geri-keage (übersetzen)/ (hintere Bein) Yoko-Geri-kekomi; absetzen KbD
4. (Schritt zurück) Age-Uke/ (Schritt vor) Mawashi-Geri/ (Absetzen) Uraken-Uchi/ (Schritt vor) Oi-Zuki (Jo.); anschl. Suri-ashi zurück in Kamae
5. Standübung: (ZkD) Mae-Geri/ Yoko-Geri-keage/ Ushiro-Geri (nach vorne, zur Seite und nach hinten mit dem selben Bein; hinten absetzen)

### Kata

1. Shitai-Kata: Der Prüfer wählt Kata aus der Gruppe A bzw. Heian 2-5, Tekki 1 aus
2. Tokui-Kata: Der Prüfling wählt eine Kata aus den Gruppe A, B und C aus.

### Kumite

1. Jiyu-Kumite
2. Kumite mit verteilten Rollen:
  - . Offensiv – Prüfling versucht Gegner zu stellen und mit frei gewählten Techniken und Kombinationen ohne Ankündigung anzugreifen. Der Gegner verteidigt sich.
  - . Defensiv – Prüfling muss sich gegen Angreifer mit frei wählbaren Techniken und beliebigem Timing verteidigen

### Anmerkung:

Abweichend vom Punkt Kata prüft Sensei Safar zunächst Tokui-Kata. Handelt es sich dabei um eine Shorin-Kata, so wird als erste Shitai-Kata eine Shorei-Kata verlangt und umgekehrt. (Bsp. Tokui-Kata Gangaku – Shitai-Kata Tekki-Nidan o. Hangetsu; Tokui\_Kata Jitte – Shitai-Kata Bassai Dai, Kanku Dai o. Empi). Zum Abschluss muss Heian Shodan auf Nidan-niveau vorgeführt werden.

### 3. Dan (Sandan)

#### Kata

1. Tokui-Kata: Der Prüfling wählt eine Kata aus den Gruppe A, B und C aus.
2. Shitai-Kata: Der Prüfer wählt Kata aus der Gruppe A bzw. Heian 2-5, Tekki 1 aus

#### Kihon

1. Der Prüfling muss das Konzept der Kraftentwicklung an einer vorgegebenen Kombination erklären.
2. Der Prüfling erklärt vom Anfang bis zum Schluss der Kombination die wichtigen Punkte der einzelnen Techniken.
3. Der Prüfling unterrichtet einen Schüler von Anfang bis Ende in der korrekten Ausführung der Technik.

#### Kumite

1. Jiyu-Kumite gegen einen Shodan
2. Jiyu-Kumite gegen einen stärkeren Gegner

#### Anmerkung:

Bei den Kata gilt, was bereits beim Nidan-Programm angemerkt wurde. Bei Punkt Kihon muss damit gerechnet werden, dass man die vorgegebene Kombination eventuell auch selber vorführen muss.

## 4. Dan (Yondan)

### Kata

1. Tokui-Kata: Der Prüfling wählt eine Kata aus den Gruppe A, B und C aus.
2. Shitai-Kata: Der Prüfer wählt Kata aus der Gruppe A ,B und C aus

### Kihon

1. Der Prüfling erklärt die wichtigen Punkte einer ausgewählten Kombinationstechnik mündlich.
2. Der Prüfling demonstriert die wichtigen Punkte in der Vorführung der Kombinationstechnik selbst.

### Kumite

1. Jiyu-Ippon-Kumite (Angriffe: Jodan, Chodan, Mae-Geri, Yoko-Geri, Mawashi-Geri)
2. Jiyu-Kumite
3. Der Prüfling erklärt das korrekte Timing in Angriff und Verteidigung im Jiyu-Kumite.

### Technische Forschung

1. Eine Technik wird ausgewählt und muss einer Gruppe von Schülern unterrichtet werden.
2. Eine schriftliche Ausarbeitung mit nicht weniger als 500 Wörtern zu einem speziellen Thema muss eingereicht werden. Der Prüfling erklärt den Inhalt der Arbeit und beantwortet Fragen dazu.

### Anmerkung:

Für die Kata vgl. die Anmerkung zum Nidan-Programm. Die schriftliche Ausarbeitung muss vier Wochen vor der Prüfung eingereicht werden. In der Ausarbeitung soll nicht nur das Wie, sondern auch das Warum der aufgestellten Thesen erläutert werden.

Der Unterschied zwischen den beiden Aufgaben unter Punkt Kihon besteht darin, dass zunächst eine verbale (mündliche) Erklärung erfolgt und anschließend eine physische Demonstration die angesprochenen Punkte verdeutlichen soll.



**Karate ist nicht nur im Dojo.  
Die Ausbildung im Karate geht ein Leben lang.  
Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate,  
das ist der Zauber der Kunst.**

- Gichin Funakoshi -