

# *Prüfungsprogramm*

## *Karate-Schule Zerbst e.V.*

### *9. Kyu-Weißgurt*

1. Kampfstand
  2. Junzuki
  3. Jodan Uke rückwärts
  4. Gyakuzuki
  5. Gedan Barai rückwärts
  6. Maegeri
- 

### *8. Kyu-Gelbgurt*

1. Junzuki Mawate Jodan Uke
2. Gyakuzuki Mawate Gedan Barai
3. Maegeri Mawate Kamaete
4. Surikomi Maegeri
5. Mawashigeri
6. Maegeri-Mawashigeri
7. Maegeri-Gyakuzuki

Kata: Kihon Kata

# Prüfungsprogramm

## Karate-Schule Zerbst e.V.

### 7. Kyu-Orangegurt

1. Junzuki No Tsukomi
2. Soto Uke-Gyakuzuki rückwärts
3. Gyakuzuki
4. Uchi Uke-Gyakuzuki rückwärts
5. Shuto Uke
6. Mawashigeri-Gyakuzuki
7. Sokuto seitwärts Shikoashidachi
8. Maegeri-Mawashigeri-Gyakuzuki

#### IPPONKUMITE

Rechts und Links:

Angriff: Junzuki  
Abwehr: Uchi Uke  
Konter: Gyakuzuki

Angriff: Maegeri  
Abwehr: Uchi Harai Uke  
Konter: Gyakuzuki

**Kata:** Kihon Kata, Pinan Nidan

Jiyu Kumite (Freikampf)

# *Prüfungsprogramm*

## *Karate-Schule Zerbst e.V.*

### **6. Kyu Grüngurt**

1. Junzuki Nidozuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Tobikomizuki Hanmishizentai
4. Junzuki No Tsukomi
5. Shuto Uke- Gyaku Nukite rückwärts
6. Surikomi Mawashigeri
7. Sokuto Fumikomi-Gyakuzuki

#### **Demonstration am Partner**

1. Tobikomizuki
2. Gyakuzuki
3. Surikomi Mawashigeri

#### **IPPONKUMITE**

##### **Rechts und Links:**

Angriff: Tsuki Jodan  
Abwehr: Soto Uke  
Konter: Gyakuzuki

Angriff: Sokuto Chudan  
Abwehr: Soto Harai Uke  
Konter: Gyakuzuki

Kata: Pinan Nidan, Pinan Shodan

Selbstverteidigung nach Wahl des Prüfers

Jiyu Kumite (Freikampf)

# *Prüfungsprogramm*

## *Karate-Schule Zerbst e.V.*

### **5. Kyu Blaugurt**

1. Junzuki Nidozuki
2. Mawashizuki
3. Nagashizuki
4. Kette Tobikomizuki
5. Junzuki No Tsukomi
6. Mawashigeri-Gyakuzuki
7. Sokuto
8. Ushirogeri
9. Mawashigeri-Ushirogeri-Gyakuzuki

#### **Ippon-Kumite**

Verteidigung & Konter frei gegen:

1. Tobikomizuki
2. Mae Geri
3. Mawashigeri

#### **Demonstration am Partner**

1. Tobikomizuki-Gyakuzuki
2. Ashibarai-Mawashigeri
3. Gyakuzuki-Mawashigeri

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

**Kata:** Pinan Shodan, Pinan Sandan

Selbstverteidigung nach Wahl des Prüfers

Jiyu Kumite (Freikampf)



# Prüfungsprogramm

## Karate-Schule Zerbst e.V.

### 4. Kyu Violettgurt

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Nagashizuki-Gyakuzuki-Mawashigeri
4. Junzuki No Tsukomi
5. Gyakuzuki No Tsukomi
6. Surikomi Maegeri-Uchi Uke-Gyakuzuki
7. Mawashigeri
8. Surikomi Sokuto-Gyakuzuki

#### Demonstration am Partner

1. Gyakuzuki überlaufen
2. Mawashigeri Gyakuzuki
3. Uramawashigeri
4. Tobikomizuki-Gyakuzuki-Mawashigeri

<b>Ippon-Kumite</b> Verteidigung/Konter frei	<b>Ohyo Kumite</b>	<b>Kihon Kumite</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tobikomizuki</li><li>2. Mae Geri</li><li>3. Ushirogeri</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ipponme</li><li>2. Nihonme</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ipponme</li><li>2. Nihonme</li></ol>

Kata: Pinan Sandan, Pinan Yondan  
Selbstverteidigung nach Wahl des Prüfers  
Jiyu Kumite (Freikampf)

# *Prüfungsprogramm*

## *Karate-Schule Zerbst e.V.*

### *3. Kyu Braungurt*

1. Tobikomizuki-Gyakuzuki
2. Mawashizuki-Urazuki
3. Nagashizuki-Gyakuzuki
4. Kette Tobikomizuki-Gyakuzuki
5. Junzuki No Tsukomi
6. Surikomi Sokuto-Gyakuzuki
7. Surikomi Mawashigeri-Mawashigeri
8. Ushirogeri-Gyakuzuki
9. Ushiromawashigeri

<b>Ippon Kumite</b> Verteidigung/Konter frei	<b>Ohyo Kumite</b>	<b>Kihon Kumite</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tobikomizuki</li><li>2. Gyakuzuki</li><li>3. Sokuto</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ipponme</li><li>2. Nihonme</li><li>3. Sanbonme</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ipponme</li><li>2. Nihonme</li><li>3. Sanbonme</li></ol>

Kata: Pinan Yondan, Pinan Godan

Selbstverteidigung nach Wahl des Prüfers

Jiyu Kumite (Freikampf)

# *Prüfungsprogramm*

## *Karate-Schule Zerbst e.V.*

### *2. Kyu Braungurt*

1. Tobikomizuki-Gyakuzuki-Mawashigeri
2. Ashi Barai – Gyakuzuki
3. Nagashizuki-Ashibarai-Gyakuzuki
4. Surikomi Ushirogeri
5. Ushiromawashigeri-Gyakuzuki
6. Ushirogeri-Gyakuzuki-Nagashizuki
7. Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri

**Renzuko Waza:** 2x freie Kombinationen mit 3 bis 5 Techniken

<b>Ippon Kumite</b> Verteidigung/Konter frei	<b>Ohyo Kumite</b>	<b>Kihon Kumite</b>
1. Tobikomizuki	1. Ipponme	1. Ipponme
2. Gyakuzuki	2. Nihonme	2. Nihonme
3. Mawashigeri	3. Sanbonme	3. Sanbonme
4. Ushirogeri	4. Yonhonme	4. Yonhonme

Kata: Pinan Godan, Kushanku  
Selbstverteidigung nach Wahl des Prüfers  
Jiyu Kumite (Freikampf)

# Prüfungsprogramm

## Karate-Schule Zerbst e.V.

### 1. Kyu Braungurt

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

**Renzoku Waza:** 2x freie Kombinationen mit 3 bis 5 Techniken

<b>Ohyo Kumite</b>	<b>Kihon Kumite</b>	
1. Ipponme	1. Ipponme	
2. Nihonme	2. Nihonme	
3. Sanbonme	3. Sanbonme	
4. Yonhonme	4. Yonhonme	
5. Gohonme	5. Gohonme	

Kata: Kushanku, Naihanshi  
Selbstverteidigung nach Wahl des Prüfers  
Jiyu Kumite (Freikampf)