



# Prüfungsprogramm Karate-Do-Shotokai

## Zum 9. Kyu

### KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Gedan-Barai
- Mae-Geri

### KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan

Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan

### KAWASHI

### KATA

Taikyoku-Shodan



## Zum 8. Kyu

### KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri

### KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan

### HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. zur Seite zurück: Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan
3. vor: Age-Uke / Koko
3. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
4. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
4. zur Seite zurück: Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan
5. schräg vor: Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
5. schräg zurück: Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi

### HOSHI-NO-KUMITE

Tori: Oi-Tsuki-Jodan  
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite vor Gedan-Barai/Tate-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki

### KAWASHI

### MIDARE / REN-TSUKI

**KATA** // Heian-Shodan



## Zum 7. Kyu

### KIHON

- Oi-Tsuki-Jodan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri, Mawashi-Geri, Mawashi-Geri (Vorderfuß), Yoko-Geri, Yoko-Geri (Vorderfuß)

### KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: schräg zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Mawashi-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,  
Gyaku-Nukite in Zenkutsu-Dachi  
Tori: Yoko-Geri-Chudan // Uke: zurück Morote-Teisho-Uke, Mae-Te-Tsuki oder Uraken-Uchi

### HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Gedan-Barai in Kiba-Dachi, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Age-Uke / Koko
3. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
4. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
4. seitlich zurück: Gedan-Barai in Kiba-Dachi, Yoko-Geri (Vorderfuß)
5. schräg vor: Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
5. schräg zurück: Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi

### HOSHI-NO-KUMITE

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan  
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite vor Gedan-Barai/Tate-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)

### KAWASHI

### MIDARE / REN-TSUKI

### KATA // Heian-Nidan



## Zum 6. Kyu

### KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri, Mawashi-Geri, Mawashi-Geri (Vorderfuß), Yoko-Geri, Yoko-Geri (Vorderfuß)

### KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: schräg zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Mawashi-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,  
Gyaku-Nukite in Zenkutsu-Dachi  
Tori: Yoko-Geri-Chudan // Uke: zurück Morote-Teisho-Uke, Mae-Te-Tsuki oder Uraken-Uchi

### HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Gedan-Barai in Kiba-Dachi, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Age-Uke / Koko
3. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
4. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
4. seitlich zurück: Gedan-Barai in Kiba-Dachi, Yoko-Geri (Vorderfuß)
5. schräg vor: Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
5. schräg zurück: Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Gyaku Nukite in Zenkutsu-Dachi

### HOSHI-NO-KUMITE

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan  
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite vor Gedan-Barai/Tate-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)

### KAWASHI

### MIDARE / REN-TSUKI

### KATA // *Heian-Sandan*



## Zum 5. Kyu

### KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri, Mawashi-Geri, Mawashi-Geri (Vorderfuß), Yoko-Geri, Yoko-Geri (Vorderfuß)

### KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: schräg zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Mawashi-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,  
Gyaku-Nukite in Zenkutsu-Dachi  
Tori: Yoko-Geri-Chudan // Uke: zurück Morote-Teisho-Uke, Mae-Te-Tsuki oder Uraken-Uchi

### HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Shuto-Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Soto-Uke/Haito-Uchi
3. zurück: Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi/Empi-Uchi in Kiba-Dachi
4. zur Seite vor: Uchi-Uke in Zenkutsu-Dachi, Mawashi-Geri (hinten absetzen, wenn leicht möglich)
4. zur Seite zurück: Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, mit Vorderfuß/Fußrist Mawashi-Geri
5. schräg vor: Shuto-Uke, Shoto-Uchi
5. schräg zurück: Shuto-Uke, Nukite

### HOSHI-NO-KUMITE (drei Passagen bei der Prüfung)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan  
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite Gedan-Barai/Tate-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan  
Uke: vor Soto-Uke/Haito-Uchi und aus dem Gleichgewicht bringen  
zurück Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi  
Tori: Mawashi-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite, kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Uchi-Uke, Nacken und Schulter von Tori  
greifen und Hiza-Geri von der Seite  
Tori: langer Mawashi-Geri (mit Fußrist)  
Uke: seitlich zurück mit Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, Mawashi-Geri mit Vorderfuß/Fußrist

### KAWASHI

### MIDARE / REN-TSUKI

### KATA // Heian-Yodan



## Zum 4. Kyu

### KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri, Mawashi-Geri, Mawashi-Geri (Vorderfuß), Yoko-Geri, Yoko-Geri (Vorderfuß)

### KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: schräg zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Mawashi-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,  
Gyaku-Nukite in Zenkutsu-Dachi  
Tori: Yoko-Geri-Chudan // Uke: zurück Morote-Teisho-Uke, Mae-Te-Tsuki oder Uraken-Uchi

### HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Shuto-Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Soto-Uke/Haito-Uchi
3. zurück: Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi/Empi-Uchi in Kiba-Dachi
4. zur Seite vor: Uchi-Uke in Zenkutsu-Dachi, Mawashi-Geri (hinten absetzen, wenn leicht möglich)
4. zur Seite zurück: Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, mit Vorderfuß/Fußrist Mawashi-Geri
5. schräg vor: Shuto-Uke, Shoto-Uchi
5. schräg zurück: Shuto-Uke, Nukite

### HOSHI-NO-KUMITE (drei Passagen bei der Prüfung)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan  
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite Gedan-Barai/Tate-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan  
Uke: vor Soto-Uke/Haito-Uchi und aus dem Gleichgewicht bringen  
zurück Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi  
Tori: Mawashi-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite, kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Uchi-Uke, Nacken und Schulter von Tori greifen und Hiza-Geri von der Seite  
Tori: langer Mawashi-Geri (mit Fußrist)  
Uke: seitlich zurück mit Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, Mawashi-Geri mit Vorderfuß/Fußrist

### KAWASHI

### MIDARE / REN-TSUKI

### KATA // Hejan-Godan



## Zum 3. Kyu

### KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri, Mawashi-Geri, Mawashi-Geri (Vorderfuß), Yoko-Geri, Yoko-Geri (Vorderfuß), Ushiro Geri

### KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: schräg zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Mawashi-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,  
Gyaku-Nukite in Zenkutsu-Dachi  
Tori: Yoko-Geri-Chudan // Uke: zurück Morote-Teisho-Uke, Mae-Te-Tsuki oder Uraken-Uchi

### HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko - 1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Shuto-Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Soto-Uke/Haito-Uchi
3. zurück: Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi/Empi-Uchi in Kiba-Dachi
4. zur Seite vor: Uchi-Uke in Zenkutsu-Dachi, Mawashi-Geri (hinten absetzen, wenn leicht möglich)
4. zur Seite zurück: Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, mit Vorderfuß/Fußrist Mawashi-Geri
5. schräg vor: Shuto-Uke, Shoto-Uchi
5. schräg zurück: Shuto-Uke, Nukite

### HOSHI-NO-KUMITE (drei Passagen bei der Prüfung)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan  
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite Gedan-Barai/Tate-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan  
Uke: vor Soto-Uke/Haito-Uchi und aus dem Gleichgewicht bringen  
zurück Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi  
Tori: Mawashi-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite, kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Uchi-Uke, Nacken und Schulter von Tori  
greifen und Hiza-Geri von der Seite  
Tori: langer Mawashi-Geri (mit Fußrist)  
Uke: seitlich zurück mit Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, Mawashi-Geri mit Vorderfuß/Fußrist

### KAWASHI

### MIDARE / REN-TSUKI

### KATA // Tekki-Shodan



## Zum 2. Kyu

### KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri, Mawashi-Geri, Mawashi-Geri (Vorderfuß), Yoko-Geri, Yoko-Geri (Vorderfuß), Ushiro-Geri

### KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: schräg zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan  
Tori: Mawashi-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,  
Gyaku-Nukite in Zenkutsu-Dachi  
Tori: Yoko-Geri-Chudan // Uke: zurück Morote-Teisho-Uke, Mae-Te-Tsuki oder Uraken-Uchi  
Tori: Ushiro-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki

### HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko - 1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Shuto-Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Soto-Uke/Haito-Uchi
3. zurück: Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi/Empi-Uchi in Kiba-Dachi
4. zur Seite vor: Uchi-Uke in Zenkutsu-Dachi, Mawashi-Geri (hinten absetzen, wenn leicht möglich)
4. zur Seite zurück: Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, mit Vorderfuß/Fußrist Mawashi-Geri
5. schräg vor: Shuto-Uke, Shoto-Uchi
5. schräg zurück: Shuto-Uke, Ushiro-Geri

### HOSHI-NO-KUMITE (zwei Passagen bei der Prüfung)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan  
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite Gedan-Barai/Tate-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan  
Uke: vor Soto-Uke/Haito-Uchi und aus dem Gleichgewicht bringen  
zurück Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi  
Tori: Mawashi-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite, kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Uchi-Uke, Nacken und Schulter von Tori greifen und Hiza-Geri von der Seite  
Tori: langer Mawashi-Geri (mit Fußrist)  
Uke: seitlich zurück mit Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, Mawashi-Geri mit Vorderfuß/Fußrist

### KAWASHI

### MIDARE / REN-TSUKI

### KATA // Bassai-Dai





## Zum 1. Kyu

### **KIHON (fließend)**

- Oi-Tsuki-Chudan
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)

### **HOSHI-NO-KIHON**

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Shuto-Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Soto-Uke/Haito-Uchi
3. zurück: Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi/Empi-Uchi in Kiba-Dachi
4. zur Seite vor: Uchi-Uke in Zenkutsu-Dachi, Mawashi-Geri (hinten absetzen, wenn leicht möglich)
4. zur Seite zurück: Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, mit Vorderfuß/Fußrist Mawashi-Geri
5. schräg vor: Shuto-Uke, Shuto-Uchi
5. schräg zurück: Shuto-Uke, Ushiro-Geri

### **HOSHI-NO-KUMITE** (drei Passagen bei der Prüfung)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan  
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri
- Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite Gedan-Barai/Tate-Tsuki
- Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
- Tori: Oi-Tsuki-Chudan  
Uke: vor Soto-Uke/Haito-Uchi und aus dem Gleichgewicht bringen  
zurück Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi
- Tori: Mawashi-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite, kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Uchi-Uke, Nacken und Schulter von Tori greifen und Hiza-Geri von der Seite
- Tori: langer Mawashi-Geri-Chudan (mit Fußrist)  
Uke: seitlich zurück mit Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, Mawashi-Geri mit Vorderfuß/Fußrist
- Tori: Oi-Tsuki-Chudan  
Uke: Kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Shuto-Uke, Shuto-Uchi
- Tori: langer Mawashi-Geri-Chudan (mit Fußrist)  
Uke: schräg zurück mit Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Ushiro-Geri

### **MIDARE / REN-TSUKI**

### **KATA // Bassai-Dai und Jion**



## Zum 1. Dan

### KIHON (fließend)

- Oi-Tsuki-Chudan
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)

### HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Shuto-Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Soto-Uke/Haito-Uchi
3. zurück: Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi/Empi-Uchi in Kiba-Dachi
4. zur Seite vor: Uchi-Uke in Zenkutsu-Dachi, Mawashi-Geri (hinten absetzen, wenn leicht möglich)
4. zur Seite zurück: Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, mit Vorderfuß/Fußrist Mawashi-Geri
5. schräg vor: Shuto-Uke, Shuto-Uchi
5. schräg zurück: Shuto-Uke, Ushiro-Geri

### HOSHI-NO-KUMITE (drei Passagen bei der Prüfung)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan  
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite Gedan-Barai/Tate-Tsuki  
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan  
Uke: vor Soto-Uke/Haito-Uchi und aus dem Gleichgewicht bringen  
zurück Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi  
Tori: Mawashi-Geri-Chudan (von der Seite)  
Uke: zur Seite, kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Uchi-Uke, Nacken und Schulter von Tori greifen und Hiza-Geri von der Seite  
Tori: langer Mawashi-Geri-Chudan (mit Fußrist)  
Uke: seitlich zurück mit Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, Mawashi-Geri mit Vorderfuß/Fußrist  
Tori: Oi-Tsuki-Chudan  
Uke: Kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Shuto-Uke, Shuto-Uchi  
Tori: langer Mawashi-Geri-Chudan (mit Fußrist)  
Uke: schräg zurück mit Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Ushiro-Geri

### MIDARE / REN-TSUKI

**KATA //** Kanku-Dai oder Hangetsu  
eine Schülerkata (von der Kommission vorgegeben)

**KATA-BUNKAI //** drei Passagen aus der Kata Kanku-Dai oder Hangetsu



## Zum 2. Dan

- Zwei KATAS** // Jitte oder Tekki-Nidan oder Empi oder Ji'in  
**KATA-KIHON** // je vier Passagen aus den vorgeführten Katas  
**KATA-BUNKAI** // je vier Anwendungen aus den vorgeführten Katas

## Zum 3. Dan

- Drei KATAS** // keine der bisher vorgeschriebenen Katas  
**KATA-KIHON** // je vier Passagen aus den vorgeführten Katas  
**KATA-BUNKAI** // je vier Anwendungen aus den vorgeführten Katas

## Zum 4. Dan

### Vier fortgeschrittene KATAS

- KATA-BUNKAI** // je vier Anwendungen aus den vorgeführten Katas