

Falten des Karate-Gi  
Binden des Gürtels  
Die Bedeutung des Wortes „Kyokushinkai“ erklären  
Benehmen im Dojo  
Japanische Grundbegriffe

**STELLUNGEN**

Yoi Dachi; Fudo Dachi; Zenkutsu Dachi

**FAUST-TECHNIKEN**

Zenkutsu Dachi  
Morote Tsuki ( Chudan, Jodan, Gedan )  
Oi Tsuki ( Chudan, Jodan, Gedan )

**BLOCK-TECHNIKEN**

Jodan Uke  
Gedan Barai (Kombinationen)

**BEIN-TECHNIKEN**

Hiza Geri  
Kin Geri

Geschichte des Kyokushinkai

**STELLUNGEN**

Sanchin Dachi; Kokutsu Dachi; Musubi Datchi

Zenkutsu Dachi

**FAUST-TECHNIKEN**

Ago Uchi

Gyaku Tsuki ( Chudan, Jodan, Gedan )

**BLOCK-TECHNIKEN**

Uchi Uke; Soto Uke

**BEIN-TECHNIKEN**

Mae Geri Chudan Chusoku

**KATA**

Taikyoku Sono Ichi

Taikyoku Sono Ni

**ATMUNG**

Nogare

**SANBON KUMITE**

**Angriff:** Jodan Tsuki, Chudan Tsuki, Gedan Tsuki

**Abwehr-Gegenangriff:** Jodan Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Gyaku Tsuki, Gedan Barai

**Bemerkung:** Alle Techniken müssen in allen bisherigen Standarten ausgeführt werden.

**STELLUNGEN**

Kiba-Dachi

**FAUST-TECHNIKEN**

Kokutsu Dachi Tate-Tsuki ( Jodan, Chudan, Gedan )

Shita-Tsuki

Kiba Dachi Jun-Tsuki ( Jodan, Chudan, Gedan )

**BLOCK-TECHNIKEN**

Zenkutsu-Dachi Morote-Uchi-Uke

Chudan-Uchi-Uke / Gedan Barai

**FUSS-TECHNIKEN**

Mae-Geri-Jodan

**KATA**

Taikyoku-Sono-San

**KUMITE**

Yakusoku Kumite ( Angriffstechniken werden angesagt )

**RENRAKU** ( Freikampfstellung )

Mae-Geri-Chusoku / Gyaku Tsuki ( wenden mit Uchi Uke Chudan ) / vorgeiten mit Chudan-Soto-Uke / vorgeiten mit Gedan Barai / Gyaku Tsuki ( Deckung beim Zurückfahren der Faust )

**BEMERKUNG**

Alle Techniken müssen auch in Kiba-Dachi ( 45 und 90 Grad ) vorgezeigt werden



**STELLUNGEN**

Tsuru Ashi Dachii

**FAUST-TECHNIKEN**

Sanchin Dachii      Uraken Shomen Ganmen Uchi  
Kiba Dachii        Uraken Sayu Uchi  
                          Uraken Hizo Uchi  
Zenkutsu Dachii    Uraken Oroshi Uchi  
                          Uraken Mawashi Uchi  
                          Nihon Nukite ( Me Tsuki )  
                          Yohon Nukite ( Jodan, Chudan )

**BLOCK-TECHNIKEN**

Zenkutsu-Dachii    Seiken Juji Uke ( Gedan, Jodan )

**FUSS-TECHNIKEN**

Kansetsu Geri  
Chudan Yoko Geri ( Sokuto )  
Gedan Mawashi Geri ( Haisoku, Chusoku )

**KATA**

Pinan Sono Ni

**KUMITE**

Jiyu Kumite

**BEMERKUNG**

Yoko Geri muß aus Tsuru Ashi Dachii gezeigt werden

**WKA – AUSTRIA**

vor - rück - seitwärts gleiten

Kampfstellung - vordere - vordere - hintere Gerade  
                  - vordere - hintere - vordere Gerade  
                  - Fußstoß sw. vB.  
                  - Fußaußen / Innenkantenschlag hB.  
                  - Lowkick

gehen mit Beisetzschrift

- Fußstoß rw. im rg.  
- Fußstoß sw. im vg.

Kombinationen - Doppelfauststoß / Fußstoß vw. hB.  
                  - Doppelfauststoß / Halbkreisfußstoß hB. / Beisetzschrift Fußstoß sw. vB. / hintere

Gerade

- Fußstoß sw. vB. / Doppelfauststoß  
- Lowkick hB. / hintere Gerade

**STELLUNGEN**

Moro Ashi Dachi

**FAUST-TECHNIKEN**Moro Ashi Dachi Shotei Uchi ( Jodan, Chudan, Gedan )  
Jodan Hiji Ate**BLOCK-TECHNIKEN**

Moro Ashi Dachi Shotei Uke ( Jodan, Chudan, Gedan )

**FUSS-TECHNIKEN**Chudan Mawashi Geri ( Haisoku, Chusoku )  
Ushiro Geri ( Chudan, Gedan )**KATA**

Pinan Sono San

**KUMITE**

Jiyu Kumite

**RENRAKU**

Mae Geri / Yoko Geri / Ushiro Geri / Chudan Gyaku Tsuki

**WKA – AUSTRIA**Kampfstellung - vordere -hintere Gerade / Haken sw. vH.  
- Halbkreisfußstoß vB.  
- Hakenfußstoß hB. / Hakenfußstoß vB.aus der Drehung - Fußstoß rw.  
- Fußaußenkantenschlageingesprungen - Fußstoß sw. vB.  
- Halbkreisfußstoß vB.  
- Lowkick  
- hintere Gerade ( flying punch )im vorgehen - Fußstoß vw. hB.  
- Fußstoß sw. vB.  
- Halbkreisfußstoß vB.  
- Halbkreisfußstoß hB.Kombinationen - vordere Gerade / Halbkreisfußschlag vB. / hintere Gerade  
- vordere Gerade / adD. Fußstoß rw. / hintere Gerade  
- eg. Halbkreisfußstoß vB. / adD. Fußaußenkantenschlag hB. / Doppelfauststoß  
- Fußstoß vw. hB. / Halbkreisfußstoß hB. / hintere Gerade  
- Lowkick h.B / Haken sw. vH. / Fußstos rw. adD.  
- flying punch / eg. Lowkick / hintere Gerade

Freie Kombinationswahl mit Partner, in der Bewegung abwechselnd geschlagen / 2 Minuten

Kampf: - 1 x 3 min Semikontakt

Allgemeine Fragen über Karate

**STELLUNGEN**

Haisoku Dachi, Heiko Dachi, Uchi Hachiji Dachi

**FAUST-TECHNIKEN**

Zenkutsu Dachi  
Shuto Sakotsu Uchi  
Shuto Yoko Ganmen Uchi  
Shuto Uchi Komi  
Shuto Hizo Uchi  
Shuto Jodan Uchi Uchi

**BLOCK-TECHNIKEN**

Zenkutsu Dachi  
Shuto Jodan Uke  
Shuto Chudan Soto Uke  
Shuto Chudan Uchi Uke  
Shuto Gedan Barai  
Mae Shuto Mawashi Uke  
Shuto Jodan Uchi Uke

**FUSS-TECHNIKEN**

Jodan Yoko Geri  
Jodan Mawashi Geri ( Chusoku, Haisoku )  
Jodan Usiro Geri

**KATA**

Sanchin No Kata

**KUMITE**

Jiyu Kumite

**KONDITIONSTEST**

30 Liegestütz auf den Knöcheln  
50 Sit Ups  
10 Sprünge auf den Sandsack ( mit beiden Beinen )

**WKA - AUSTRIA**

Kampfstellung - Doppelfauststoß / Seitwärtshaken vH. / Aufwärtshaken hH.  
- Fußfeger vB. / hB.  
- Doppelfußstoß in mehreren Varianten

Eingesprungen - eg. Hakenfußstoß vB.

im vorgleiten - Doppelfauststoß / Aufwärtshaken vH. / Seitwärtshaken hH.  
- Hakenfußstoß vB.

Kombinationen - Fußstoß sw. vB. / Handrückenschlag vH. / Hakenfußstoß vB. vgl.

- eg. Hakenfußstoß vB. / hintere Gerade / Halbkreisfußstoß hB.
- Doppelfußstoß hB. / Doppelfauststoß
- vordere Gerade / Fußstoß rw. adD. / Rückhandschlag vH. / hintere Gerade
- mindestens 3 Faustkombinationen, demonstriert am Partner
- mindestens 3 Faust - Fußkombinationen , demonstriert am Partner

Schlagpolster - 1 min. Fausttechniken Leichtkontakt  
 - 1 min. Beintechniken Leichtkontakt

Kampf: - 1 x 2 Minuten Semikontakt / 1 x 2 Minuten Leichtkontakt  
 - 1 x 2 Minuten Kickboxen ( mit kontrolliertem Kontakt ! )

### **3 KYU**

### **grüner Gürtel**

#### **STELLUNGEN**

Kake Dachii

#### **FAUST-TECHNIKEN**

Sanchin Dachii Chudan Hiji Ate  
 Mae Chudan Hiji Ate  
 Age Hiji Ate ( Jodan, Chudan )  
 Kiba Dachii Ushiro Hiji Ate  
 Oroshi Hiji Ate

#### **BLOCK-TECHNIKEN**

Zenkutsu Dachii Shuto Juji Uke ( Jodan, Gedan )

#### **FUSS-TECHNIKEN**

Mae Kakato Geri ( Jodan, Chudan, Gedan )

#### **KATA**

Pinan Sono Yon

#### **KUMITE**

Jiyu Kumite

#### **KONDITIONSTEST**

50 Liegestütz auf den Knöcheln  
 100 Sit Ups  
 10 Sprünge auf den Sandsack ( mit beiden Beinen )

#### **SONSTIGES**

Laufen im Kake Dachii

#### **WKA - AUSTRIA**

Kampfstellung - Abducken / Blocken / Paraden

im vorgleiten - Beinschlag vO. vB  
- Beinschlag vO. hB.  
- Fußstoß vw. vB.  
aus der Drehung - adD. Hakenfußstoß

Kombinationen - vgl. Doppelfauststoß / zgl. Fußstoß sw. vB. im vgl.  
- Halbkreisfußstoß vB. im vgl. / adD. Hakenfußstoß / hintere Gerade  
- Beinschlag vO. vB. im vgl. / hintere Gerade / Halbkreisfußstoß hB.  
- Halbkreisfußstoß vB. vgl. / hintere Gerade / Beinschlag vO. hB.  
- Halbkreisfußstoß hB. / Lowkick hB. / eg. Fußstoß sw.  
  
- mindestens 5 freie Semikontakt Kombinationen , demonstriert am Partner  
- mindestens 5 Faustkombinationen Leichtkontakt, demonstriert an den Handprätzen  
- mindestens 5 Faust - Lowkickkombinationen , demonstriert am Schlagpolster

Sandsack - 1 x 3 Minuten ausgewogene Hand und Beintechniken

Kampf - 1 x 3 Minuten Semikontakt / 1 x 3 Minuten Leichtkontakt  
- 1 x 3 Minuten Kickboxen ( mit kontrolliertem Kontakt ! )

**2 KYU**

**brauner Gürtel**

## **AUFWÄRMÜBUNGEN** – erklären und vorführen

**FAUST-und HANDTECHNIKEN**  
Kokutsu Dachi Hira Ken Tsuki ( Jodan, Chudan )  
Hiraken Oroshi Ganmen Uchi  
Hiraken Mawashi Uchi  
Zenkutsu Dachi Haishu Uchi ( Jodan, Chudan )  
Kiba Dachi Seiken Age Tsuki Jodan  
Zenkutsu Dachi Koken Uchi ( Jodan, Chudan, Gedan )

**BLOCK-TECHNIKEN**  
Zenkutsu Dachi Koken Uke ( Jodan, Chudan, Gedan )

**FUSS-TECHNIKEN**  
Tobi Nidan Geri  
Tobi Mae Geri ( 3 Arten )

## **KATA**

Pinan Sono Go  
Gekusai Dai

## **KUMITE**

Jiyu Kumite

## **RENRAKU**

Zurückgleiten mit Gedan Barai  
Vorgleiten mit Seiken Ago Uchi / vorgleiten mit Seiken Gyaku  
Tsuki ( Chudan ) 1 Schritt – Mae Geri / Mawashi Geri / Ushiro  
Geri Mae Gedan Barai / Seiken Gyaku Tsuki ( Chudan )

## **KONDITIONSTEST**

50 Liegestütz auf den Knöcheln  
20 Liegestütz auf fünf Fingern  
100 Sit Ups

20 Sprünge auf den Sandsack ( mit beiden Beinen )

## **WKA AUSTRIA**

Kampfstellung - Rückneigen / Rollen / Pendeln

im vorgleiten - Fußstoß vw. hB.  
- Doppelfußstoß in mehreren Varianten

Kombinationen - Halbkreisfußstoß hB. im vgl. / Hakenfußstoß adD. / Doppelfauststoß  
- Fußstoß vw. hB. im vgl. / Beinschlag vO. hB. / hintere Gerade / Halbkreisfußstoß  
hB.

- Doppelfußstoß mit dazwischen vgl. / adD. Hakenfußstoß hB. / hintere Gerade  
- Hakenfußstoß vB. im vgl. / hintere Gerade / Doppelfußstoß mit dazwischen vgl.  
- Halbkreisfußschlag hB. / Aufwärtshaken hH. zum Körper / Fußfeger vB. /  
Handrückenschlag / hintere Gerade

- mindestens 5 freie Kombinationen Semikontakt , demonstriert am Partner  
- mindestens 5 Faustkombinationen Leichtkontakt, demonstriert an den Handprätzen  
- mindestens 5 Faust - Fußkombinationen Leichtkontakt, demonstriert am Partner

Kampf - 2 x 2 Minuten Semikontakt / 2 x 2 Minuten Leichtkontakt  
- 2 x 2 Minuten Kickboxen ( mit kontrolliertem Kontakt ! )

## **1 KYU**

## **brauner Gürtel**

Moro Ashi Dachi **FAUST-und HANDTECHNIKEN**  
Ryuto Ken Tsuki ( Jodan, Chudan )  
Naka Yubi Ippon Ken ( Jodan, Chudan )  
Oya Yubi Ken ( Jodan, Chudan )

Zenkutsu Dachi **BLOCK-TECHNIKEN**  
Kokutsu Dachi Chudan Haito Uchi Uke  
Kake Uke ( Jodan )

**FUSS-TECHNIKEN**  
Jodan Uchi Haisoku Geri  
Oroshi Uchi Kakateo Ger  
Oroshi Soto Kakato Geri  
Tobi Yoko Geri

## **KATA**

Yantsu  
Tsuki No Kata

## **KUMITE**

Jiyu Kumite

## **RENRAKU**

Oi Tsuki / Gyaku Tsuki / Oi Tsuki / Shita Tsuki ( im Vorgleiten )    Frontfuß – Mawashi Geri  
Jodan / Oi Tsuki / Gyaku Tsuki /  
hinterer Fuß – Mawashi Geri Jodan

## **KONDITIONSTEST**

40 Liegestütz auf den Knöcheln  
20 Liegestütz auf den Handrücken  
100 Sit Ups  
20 Sprünge auf den Sandsack ( mit beiden Beinen )

## **WKA AUSTRIA**

im vorgleiten    - Doppelfußstoß mit 2 x vgl.  
                          - adD. Hakenfußstoß

Kombinationen - Doppelfußstoß mit 2 x vgl. / adD. Hakenfußstoß hB. / hintere Gerade  
                          - adD. Hakenfußstoß mit vgl. / Fußstoß sw. mit vgl. / vordere Gerade  
                          - Doppelfußstoß mit 2 x vgl. / vordere Gerade / adD. Fußstoß rw. / hintere Gerade  
                          - Halbkreisfußstoß hB. / Doppelfauststoß / Aufwärtshaken zum Körper /

Halbkreisfußstoß hB.

- Doppelfauststoß / Seitwärtshaken zum Kopf vH. / Fußstoß rw. eg.  
- Fußstoß vw. hB. / Beinschlag vO. hB. / hintere Gerade / Halbkreisfußschlag hB.

Schlagschule am Polster mit Trainer und Erklären zweier Techniken mit „ Schüler „

Theorie: Wettkampfglement / Erste Hilfe bei Trainings Unfällen / Struktur der WKA / Kickbox  
Geschichte