

Jugendprüfungsprogramm des **KaKenko**

Karate- und Gesundheitszentrum Hersbruck



Stand 3. Oktober 2017

Grundlage für die Prüfung ist das SOK-Prüfungsprogramm des DKV mit Wahlteil Kumite. Um die Prüfung zu entzerren wird diese in drei Teile aufgeteilt. Jeder Teil wird für sich an einer ordentlichen Prüfung abgenommen. Die Prüfung zum nächsten Kyu-Grad gilt als bestanden, wenn alle drei Teile der Prüfung erfolgreich abgelegt wurden.

* Änderungen:

03.10.2017: 6. Kyu, der Gyaku-Zuki mit Stepp wurde durch den überlaufenen Gyaku-Zuki ersetzt.

Prüfungsinhalte Jugendtraining

9. Kyu

weißer Gürtel

Teil 1: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **festen Stand** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

1. Kizami-Zuki im Stand
2. Uraken-Uchi im Stand, spiegelgleiche Auslage
3. Gyaku-Zuki im Stand
4. Mae-Mawashi-Geri vorderes Bein im Stand

Teil 2: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **festen Stand** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

Abwehr mit Nagashi-Uke im Stand gegen:

5. Kizami-Zuki im Stand
6. Uraken-Uchi im Stand, spiegelgleich
7. Gyaku-Zuki im Stand (Abwehr mit Gyaku-Gedan-Barai offene Hand)
8. Mae-Mawashi-Geri vorderes Bein im Stand

Bruchtest

Mit der flachen Hand das blaue Brett zerschlagen

Teil 3: Kata

Kata: Taikyoku Shodan

* Alle Techniken werden am Partner gezeigt. Wenn nicht anders angegeben werden alle Techniken in der gleichseitigen Auslage (beide Links- oder beide Rechtsauslage) ausgeführt.

Prüfungsinhalte Jugendtraining

8. Kyu

gelber Gürtel

Teil 1: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **festen Stand** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

1. Kizami-Zuki mit Ausfallschritt
2. Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt
3. Mae-Mawashi-Geri mit Beisetzschrift
4. Mae-Ura-Mawashi-Geri mit Beisetzschrift, spiegelgleich

Teil 2: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **festen Stand** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

Abwehr und indirekter Konter mit Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki mit zurück gleiten gegen:

5. Kizami-Zuki mit Ausfallschritt
6. Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt (Abwehr mit Gyaku-Gedan-Barai offene Hand und Konter Kizami-Zuki)
7. Mae-Mawashi-Geri mit Beisetzschrift
8. Mae-Ura-Mawashi-Geri mit Beisetzschrift, spiegelgleich

Bruchtest

Mit der flachen Hand das blaue Brett zerschlagen

Teil 3: Kata

Kata: Heian Shodan

* Alle Techniken werden am Partner gezeigt. Wenn nicht anders angegeben werden alle Techniken in der gleichseitigen Auslage (beide Links- oder beide Rechtsauslage) ausgeführt.

Prüfungsinhalte Jugendtraining

7. Kyu

oranger Gürtel

Teil 1: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **festen Stand** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

1. Kombination Uraken/Gyaku-Zuki als Zweistepptechnik
2. Kombination Gyaku-Zuki/Mawashi-Geri vordere Bein
3. Kombination Gyaku-Zuki/Ura-Mawashi-Geri vordere Bein
4. Mawashi-Geri hinteres Bein mit Mae-Geri Ansatz (Chudan), spiegelgleich auf die große Pratte

Teil 2: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **festen Stand** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

Abwehr und indirekter Konter mit Tai Sabaki - hintere Fuß setzt nach außen - gegen:

5. Angriff: Kizami-Zuki mit Ausfallschritt
Abwehr: Nagashi-Uke/Mawashi-Geri vordere Bein
6. Angriff: Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt
Abwehr: Gyaku-Gedan-Barai/Mawashi-Geri vordere Bein
7. Angriff: Mae-Mawashi-Geri mit Beisetzschrift
Abwehr Nagashi-Uke/Mawashi-Geri vordere Bein
8. Angriff: Mawashi-Geri Chudan hinteres Bein mit Mae-Geri Ansatz, spiegelgleiche Auslage
Abwehr: Gyaku-Gedan-Barai/Mawashi-Geri vordere Bein

Bruchtest

Mit der Faust das blaue Brett zerschlagen

Teil 3: Kata

Kata: Heian Nidan

* Alle Techniken werden am Partner gezeigt. Wenn nicht anders angegeben werden alle Techniken in der gleichseitigen Auslage (beide Links- oder beide Rechtsauslage) ausgeführt.

Prüfungsinhalte Jugendtraining

6. Kyu

grüner Gürtel

Teil 1: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **Steppen** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

1. Überlaufener Gyaku-Zuki
2. Kombination Kizami/Gyaku-Zuki als Zweistepptechnik
3. Kombination Kizami/Kizami-Zuki als Zweistepptechnik spiegelgleiche Auslage
4. Kombination Gyaku-Zuki/Ura-Mawashi-Geri vorderes Bein spiegelgleiche Auslage

Bruchttest

Mit der Faust das blaue Brett zerschlagen

Teil 2: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **Steppen** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

Abwehr und indirekter Konter gegen:

5. Angriff: Gyaku-Zuki mit Stepp (nachsetzen des hinteren Beines)
Abwehr: Gyaku-Gedan-Barai und Tai Sabaki (hintere Bein nach außen)/Mawashi-Geri
6. Angriff: Kombination Kizami/Gyaku-Zuki als Zweistepptechnik
Abwehr: zurück Nagashi-Uke, auslagenwechsel mit Schritt zur Seite und Gedan-Barai/Ura-Mawashi-Geri
7. Angriff: Kombination Kizami/Kizami-Zuki als Zweistepptechnik spiegelgleiche Auslage
Abwehr: Zurückgleiten, nach innen abtauchen, Schulter vor, clinchen, diagonal Arm greifen, zur Seite und Gyaku-Zuki
8. Angriff: Kombination Gyaku-Zuki/Ura-Mawashi-Geri vorderes Bein spiegelgleiche Auslage
Abwehr: Nagashi-Uke vordere Hand, Shuto-Uke Jodan hintere Hand, Konter mit Kizami-Zuki oder Mawashi-Geri Jodan vorderes Bein

1-3x Randori

Teil 3: Kata

Kata: Heian Sandan

* Alle Techniken werden am Partner gezeigt. Wenn nicht anders angegeben werden alle Techniken in der gleichseitigen Auslage (beide Links- oder beide Rechtsauslage) ausgeführt.

Prüfungsinhalte Jugendtraining

5. Kyu

blauer Gürtel

Teil 1: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **Steppen** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

1. Kombination Kizami-/Gyaku-Zuki überlaufen
2. Kombination Gyaku-/Kizami-Zuki überlaufen, spiegelgleiche Auslage
3. Kombination Uraken/Mae-Mawashi-Geri überlaufen
4. Kombination Kizami-Zuki/Mae-Ura-Mawashi-Geri überlaufen

Bruchtest

Mit Yoko-Geri das blaue Brett zertreten

Teil 2: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **Steppen** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

Abwehr und indirekter Konter gegen:

5. Angriff: Kombination Kizami-/Gyaku-Zuki überlaufen
Abwehr: Zurückgleiten, nach innen abtauchen, Schulter vor, clinchen, gleichseitig Arm greifen, zur Seite und Mawashi-Geri
6. Angriff: Kombination Gyaku-/Kizami-Zuki überlaufen, spiegelgleiche Auslage
Abwehr: Zurückgleiten, nach innen abtauchen, Schulter vor, clinchen, diagonal Arm greifen, zur Seite und Ura-Mawashi-Geri
7. Angriff: Kombination Uraken/Mae-Mawashi-Geri überlaufen
Abwehr: Shuto-Uke Jodan, Nagashi-Uke, Bein nach unten drücken und Gyaku-Zuki
8. Angriff: Kombination Kizami-Zuki/Mae-Ura-Mawashi-Geri überlaufen
Abwehr: Nagashi-Uke, Shuto-Uke Jodan, dabei Tai Sabaki - hintere Bein nach innen - Konter Gyaku-Zuki oder Ura-Mawashi-Geri

1-3x Randori

Teil 3: Kata

Überprüfungskata: Heian Shodan

Kata: Heian Yondan

* Alle Techniken werden am Partner gezeigt. Wenn nicht anders angegeben werden alle Techniken in der gleichseitigen Auslage (beide Links- oder beide Rechtsauslage) ausgeführt.

Prüfungsinhalte Jugendtraining

4. Kyu

violetter Gürtel

Teil 1: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **Steppen** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

1. Schritttechnik: Gyaku-Zuki Jodan überlaufen und mit diesem Schritt tief Gyaku-Zuki Chudan
2. Vordere Bein täuscht Ura-Mawashi-Geri an / Mawashi-Geri Jodan treten
3. Hintere Bein täuscht Mawashi-Geri Chudan an / Ura-Mawashi-Geri treten
4. Ushiro-Geri
5. Ushiro-Ura-Mawashi-Geri

Bruchtest

Mit Yoko-Geri das blaue Brett zertreten

Teil 2: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **Steppen** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

Abwehr und indirekter Konter gegen:

6. Angriff: Schritttechnik mit Gyaku-Zuki Jodan überlaufen und mit diesem Schritt tief Gyaku-Zuki Chudan
Abwehr: Zurück Shuto-Uke Jodan, Tai Sabaki mit hinterem Bein nach innen und Nagashi-Uke Chudan / Konter mit Gyaku-Zuki oder Ura-Mawashi-Geri
7. Angriff: Vordere Bein täuscht Ura-Mawashi-Geri an / Mawashi-Geri Jodan treten
Abwehr: Doppeldeckung nach außen und aufschließen, clinchen, den Clinch auflösen und Kontern mit Gyaku-Zuki oder Mawashi-Geri oder Ura-Mawashi-Geri
8. Angriff: Hintere Bein täuscht Mawashi-Geri Chudan an / Ura-Mawashi-Geri treten
Abwehr: Zurückweichen mit Nagashi-Uke Gedan und den Mawashi-Geri nach innen weiterleiten / Gleichzeitig Deckung mit hinterer Hand Jodan, Konter mit Mae-Mawashi-Geri Jodan
9. Angriff: Ushiro-Geri
Abwehr: Schrittwechsel nach außen mit Gyaku-Gedan-Barai und Konter Gyaku-Zuki oder Ura-Mawashi-Geri vordere Bein
10. Angriff: Ushiro-Ura-Mawashi-Geri
Abwehr: Schrittwechsel nach außen mit Gyaku-Shuto-Uke Jodan, Konter mit Gyaku-Zuki oder Ura-Mawashi-Geri vordere Bein

1-3x Randori

Teil 3: Kata

Überprüfungskata: Heian Nidan

Kata: Heian Godan

* Alle Techniken werden am Partner gezeigt. Wenn nicht anders angegeben werden alle Techniken in der gleichseitigen Auslage (beide Links- oder beide Rechtsauslage) ausgeführt.

Prüfungsinhalte Jugendtraining

3. Kyu

brauner Gürtel

Teil 1: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **freien Steppen mit dem Partner** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

1. Direkter Konter Gyaku-Zuki gegen Angriff Kizami-Zuki, spiegelgleich
2. Direkter Konter Mawashi-Geri gegen Angriff Kizami-Zuki
3. Direkter Konter Kizami-Zuki gegen Angriff Gyaku-Zuki
4. Direkter Konter Kizami-Zuki gegen Angriff Mae-Mawashi-Geri
5. Direkter Konter Yoko-Geri vordere Bein gegen Angriff Kizami-Zuki, Auslage wählt der Prüfling

Bruchtest

Mit der Faust das schwarze Brett zerschlagen

Teil 2: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **freien Steppen mit dem Partner** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

6. Nachgesetzter Konter gegen Angriff Kizami-Zuki: Stepp zurück mit Nagashi-Uke beim ersten Angriff / direkter Konter mit beliebiger Technik beim zweiten Angriff, Prinzip den Gegner ziehen, Auslage wählt der Prüfling
7. Nachgesetzter Konter gegen Kombination Kizami-/Gyaku-Zuki lang als Zweistepptechnik: 2xStepp zurück mit blocken beim ersten Angriff / direkter Konter mit beliebiger Technik beim zweiten Angriff, Prinzip den Gegner ziehen, Auslage wählt der Prüfling
8. Wurf gegen Kizami-Zuki: Nach außen pendeln, vordere Hand dabei innen lassen, umsteigen und Außensichel mit Abschlusswertung
9. Wurf gegen Mawashi-Geri Chudan: Bein mit Schaufelblock fangen, anschließend Innensichel und Abschlusswertung, Auslage wählt der Prüfling
10. Wurf aus Angriffskombination Kizami-/Gayaku-Zuki: den Gyaku-Zuki innen am Kopf vorbei schlagen, gleichzeitig hintere Bein nach vorne hinter den Gegner stellen und durch drücken gegen den Oberkörper und wegziehen der Beine den Gegner zu Fall bringen mit Abschlusswertung

1-3x Randori

Teil 3: Kata

Überprüfungskata: Heian Sandan

Kata: Tekki Shodan

* Alle Techniken werden am Partner gezeigt. Wenn nicht anders angegeben werden alle Techniken in der gleichseitigen Auslage (beide Links- oder beide Rechtsauslage) ausgeführt.

Prüfungsinhalte Jugendtraining

2. Kyu

brauner Gürtel

Teil 1: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **freien Steppen mit dem Partner** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

1. Gyaku-/Gyaku-Zuki überlaufen: gleichseitige Auslage, Gyaku-Zuki außen an der vorderen Hand vorbei und mit der Rückzugbewegung die Hand nach unten drücken, gleichzeitig mit Gyaku-Zuki überlaufen
2. Gyaku-Zuki/Uraken: spiegelgleiche Auslage, Gyaku-Zuki Chudan mit Ausfallschritt und gleichzeitig ausholen für Uraken (die vordere Hand blockt den Gyaku-Zuki nach unten), nachsetzen mit Beisetzschritt und Uraken Jodan
3. Gyaku-Zuki Chudan und ohne Rückzugbewegung flüssig überleiten in Mawashi-Geri Chudan oder Jodan, Auslage wählt der Prüfling
4. Gyaku-Zuki Chudan und ohne Rückzugbewegung flüssig überleiten in Ura-Mawashi-Geri Jodan, Auslage wählt der Prüfling
5. Mawashi-Geri Jodan vordere Bein, absetzen und stepp Gyaku-Zuk Chudan

Bruchttest

Mit der Faust das schwarze Brett zerschlagen

Teil 2: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **freien Steppen mit dem Partner** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

6. Mae-Mawashi-Geri Jodan vordere Bein, absetzen und Gyaku-Zuki überlaufen
7. Mae-Mawashi-Geri Jodan vordere Bein, federnd absetzen und gleiche Bein Mae-Ura-Mawashi-Geri Jodan
8. Mawashi-Geri Chudan hintere Bein, ohne absetzen Mawashi-Geri Jodan, Auslage spiegelgleich
9. Angriffskombination Kizami-/Gyaku-Zuki mit außen absetzen und mit der Rückzugbewegung das vordere Bein von außen fegen und Nachsetzen mit Gyaku-Zuki oder Mawashi-Geri Jodan vordere Bein, spiegelgleiche Auslage
10. Mae-Mawashi-Geri Jodan vordere Bein, innen absetzen, hintere Bein nach außen setzen und vordere Bein von innen fegen, Nachsetzen mit Ura-Mawashi-Geri vordere Bein oder Gyaku-Zuki Chudan

1-3x Randori

Teil 3: Kata

Überprüfungskata: Heian Yondan

Kata: Bassai Dai

* Alle Techniken werden am Partner gezeigt. Wenn nicht anders angegeben werden alle Techniken in der gleichseitigen Auslage (beide Links- oder beide Rechtsauslage) ausgeführt.

Prüfungsinhalte Jugendtraining

1. Kyu

brauner Gürtel

Teil 1: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **freien Steppen mit dem Partner** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

Die Reaktion des Gegners durch Anpuschen/Körperfinten testen:

1. Gegner steht: Nachsetzen mit beliebiger Einzeltechnik, Auslage wählt der Prüfling
2. Gegner steht: Nachsetzen mit beliebiger Kombination aus zwei Techniken wobei die Höhe oder die Angriffsrichtung geändert wird, sollte der Gegner die erste Technik blocken. Bei der Kombination ist zu beachten, dass der Gegner nicht weg geht. Auslage wählt der Prüfling
3. Gegner kontert direkt mit Gyaku-Zuki: Körperfinte und Passivblock mit den vor den Körper gehaltenen Unterarmen (Schild), Nachsetzen mit geeigneter Technik, Auslage wählt der Prüfling
4. Gegner kontert direkt mit Gyaku-Zuki: Körperfinte und den Konter zur Seite umgehen, mit geeigneter Technik nachsetzen, Auslage wählt der Prüfling
5. Wurf: Clinchsituation, Gegner greifen, ein Bein zurücknehmen und Gegner nach vorne ziehen, das andere Bein nach außen setzen und mit Hüftdrehung den Gegner mit Schleudwurf zu Boden bringen und Abschlusswertung ausführen

Bruchtest

Mit Yoko-Geri das schwarze Brett zertreten

Teil 2: Kumite

Alle Techniken werden aus dem **freien Steppen mit dem Partner** je 3 - 5x pro Auslage ausgeführt:

Die Reaktion des Gegners durch Anpuschen/Körperfinten testen:

6. Weicht zurück: Angriff mit langer Kombination, Auslage wählt der Prüfling
7. Weicht zurück: Scheinangriff, der Gegner weicht zurück. Sobald der Gegner wieder aufschließt folgt der eigentliche überraschende Angriff in das Aufschließen hinein, Auslage wählt der Prüfling
8. Greift an mit Kizami-/Gyaku-Zuki: zur Seite ausweichen und mit geeigneter Technik nachsetzen, Auslage wählt der Prüfling
9. Greift an mit Kizami-/Gyaku-Zuki: mit beliebiger Technik direkt kontern, Auslage wählt der Prüfling
10. Fußfeger: Clinchsituation, den Gegner greifen und auf ein Bein ziehen, das andere, nun entlastete Bein mit Fußfeger von außen fegen und den Gegner durch Zug auf das gefegte Bein zu Fall bringen und Abschlusswertung ausführen.

1-3x Randori

Teil 3: Kata

Überprüfungskata: Heian Godan

Kata: Jion

* Alle Techniken werden am Partner gezeigt. Wenn nicht anders angegeben werden alle Techniken in der gleichseitigen Auslage (beide Links- oder beide Rechtsauslage) ausgeführt.