

AKS-Germany: Prüfungsrichtlinien

1. Freikampf (Wettkampf-System) kann in allen Prüfungen überprüft werden.
2. Kata: Es gilt allgemein hin, dass Varianten der Katas anerkannt werden. Ist ein Prüfling aus alters- oder krankheitsbedingten Gründen nicht in der Lage, bestimmte Techniken auszuführen, kann er in den Katas die Altersform demonstrieren. Das bedeutet, dass Jodan-Techniken, voll gedrehte Techniken und Sprünge durch Ersatzformen ausgetauscht werden können.
3. Alte oder körperlich eingeschränkte Menschen müssen keine harte Fallschule demonstrieren können.
4. Alte oder körperlich eingeschränkte Menschen können alle Fußtechniken auf der Gedanstufe zeigen.
5. Die Selbstverteidigungsformen richten sich nach den jeweiligen körperlichen Möglichkeiten des Prüflings. Allgemein gilt, dass ein Prüfling im Rahmen seiner Möglichkeiten wirkungsvolle und funktionierende Techniken demonstrieren muss.
6. Waffen: Erlaubt sind alle traditionellen Budowaffen. Verboten sind scharfe Messer oder Schusswaffen aller Art!
7. Ungewöhnliche Waffen: Alle Gegenstände des Alltags. Bei Prüfungen wird aber äußerster Wert darauf gelegt, dass für den Prüfungspartner keine unkalkulierbaren Risiken entstehen.

Dies sind allgemeine Richtlinien. Prüfer sind selbstverständlich befugt, je nach Lage zusätzliche Entscheidungen zu treffen.

9. Kyu – Weißgurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Junzuki Chudan – Mawate Jodan Uke*
2. *Gyakuzuki Chudan – Mawate Gedan Barai*
3. *Maegeri Chudan – Mawate Kamaete*
4. *Kamaete – Mawate Kamaete*
5. *Maegeri Kakato Chudan – Mawate Kamaete*
6. *Jodan Uke – Mawate Jodan Uke*
7. *Gedan Barai – Mawate Gedan Barai*

Theorie

Einfache Fragen über Kampfkunst und Etikette



8. Kyu – Gelbgurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1. <i>Kamaete</i> | 7. <i>Gedan Barai</i> |
| 2. <i>Junzuki</i> | 8. <i>Maegeri</i> |
| 3. <i>Gyakuzuki</i> | 9. <i>Maegeri Kakato Chudan</i> |
| 4. <i>Jodan Uke</i> | 10. <i>Maegeri Kakato Jodan</i> |
| 5. <i>Uchi Uke</i> | 11. <i>Maegeri Kekomi</i> |
| 6. <i>Soto Uke</i> | 12. <i>Maehizageri</i> |

Wendungstechniken nach Ansage des Prüfers

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Maegeri – Gyakuzuki – Maegeri Kakato Jodan*
2. *Maegeri Kekomi Chudan – Gyakuzuki – Maehizageri*
3. *Maegeri Kakato Jodan – Maegeri Kekomi*

Kata

1. *Taeyoko*

Kumite

Angriff: *Tzuki Jodan*

Abwehr: *Frei*

Angriff: *Tzuki Chudan*

Abwehr: *Frei*

Demonstration von Grundschultechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers

Selbstverteidigung

Einfache SV-Techniken gegen: *Festhalten einer Hand, beider Hände, Würgen mit den Händen von vorn, von der Seite, von hinten*

7. Kyu – Orangegurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Mawashi Hiza Geri*
2. *Mawashigeri Kekomi*
(auf das Fußgelenk des Gegners)
3. *Kette Junzuki*
4. *Kette Gyakuzuki*
5. *Junzuki No Tzukomi*
6. *Gyakuzuki No Tzukomi*
7. *Shuto Uke Jodan vorgehen Shuto Uchi Chudan*
8. *Shikake Uke*
9. *Ude Nagashi Uke Jodan*
10. *Uchi Harai Uke*
11. *Nagashi Uke*
12. *Mawashigeri*
13. *Sokutei Mawashi Uke*
14. *Mawashi Ashi Geri*

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Maegeri – Mawashigeri – Gyakuzuki*
2. *Surikomi Mawashigeri - Maegeri Kakato Jodan*
3. *Mawashigeri – Uraken – Mawashigeri*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. **Shodan**

Kumite

*Eine traditionelle **Kumiteform** nach Wahl des Prüflings*

***Demonstration von Grundschultechniken am Partner**, nach Wahl des Prüfers*

Selbstverteidigung

***Freie Verteidigung gegen:** Tzuki Jodan, Tzuki Chudan, Maegeri, Mawashigeri,
Würgen: vorn, hinten, Seite*

Fallschule

Vorwärtsrolle, seitlich rechts/links fallen

Theorie

Der Prüfling muss in der Lage sein: mindestens vier verschiedene Karate-systeme namentlich zu nennen; über das Notwehrgesetz informiert sein, Fragen zur Etikette zu beantworten.

6. Kyu – Grüngurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

- | | |
|--|---|
| 1. Mawashizuki Jodan | 7. Uraken Hidari Yoko Jodan –
Migi Mashomen Uraken |
| 2. Kagizuki Chudan | 8. Sokuto |
| 3. Nukite Jodan (Horizontal) | 9. Sokuto Keage |
| 4. Nukite Chudan (Vertikal) | 10. Sokuto (volle Drehung) |
| 5. Tettsui Uchi Jodan/Chudan
Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan | 11. Sokuto Fumikomi |
| 6. Urazuki Gyaku | 12. Tobikomizuki |

Renrakuwaza – Kombinationen

1. Maegeri – Sokuto Fumikomi – Gyakuzuki
2. Maegeri – Gyakuzuki – Sokuto (volle Drehung)

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. **Nidan**

Kumite

Zwei traditionelle **Kumiteformen** nach Wahl des Prüflings

Selbstverteidigung

Freie Verteidigung gegen: Schwinger (Mawashizuki), Uraken, Tettsui (von oben), Tobikomizuki, Sokuto, Klammern von vorn und hinten, Arme umgreifen, Würgen: drei Varianten (langer Arm), Festhalten des Handgelenkes

Fallschule

Vorwärts, rückwärts, seitlich rechts/links, Rolle, Flugrolle

Würfe

O-Goshi (Hüftwurf) rechts/links, Seoi-Nage (Schulterwurf) rechts/links

Theorie

5. Kyu – Blaugurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Tobikomizuki*
4. *Nagashizuki*
5. *Otoshi Uke Gyakutatezuki*
(im vorgehen) Jodan
6. *Teisho Jodan Nagashi*
7. *Empi Age Jodan – Mawashi Jodan*
– Yoko Chudan – Ushiro Chudan
8. *Mawashigeri*
9. *Sokuto*
10. *Ushirogeri (volle Drehung)*
11. *Ushirogeri (halbe Drehung)*
12. *Surikomi Ushirogeri*

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Surikomi Ushirogeri – Gyakuzuki*
2. *Maegeri Kakato Chudan – Sokuto Fumikomi – Ushirogeri*
3. *Sokutei Mawashi Uke – Sokuto (ein Bein) – Uraken – Gyakuzuki*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. **Sandan**

Kumite

*Drei traditionelle **Kumiteformen** nach Wahl des Prüflings*

Selbstverteidigung

Dem Wissensstand des Prüflings entsprechend, nach Wahl des Prüfers

Fallschule

Dem Wissensstand des Prüflings entsprechend, nach Wahl des Prüfers

Würfe

Demonstration von drei Würfen und zwei Gleichgewichtsbrechern nach Wahl des Prüflings

Freikampf (Wettkampfform)

Theorie

4. Kyu – Violettgurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Otoshi Uke Gyakutatezuki Jodan
(zweimal hintereinander)
4. Jyuji Uke Jodan
5. Jyuji Uke Gedan
6. Mawashizuki Jodan (durchgezogen) –
Urazuki Gyaku Chudan
7. Mawashigeri
8. Sokuto
9. Ushiromawashigeri (volle Drehung)
10. Ushirogeri

Renrakuwaza – Kombinationen

1. Mawashigeri – Ushiromawashigeri – Gyakuzuki
2. Surikomi Jodan/Chudan Renzuki – Mawashigeri – Ushiromawashigeri
3. Otoshi Uke Gyakutatezuki Jodan – Maegeri Kakato Chudan – Uraken – Gyakuzuki

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. **Yodan**

Kumite

*Drei traditionelle **Kumiteformen** nach Wahl des Prüflings*

Selbstverteidigung

*Dem Wissensstand des Prüflings entsprechend, nach Wahl des Prüfers
Nach Wahl des Prüflings: zwei verschiedene Armhebel, zwei verschiedene
Beinhebel, drei verschiedene Fußfegetechniken*

Fallschule

*In **Kataform**: Rolle vorwärts, Seitfall rechts/links, Rückwärtsfall, Vorwärtsfall,
Rolle vorwärts dann Kampfstand*

Würfe

Vier verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings

Freikampf (Wettkampfform)

Jiyu Kumite

Eine Minute Bodenkampf

Theorie

3. Kyu – Braungurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Surikomi Jodan/Chudan Renzuki*
4. *Mawashizuki (durchgezogen) – Urazuki Gyaku*
5. *Uraken – Urazuki – Mawashiempi – Yokoempi*
6. *Hiji Uke – Tetsui Uchi (gleicher Arm) – Gyakuzuki – Maeempi*
7. *Ushiromawashigeri (volle Drehung)*
8. *Ushiromawashigeri (halbe Drehung)*
9. *Sokutei Mawashi Uke – Ushiromawashigeri*

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Mawashigeri – Ushiromawashigeri – Gyakuzuki – Uraken – Gyakuzuki*
 2. *Sokutei Mawashi Uke – Tobi Sokutei Mawashi Uke – Ushiromawashigeri Gyakuzuki*
- Für die zweite Kombination kann alternativ eine eigene mit mindestens fünf Techniken gezeigt werden*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. **Godan**

Kumite

*Drei traditionelle **Kumiteformen** nach Wahl des Prüflings*

Selbstverteidigung

Überprüfung aus dem bisherigen Programm

Nach Wahl des Prüflings: zwei verschiedene Armhebel, zwei verschiedene Beinhebel, vier verschiedene Angriffe auf die Beine, zwei Haltetechniken

Fallschule

Fallschulkata

Würfe

Sechs verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings

Freikampf (Wettkampfform)

Jiyu Kumite

Eine Minute Bodenkampf

Tai Sabaki gegen zwei Gegner

2. Kyu – Braungurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Ushiomawashigeri*
4. *Otoshi Kakato Geri*
5. *Otoshi Kakato Geri (volle Drehung)*

Standtechniken (Kiba Dachi)

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. <i>Ippon Ken</i> | 6. <i>Yonhon Nukite</i> |
| 2. <i>Nadaka Ippon Ken</i> | 7. <i>Kakuto</i> |
| 3. <i>Hiraken</i> | 8. <i>Barate</i> |
| 4. <i>Ippon Nukite</i> | 9. <i>Hirabasami</i> |
| 5. <i>Nihon Nukite</i> | 10. <i>Washide</i> |

Ausführung rechts/links, einmal langsam und einmal schnell

Renrakuwaza – Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens sechs Techniken nach Wahl des Prüflings

Kata

1. *Wahlweise eine aus: **Naihanshi, Kema** oder **Tekki***
2. *Eine Waffenkata nach Wahl des Prüflings*

Kumite

*Vier traditionelle **Kumiteformen** nach Wahl des Prüflings*

Selbstverteidigung

Überprüfung aus dem bisherigen Programm

Nach Wahl des Prüflings: vier verschiedene Armhebel, zwei Überleitungen Hand zu Armhebel, drei Beinhebel, vier Haltetechniken (auch am Boden)

Fallschule

Fallschulkata

Würfe

Sechs verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings

Freikampf (Wettkampfform)

Jiyu Kumite

Eine Minute Bodenkampf

Tai Sabaki gegen zwei Gegner

1. Kyu – Braungurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Maegeri Kakato*
4. *Maegeri Kekomi*
5. *Otoshi Kakato Geri*
6. *Ushiomawashigeri - Gyakuzuki*

Renrakuwaza – Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens acht Techniken nach Wahl des Prüflings

Kata

1. *Eine Kata aus dem beiherigen Programm nach Wahl des Prüflings*
2. *Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems nach Wahl des Prüflings*
3. *Eine Waffenkata nach Wahl des Prüflings*

Kumite

*Fünf traditionelle **Kumiteformen** nach Wahl des Prüflings*

Selbstverteidigung

Gegen zehn Angriffe nach Wahl des Prüfers

Verteidigung gegen mehrere Gegner (max. drei) nach Wahl des Prüflings

Fallschule

Fallschulkata

Würfe (auch Feger)

Demonstration von 15 verschiedene Techniken nach Wahl des Prüflings

Waffen

Zehn Selbstverteidigungstechniken mit Stock nach Wahl des Prüflings

Verteidigung gegen Stock: von oben, von der Seite, Stoß, Haken von unten

Fünf Selbstverteidigungstechniken mit ungewöhnlichen Waffen,

z. B. Gürtel, Jacke oder Kugelschreiber nach Wahl des Prüflings

Freikampf

Jiyu Kumite

Eine Minute Bodenkampf gegen zwei Gegner

Tai Sabaki gegen zwei Gegner

1. Dan – Schwarzgurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Tobikomizuki
4. Nagashizuki
5. Mawashizuki (durchgezogen)
– Urazuki Gyaku
6. Maegeri Kakato Jodan
7. Mawashigeri
8. Ushiromawashigeri
9. Otoshi Kakato Geri
10. Nidangeri
11. Sokutei Mawashi Uke – Sokuto

Renrakuwaza – Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens acht Techniken nach Wahl des Prüflings

Kata

1. **Neko Shodan**
2. Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems nach Wahl des Prüflings
3. Eine Waffenkata nach Wahl des Prüflings

Kumite

*Fünf traditionelle **Kumiteformen** nach Wahl des Prüflings*

Selbstverteidigung

Nach Wahl des Prüflings

1. Gegen zehn Angriffe mit Hand oder Fuß
2. Gegen fünf Umklammerungen auch Würger
3. Gegen fünf Angriffe mit Waffe
4. Gegen zwei Haltetechniken am Boden
5. Gegen zwei Haltetechniken gegen die Wand

Fallschule

Fallschulkata

Würfe (auch Feger)

15 Techniken nach Wahl des Prüflings

Waffen

*Zehn Selbstverteidigungstechniken mit Waffe (außer Schusswaffen oder Messer)
nach Wahl des Prüflings*

Freikampf

*Eine Minute gegen einen Gegner
Eine Minute gegen zwei Gegner
Tai Sabaki gegen drei Gegner*

2. Dan – Schwarzgurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Tobikomizuki
4. Nagashizuki
5. Mawashizuki (durchgezogen)
– Urazuki Gyaku
6. Maegeri Kakato Jodan
7. Mawashigeri
8. Ushiromawashigeri
9. Otoshi Kakato Geri
10. Nidangeri
11. Sokutei Mawashi Uke – Sokuto

Renrakuwaza – Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens zehn Techniken nach Wahl des Prüflings

Kata

1. **Neko Nidan**
2. Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems nach Wahl des Prüflings
3. Eine Waffenkata nach Wahl des Prüflings

Kumite

*Fünf traditionelle **Kumiteformen** nach Wahl des Prüflings*

Selbstverteidigung

Nach Wahl des Prüflings

1. Gegen zehn Angriffe mit Hand oder Fuß
2. Gegen fünf Umklammerungen auch Würger
3. Gegen fünf Angriffe mit Waffe

Fallschule

Fallschulkata

Würfe (auch Feger)

Zehn Techniken nach Wahl des Prüflings

Waffen

*Zehn Selbstverteidigungstechniken mit Waffe (außer Schusswaffen oder Messer)
nach Wahl des Prüflings*

3. Dan – Schwarzgurt

Tzuki & Keri – Grundtechniken

Überprüfung von Faust und Fußtechnik nach Wahl der Prüfer

Renrakuwaza – Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens fünf Techniken nach Wahl des Prüflings

Kata

1. **Neko Sadan**
2. *Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems nach Wahl des Prüflings*
3. *Zwei weitere Kata nach Wahl des Prüflings*

Kumite

*Fünf traditionelle **Kumiteformen** nach Wahl des Prüflings*

Selbstverteidigung

Nach Wahl der Prüfer

1. *Gegen fünf Angriffe mit Hand oder Fuß*
2. *Gegen Umklammerungen, Würger, Festhalten der Hand, der Hände, Festhalten am Kragen Verteidigung frei*

Würfe (auch Feger)

Fünf Techniken nach Wahl des Prüflings

Waffen

Demonstration einer traditionellen Budowaffe nach Wahl des Prüflings

Die komplette Vorstellung der ausgewählten Waffe, d. h.:

Geschichte, Ursprung, Grundschule, Kata und Partnerform

4. Dan – Schwarzgurt

Nachweis über Lehrtätigkeit

Tzuki & Keri – Grundtechniken

Überprüfung von Faust und Fußtechnik nach Wahl der Prüfer

Kata

1. **Neko Yodan**
2. *Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems nach Wahl des Prüflings*
3. *Zwei weitere Kata nach Wahl des Prüflings, auch Waffen*

Demonstration

Demonstrieren Sie Ihr Karate

5. Dan – Schwarzgurt

Zulassung durch die Bundesprüfungskommission durch einfache Mehrheit

Nachweis über Lehrtätigkeit

Kata

Neko Godan

Demonstration

Demonstrieren Sie Ihr Karate

6. Dan – Schwarzgurt

Zulassung durch die Bundesprüfungskommission durch einfache Mehrheit

Nachweis über Lehrtätigkeit

Demonstration

Demonstrieren Sie Ihr Karate