

Prüfungsprogramm – Offene Stilrichtung in Anlehnung an Shotokai Ignatio-Ryu

9. Kyu – weißer Gürtel

Pflichtteil Kata / Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
Kata: Taikyoku Shodan	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kihon: 5 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x	Zwei Katatechniken mit Anwendung am Partner je 3 – 5 x langsam und schnell	Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Partner: Kizami-Tsuki im Stand Uraken-Uchi im Stand Gyaku-Tsuki im Stand Mawashi-Geri vorderes Bein (ohne ransetzen des hinteren Fußes) je Seite 3 – 5 x langsam und schnell	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: Handgreifen von vorne Fassen von hinten Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden je Seite 3 – 5 x langsam und schnell
Anmerkung: Der Zenkutsu-Dachi muss Shotokai-spezifisch exakt gezeigt werden (tiefe und lange Stellung)			

Prüfungsprogramm – Offene Stilrichtung in Anlehnung an Shotokai Ignatio-Ryu

8. Kyu – gelber Gürtel

Pflichtteil Kata / Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
Kata: Heian Shodan	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kihon: 5 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x	Drei Katatechniken mit Anwendung am Partner je 3 – 5 x langsam und schnell	Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Partner: Kizami-Tsuki mit Ausfallschritt Uraken-Uchi mit Ausfallschritt Gyaku-Tsuki mit Ausfallschritt Mawashi-Geri vorderes Bein mit Beisetzschrift je Seite 3 – 5 x langsam und schnell	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: Handgreifen von vorne Fassen von vorne (Kleidung) Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden je Seite 3 – 5 x langsam und schnell
Anmerkung: Die Differenzierung Zenkutsu-Dachi von Kokutsu-Dachi muss deutlich zu sehen sein!			

Prüfungsprogramm – Offene Stilrichtung in Anlehnung an Shotokai Ignatio-Ryu

7. Kyu – orangener Gürtel

Pflichtteil Kata / Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
Kata: Heian Nidan	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kihon: 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x	Vier Katatechniken mit Anwendung am Partner je 3 – 5 x langsam und schnell	Teil 1: Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Ausfallschritt am Partner: Kizami-Tsuki mit Ausfallschritt Uraken-Uchi mit Ausfallschritt Gyaku-Tsuki mit Ausfallschritt Mawashi-Geri vorderes Bein Mawashi-Geri hinteres Bein Teil 2: Abwehr und indirekter Konter gegen oben stehende Technik: Nagashi-Uke/ Gyaku-Tsuki Nagashi-Uke/ Mawashi-Geri im Stand je Seite 3 – 5 x langsam und schnell	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: Armgreifen von vorne Fassen von hinten Gerader Faustschlag Gerader Fußtritt (Mae-Geri) Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden je Seite 3 – 5 x langsam und schnell
Anmerkung: Tiefe Stellungen und flüssige Ausführung im Pflichtteil			

Prüfungsprogramm – Offene Stilrichtung in Anlehnung an Shotokai Ignatio-Ryu

6. Kyu – grüner Gürtel

Pflichtteil Kata / Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
Kata: Heian Sandan	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kihon: aus Gedan-Barai (ZK) 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x	Vier Katatechniken mit Anwendung am Partner je 3 – 5 x langsam und schnell	Thema: verschiedenes Steppen Basistechniken Kumite aus dem Steppen: Teil 1: Angriff 2 Einstepptechniken 2 Zweistepptechniken 2 Kombinationen Faust/Fuß je Seite 3–5 x langsam und schnell Teil 2: Abwehr und Konter gegen oben stehende Technik frei Teil 3: 1 – 3 x Rondori	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: Beliebiges beidarmiges Arm- bzw. Handgreifen Einarmiges Greifen Rever bzw. Kleidung Körperumklammerung von hinten Gerader Faustschlag Gerader Fußtritt (Mae-Geri) Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden je Seite 3 – 5 x langsam und schnell
Anmerkung:			

Prüfungsprogramm – Offene Stilrichtung in Anlehnung an Shotokai Ignatio-Ryu

5. Kyu – blauer Gürtel

Pflichtteil Kata / Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
Kata: Heian Yondan	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x</p>	<p>5 Katatechniken oder Katasequenzen mit Anwendung am Partner</p> <p>je 3 – 5 x langsam und schnell</p>	<p>Thema: überlaufene Techniken</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen:</p> <p>Teil 1: Angriff</p> <p>Überlaufene Techniken 2 Kombinationen Faust - Faust Faust - Fuß</p> <p>Ura-Mawashi-Geri hinteres Bein</p> <p>Teil 2: Abwehr und Konter gegen oben stehende Technik frei Jede Seite 3 – 5 x langsam und schnell</p> <p>Teil 3: 1 – 3 x Rondori oder Shiai</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>beidhändiges Arm- bzw. Handgreifen Zweihändiges Greifen Revers bzw. Kleidung Körperumklammerung von vorne Gerader Faustschlag Gerader Fußtritt (Mae-Geri) Halbkreistritt (Mawashi-Geri)</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>je Seite 3 – 5 x langsam und schnell</p>
<p>Anmerkung:</p>			

Prüfungsprogramm – Offene Stilrichtung in Anlehnung an Shotokai Ignatio-Ryu

4. Kyu – blauer Gürtel

Pflichtteil Kata / Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
Kata: Heian Godan	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kihon: 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x	5 Katatechniken oder Katasequenzen mit Anwendung am Partner je 3 – 5 x langsam und schnell	Thema: Step und Schritt-Techniken Basistechniken Kumite aus dem Steppen: Teil 1: Angriff Technik frei 1 Zweistep-Technik 1 Schritt-Technik 2 fintierte Beintechniken 1 Kombinationen Fuß - Faust 1 Kombinationen Faust - Fuß Ushiro-Geri Ushiro ura-Mawashi-Geri Teil 2: Abwehr und Konter gegen oben stehende Technik frei Jede Seite 3 – 5 x langsam und schnell Teil 3: 1 – 3 x Rondori oder Shiai	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: beliebiges Arm- bzw. Handgreifen beliebiges Greifen Rever bzw. Kleidung Gerader Faustschlag Faustschlag Schwinger Gerader Fußtritt (Mae-Geri) Halbkreistritt (Mawashi-Geri) Seittritt (Yoko-Geri) Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden je Seite 3 – 5 x langsam und schnell
Anmerkung:			

Prüfungsprogramm – Offene Stilrichtung in Anlehnung an Shotokai Ignatio-Ryu

3. Kyu – brauner Gürtel

Pflichtteil Kata / Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
Kata: Tekki Shodan	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kihon: 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x	6 Katatechniken oder Katasequenzen mit Anwendung am Partner je 3 – 5 x langsam und schnell	Basistechniken aus dem freien Steppen mit Partner Thema: Konterformen gegen verschiedene Angriffe. Angriffe bestimmt der Prüfling. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen 2 x direkter Konter 2 x indirekter Konter 2 x nachgesetzter Konter – (Kombination) 2 x Würfe je 3-5 x langsam oder schnell 1-3 x Randori oder Shia	Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe: Stoßen von vorne / Stoßen von hinten beliebige Körperumklammerung beliebigen Faustschlag Kombination Faustschläge beliebige Fußtritte hinteres Bein Stockangriffe von oben Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden je 3-5 x langsam oder schnell
Anmerkung:			

Prüfungsprogramm – Offene Stilrichtung in Anlehnung an Shotokai Ignatio-Ryu

2. Kyu – brauner Gürtel

Pflichtteil Kata / Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
Kata: Bassai-Dai	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kihon:</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>6 Katatechniken oder Katasequenzen mit Anwendung am Partner</p> <p>je 3 – 5 x langsam und schnell</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner</p> <p>Thema: Kombinationen – Zwei Angriffsaktionen in Folge. Fußfegetechniken mit Folgeaktion.</p> <p>Es sind zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen: 2 x Fausttechnik / Fausttechnik 2 x Fausttechnik / Fußtechnik 1 x Fußtechnik / Fausttechnik 1 x Fußtechnik / Fußtechnik 2 x Fußfegetechniken (keine Würfe)</p> <p>je 3-5 x langsam oder schnell</p> <p>1-3 x Randori oder Shia</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>Würgetechnik von vorne beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung Kombination Faustschläge beliebigen Fußtritt mit dem vorderen Bein Stockangriff von oben Stockangriff von außen</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>
<p>Anmerkung:</p>			

Prüfungsprogramm – Offene Stilrichtung in Anlehnung an Shotokai Ignatio-Ryu

1. Kyu – brauner Gürtel

Pflichtteil Kata / Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
Kata: Kanku-Dai	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kihon:</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers</p> <p>je 3-5 x</p>	<p>6 Katatechniken oder Katasequenzen mit Anwendung am Partner</p> <p>je 3 – 5 x langsam und schnell</p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner</p> <p>Thema: Aufbauende Angriffsvarianten (Kombinationen). Die Reaktion des Gegeners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen. Zwei darauf aufbauende Kombinationen zeigen. Zusätzlich eine Wurf und eine Fußfegetechnik.</p> <p>2 Technikdemonstrationen 1 Wurftechnik 1 Fußfegetechnik</p> <p>je 3-5 x langsam oder schnell</p> <p>1-3 x Randori oder Shia</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>Würgetechnik von vorne Würgetechnik von hinten beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung Kombination Faustschläge Kombination Fußtritte Stockangriff von oben Stockangriff von außen nach innen Stockangriff von innen nach außen</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>
<p>Anmerkung:</p>			

Prüfungsprogramm – Offene Stilrichtung in Anlehnung an Shotokai Ignatio-Ryu

1. Dan – Schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata / Kihon aus Kata	Wahlteil		
Kata: 2 Kata Bassai-Dai, Kanku-Dai	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Kihon: 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x	6 Katatechniken oder Katasequenzen mit Anwendung am Partner je 3 – 5 x langsam und schnell	Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand, Einsteppt, Zweisteppttechnik, Schritttechniken, Beintechniken, Fußfegetechniken, Würfe, Konterformen, Angriffsaktionen in Folge, Aufbauender Angriff Spezialtechnik Vorbereitung / Variation / Besonderheit 1-3 x Wettkampf (Kumite-Shia) Kenntnis der Wettkampfregeln in Theorie und Praxis (Kampfrichter bei 1-2 Kämpfen)	Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe: beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebigen Faustschlag Kombination Faustschläge beliebigen Fußtritt beliebigen Stockangriff Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden Je 3-5 x langsam und schnell
Anmerkung:			

Prüfungsprogramm – Offene Stilrichtung in Anlehnung an Shotokai Ignatio-Ryu

2. Dan - schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata / Kihon aus Kata	Wahlteil		
Auswahl von 2 Katas aus: Enpi, Jion, Hangetsu, Tekki Nidan	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kihon:</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata (Im Shotokai aus der nebenstehenden Gruppe)</p> <p>Demonstration von sechs Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 3 – 5 x langsam und schnell</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand, Einstepp, Zweistepptechnik, Schritttechniken, Beintechniken, Fußfegetechniken, Würfe, Konterformen, Angriffsaktionen in Folge, Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik Vorbereitung / Variation / Besonderheit</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shia) Kenntnis der Wettkampfregeln in Theorie und Praxis (Kampfrichter bei 1-2 Kämpfen)</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebige Faustschläge beliebige Fußtritte beliebiger Stockangriff</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich</p> <p>Kenntnis der Verteidigung gegen mehrere Angreifer</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>
Anmerkung:			

Prüfungsprogramm – Offene Stilrichtung in Anlehnung an Shotokai Ignatio-Ryu

3. Dan – schwarzer Gürtel

Pflichtteil Kata / Kihon	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
Auswahl von 2 Katas aus: Bassai-Sho, Kanku-Sho, Jitte, Gangaku, Tekki Sandan	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kihon:</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 x</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata (Im Shotokan aus der nebenstehenden Gruppe)</p> <p>Demonstration von sechs Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p>je 3 – 5 x langsam und schnell</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand, Einstepp, Zweistepptechnik, Schritttechniken, Beintechniken, Fußfegetechniken, Würfe, Konterformen, Angriffsaktionen in Folge, Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik Vorbereitung / Variation / Besonderheit</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shia) Kenntnis der WettkampfregeIn in Theorie und Praxis (Kampfrichter bei 1-2 Kämpfen)</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebige Faustschläge beliebige Fußtritte beliebiger Stockangriff</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich</p> <p>Kenntnis der Verteidigung gegen mehrere Angreifer</p>
Anmerkung:			