# Kyu - Prüfungsprogramm

### Vorwort zum BSC-Prüfungsprogramm

Die Prüfungsordnung soll dazu dienen, für jeden **KARATEKA** eine solide Grundausbildung zu gewährleisten und durch Beherrschen einfacher Techniken jedem Karatesportler das Erreichen des Schwarzgurtes zu ermöglichen. Dem Spitzensportler soll sie darüber hinaus eine Grundlage vermitteln. die für den Wettkampf hilfreich ist.

Die Prüfungsordnung ist in vier Gruppen aufgebaut, wobei bei den Prüfungen in jeder Gruppe andere Schwerpunkte zu beachten sind.

#### 1. Gruppe = Unterstufe

(9. Kyu weiß-gelber Gürtel bis 8. Kyu gelber Gürtel)

Hier soll noch nicht auf Geschwindigkeit und Kraft, dafür aber auf den richtigen Bewegungsablauf und auf korrekte Endstellung geachtet werden.

#### 2. Gruppe =Mittelstufe

(7. Kyu orange Gürtel bis 6. Kyu grüner Gürtel)

Hier muss der Bewegungsablauf flüssig erfolgen (ohne Stocken). Den Schwerpunkt bildet die richtige Koordination des Bewegungsablaufes, wobei aber auch die Geschwindigkeit nicht mehr vernachlässigt werden darf. In der Endphase muss eine erkennbare Anspannung vorhanden sein.

#### 3. Gruppe = erweiterte Mittelstufe

(5. Kyu blauer Gürtel bis 4. Kyu violetter Gürtel)

Hier bilden Geschwindigkeit, Anspannung in der Endphase und richtige Koordination der Anspannung die Schwerpunkte bei der Beurteilung der Prüfung. Bei Übungen mit einem Partner sollte auf Kontrolle und richtige Umsetzung der Techniken geachtet werden. Das Prüfungsprogramm sollte eigenständig zusammengestellt und schriftlich ausgearbeitet werden.

#### 4. Gruppe = Oberstufe

(3. Kyu bis 1.Kyu brauner Gürtel)

Hier müssen Dynamik, Standfestigkeit und Schnelligkeit, sowie die Kontrolle der Techniken vorhanden sein. In der Vorführung mit einem Partner muss eine klare Umsetzung der Grundschule in eine Kampf- oder Selbstverteidigungstechnik zu erkennen sein. Das Prüfungsprogramm kann eigenständig ausgearbeitet werden und den Prüfern vor der Prüfung in schriftlicher Form vorliegen.

#### Vorbereitungszeiten für die einzelnen Prüfungen:

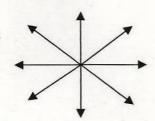
9. bis 8. Kyu = mindestens 3 Monate		7.	Kyu = mindestens 4 Monate
6. Kyu =	mindestens 6 Monate	5.	Kyu = mindestens 8 Monate
4. Kyu =	mindestens 8 Monate	3.	Kyu = mindestens 8 Monate
2. Kyu =	mindestens 8 Monate	1.	Kyu = mindestens 8 Monate

#### Wichtiges:

Einen Monat nach Anmeldung muss dem Verein ein Passantrag mit Passfoto vorliegen! Bei jeder Prüfung muss der DKV-Pass mit der gültigen Jahressichtmarke den Prüfern vorliegen! Der DKV-Pass, die jeweilige Jahressichtmarke und die Kyu - Prüfungen sind mit zusätzlichen Kosten verbunden. Diese werden am Anfang eines jeden Jahres abgebucht und müssen vom Verein an den Deutschen-Karate-Verband, dem Landessportbund und dem Stadtsportbund weiter gegeben werden!

# 古新館道

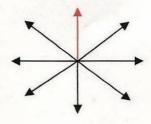
## Kihon in Koshinkan-Form



1. ZK v: Sanbon-Zuki

2. KK r: Shuto-Uke/ Mawashi-Mae-Geri/

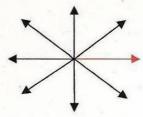
Gyaku-Zuki



3. ZK v: Uchi-Uke/ Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki

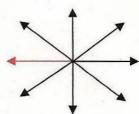
4. ZK r: Soto-Uke/ Yoko-Enpi/ Uraken-Uchi/

Gyaku-Zuki



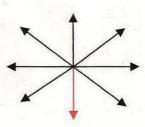
5. ZK v: Mae-Geri/ Oi-Zuki/ Gyaku-Zuki

6. ZK r: Gedan-Barai/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki



7. ZK v: Hiza-Geri/ Mai-Enpi/ Age-Enpi

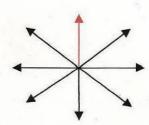
8. Kb s: Yoko-Geri-Keage/ Yoko-Geri-Kekomi



9. ZK v: Ashi-Barai/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki

10. ZK r: Age-Uke/ Soto-Uke/ Gedan-Barai/

Gyaku-Zuki

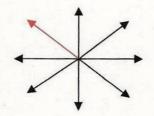


白新館

11. ZK v: Renzuki/Rw KK Shuto-Uke/

Ushhiro-Geri/ Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki

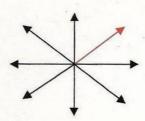
12. KK r: Morote-Uke/Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki



13. ZK v: Gyaku-Zuki/

im Stand Ura-Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki

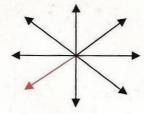
14. KK r: Shuto-Uke/ NukiteZK/ Shuto-Uke



15. ZK v: Oi-Zuki/ Rw Neko-Ashi/ Mai-Asi-Geri/

Gyaku-Zuki

16. ZK r: Nagasi-Uke/ Shuto Uchi/ Heito-Uchi



17. ZK v: Mae-Mawashi-Geri/

Ura-Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki

18. ZK r: Age-Uke/ Soto-Uke/ Nukite/

Mawashi-Zuki

