



Prüfungsprogramm

*aktualisiert 2021*



**SHIN KARATE**

# 9. Kyu

# Weiß-Gelbgurt

## Kihon

<b>Shomen Tsuki (Seiken Choku Tsuki)</b>	
<b>Mae Geri</b>	
<b>Jodan Uke</b>	
<b>Gedan Barai</b>	

## Kata:

**Kihon Kata Ichi**

## Kumite - Grappling

Basicwürfe, Mount  
2x1 Minute Grappling

## Fitness:

100 Liegestütze, 100 Kniebeuge, 100 Sit-Ups

# 8. Kyu Gelbgurt

**Kihon wie aus den vorherigen Kyugrade und zusätzlich**

<b>Mawashi Geri</b>	<b>Uchi Otoshi</b>
<b>Uchi Uke</b>	
<b>Soto Uke</b>	
<b>Shuto Barai</b>	

## **Kata:**

Kihon Kata Ichi, **Kihon Kata Ni**, Pinan Nidan,

## **Kumite - Grappling**

Basicwürfe, Mount  
2x1 Minute Grappling

## **Fitness:**

200 Liegestütze, 200 Kniebeuge, 200 Sit-Ups

# 7. Kyu Oranagegurt

Kihon wie aus den vorherigen Kyugrade und zusätzlich

Shuto Uke	Hiji Ate/Uke
Nukite	
Sasae Uke	
Osae Uke	

## Kata:

Kihon Kata Ichi, Kihon Kata Ni, Pinan Nidan, **Pinan Shodan, Pinan Sandan**

## Kumite – Grappling

Basicwürfe, Mount, Side Guards,  
2x1 Minute Grappling, 1x1Minute Knockdown

## Fitness:

300 Liegestütze, 300 Kniebeuge, 300 Sit-Ups

# 6. Kyu Grüngurt

Kihon wie aus den vorherigen Kyugrade und zusätzlich

<b>Ura Tsuki</b>	<b>Kosa Uke</b>
<b>Shuto Uchi</b>	
<b>Uraken</b>	
<b>Hiza Geri</b>	

## Kata:

Kihon Kata Ichi, Kihon Kata Ni, Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan,  
**Pinan Yondan**

## Kumite – Grappling

Basicwürfe, Mount, Side Guards, Locks,  
3x1 Minute Grappling, 3x1 Minute Knockdown

## Fitness:

400 Liegestütze, 400 Kniebeuge, 400 Sit-Ups

# 5. Kyu                      Blaugurt

Kihon wie aus den vorherigen Kyugrade und zusätzlich

<b>Kage Tsuki</b>	
<b>Mawashi Uke</b>	
<b>Haito Uke/Uchi</b>	
<b>Nagashi Uke</b>	

## Kata:

Kihon Kata Ichi, Kihon Kata Ni, Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan,  
Pinan Yondan, **Pinan Godan, Juroku**

## Kumite – Grappling

Basicwürfe, Mount, Side Guards, Locks, Escapes,  
3x1,5 Minuten Grappling, 3x1,5 Minuten Knockdown

## Fitness:

500 Liegestütze, 500 Kniebeuge, 500 Sit-Ups

# 4. Kyu Violettgurt

Kihon wie aus den vorherigen Kyugrade und zusätzlich

<b>Kake Uke</b>	<b>Sukui Uke</b>
<b>Yama Tsuki</b>	<b>Morote</b>
<b>Mikatsuki Geri</b>	

## Kata:

Kihon Kata Ichi, Kihon Kata Ni, Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan, Juroku, **Rohai, Sochin,**

## Kumite – Grappling

Basicwürfe, Mount, Side Guards, Locks, Escapes,  
4x1,5 Minuten Grappling, 4x1,5 Minuten Knockdown

## Fitness:

600 Liegestütze, 600 Kniebeuge, 600 Sit-Ups

# 3. Kyu Braungurt I

Kihon wie aus den vorherigen Kyugrade und zusätzlich

2x Lehrgänge

## Kata:

Kihon Kata Ichi, Kihon Kata Ni, Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan, Juroku, Rohai, Sochin, **Bassai Dai, Empi/Tomari no Wanshu**

## Kumite – Grappling

Basicwürfe, Mount, Side Guards, Locks, Escapes,

3x1,5 Minuten Grappling, 3x1,5 Minuten Knockdown, 3x1,5 Minuten Point Kumite (Shin Karate)

## Fitness:

700 Liegestütze, 700 Kniebeuge, 700 Sit-Ups



## 2. Kyu Braungurt II

Kihon wie aus den vorherigen Kyugrade und zusätzlich

2x Lehrgänge

### Kata:

Kihon Kata Ichi, Kihon Kata Ni, Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan, Juroku, Rohai, Sochin, Bassai Dai, Empi/Tomari no Wanshu, **Kosokun Dai, Kosokun Shiho**

### Kumite – Grappling (50% oder mehr muss mit Sieg enden)

Basicwürfe, Mount, Side Guards, Locks, Escapes,

3x2 Minuten Grappling, 3x2 Minuten Knockdown, 3x2 Minuten Point Kumite (Shin Karate)

### Fitness:

800 Liegestütze, 800 Kniebeuge, 800 Sit-Ups

# 1. Kyu Braungurt III

Kihon wie aus den vorherigen Kyugrade und zusätzlich

2x Lehrgänge

## Kata:

Kihon Kata Ichi, Kihon Kata Ni, Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan, Juroku, Rohai, Sochin, Bassai Dai, Empi/Tomari no Wanshu, Kosokun Dai, Kosokun Shiho, **Kushanku**, **Kosokun Sho**,

## Kumite – Grappling (50% oder mehr muss mit Sieg enden)

Basicwürfe, Mount, Side Guards, Locks, Escapes,

5x2 Minuten Grappling, 5x2 Minuten Knockdown, 5x2 Minuten Point Kumite (Shin Karate)

## Fitness:

900 Liegestütze, 900 Kniebeuge, 900 Sit-Ups

# 1. Dan

# Schwarzgurt I Sempai

2x Lehrgänge

## Theorie:

Verständnis und Anwendung der Techniken

## Kata:

Kihon Kata Ichi, Kihon Kata Ni, Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan, Juroku, Rohai, Sochin, Bassai Dai, Empi/Tomari no Wanshu, Kosokun Dai, Kosokun Shiho, Kushanku, Kosokun Sho, **Tomari Bassai, Matsumura Bassai, Bassai Sho,**

## Kumite – Grappling (50% oder mehr muss mit Sieg enden)

Basicwürfe, Mount, Side Guards, Locks, Escapes,

10x2 Minuten Grappling, 10x2 Minuten Knockdown, 10x2 Minuten Point Kumite (Shin Karate)

## Fitness:

1000 Liegestütze, 1000 Kniebeuge, 1000 Sit-Ups

## 2. Dan

## Schwarzgurt II Sempai

### **2x Lehrgänge**

#### **Theorie:**

Verständnis und Anwendung der Techniken

#### **Kata:**

Kihon Kata Ichi, Kihon Kata Ni, Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan, Juroku, Rohai, Sochin, Bassai Dai, Empi/Tomari no Wanshu, Kosokun Dai, Kosokun Shiho, Kushanku, Kosokun Sho, Tomari Bassai, Matsumura Bassai, Bassai Sho, **Seishin, Sanshin, Seisan, Tensho,**

#### **Kumite – Grappling (50% oder mehr muss mit Sieg enden)**

Basicwürfe, Mount, Side Guards, Locks, Escapes,

15x2 Minuten Grappling, 15x2 Minuten Knockdown, 15x2 Minuten Point Kumite (Shin Karate)

#### **Fitness:**

1000 Liegestütze, 1000 Kniebeuge, 1000 Sit-Ups

# 3. Dan

# Schwarzgurt III Sensei

2x Lehrgänge

**Theorie:**

Verständnis und Anwendung der Techniken

**Kata:**

Kihon Kata Ichi, Kihon Kata Ni, Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan, Juroku, Rohai, Sochin, Bassai Dai, Empi/Tomari no Wanshu, Kosokun Dai, Kosokun Shiho, Kushanku, Kosokun Sho, Tomari Bassai, Matsumura Bassai, Bassai Sho, Seishin, Sanshin, Seisan, Tensho, **Annanko, Anna, Heiku, Paiku,**

**Kumite – Grappling (50% oder mehr muss mit Sieg enden)**

Basicwürfe, Mount, Side Guards, Locks, Escapes,

20x2 Minuten Grappling, 20x2 Minuten Knockdown, 20x2 Minuten Point Kumite (Shin Karate)

**Fitness:**

1000 Liegestütze, 1000 Kniebeuge, 1000 Sit-Ups

# 4. Dan

# Schwarzgurt IV Sensei

## 2x Lehrgänge

### Theorie:

Verständnis und Anwendung der Techniken

### Kata:

Kihon Kata Ichi, Kihon Kata Ni, Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan, Juroku, Rohai, Sochin, Bassai Dai, Empi/Tomari no Wanshu, Kosokun Dai, Kosokun Shiho, Kushanku, Kosokun Sho, Tomari Bassai, Matsumura Bassai, Bassai Sho, Seishin, Sanshin, Seisan, Tensho, Annanko, Anna, Heiku, Paiku, **Wanshu, Suparimpei,**

### Kumite – Grappling (50% oder mehr muss mit Sieg enden)

Basicwürfe, Mount, Side Guards, Locks, Escapes,

25x2 Minuten Grappling, 25x2 Minuten Knockdown, 25x2 Minuten Point Kumite (Shin Karate)

### Fitness:

1000 Liegestütze, 1000 Kniebeuge, 1000 Sit-Ups