

**Prüfungsordnung
der Stilrichtung GOJU-Ryu Karate-
Do im DKV**

Dan-Grade, Kyu-Grade

Gültig ab 01.01.1987 / 01.01.2017 / 01.01.2023

Vorwort

Diese Prüfungsordnung ist eine GOJU-Ryu Karate-Do Prüfungsordnung. Sie soll Techniken: Stände, Abwehr- und Kontertechniken, sowie Tritte, Stöße und Schläge der Stilrichtung wiedergeben.

Auch Würfe, Griffe und Hebel, die sich auch in der Kata zeigen, sollen über eine Prüfung gezeigt werden.

Der Prüfer* kann auf die bereits absolvierten Prüfungen zurückgreifen. Diese Inhalte können sowohl zusätzlich, als auch ersatzhalber abgefragt werden.

Durch diese Möglichkeit kann insbesondere den zielgruppenspezifischen Unterschieden Rechnung getragen werden.

Kinder beispielsweise haben natürliche Probleme, im Nahbereich die notwendige Spannung aufzubauen, Senioren dagegen fehlt es z.T. an der entsprechenden Beweglichkeit, um lange Techniken auszuführen.

Der Prüfer kann und sollte diese natürlicherweise vorliegenden Restriktionen berücksichtigen.

Zusätzlich zu den Inhalten in dieser Prüfungsordnung können weitergehende Inhalte geprüft werden, Voraussetzung ist eine vorherige Abstimmung zwischen Prüfer und Dojoleiter(n)/Trainer(n).

Zur Dan-Prüfung sollte sich der Karate-Do Ka Zeit nehmen und sich mit dem Trainer/Lehrer gewissenhaft vorbereiten.

Der Anwärter sollte die angebotenen Dan-Vorbereitungslehrgänge besuchen.

Dan-Träger sein heißt Vorbild sein.

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf das Hinzufügen weiblicher Endungen verzichtet. Damit ist in keinem Falle eine geschlechtsspezifische Absicht verbunden. Sofern nicht eindeutig kenntlich gemacht, schließt die männliche Form die weibliche mit ein.

Erläuterungen zu den Prüfungsinhalten

Kihon-Ippon-Kumite als Basis aller Partnertechniken

	Angriff	Abwehr	Konter
8. und 7. Kyu Grad	Jodan Zuki	Jodan Uke	Jodan Gyaku-Zuki
8. und 7. Kyu Grad	Chudan Zuki	Chudan Uke	Chudan Gyaku-Zuki
8. und 7. Kyu Grad	Chudan Mae-Geri	Gedan Uke	Chudan Gyaku-Zuki

Jiyu-Ippon Kumite

Die ausführenden Techniken sind identisch mit denen des Kihon-Ippon-Kumite.

Als zusätzliche Angriffstechnik kann noch der Mawashi-Geri hinzugenommen werden. Die Art der Ausführung muss aber eine deutliche Steigerung an Intensität und Kampfeswillen erkennen lassen. Die Ansage der Technik entfällt. Die Distanz muss einer realen Wettkampfdistanz entsprechen.

Beide Kämpfer sollen sich bewegen. Sobald der Angreifer die für ihn relevante Angriffsdistanz erreicht hat, sollte der Angriff konsequent durchgeführt werden. Die Kontertechnik kann frei der Situation angepasst gewählt werden.

Nach erfolgter Kontertechnik wird die Wettkampfdistanz erneut eingenommen und die nächste Angriffstechnik vorbereitet.

Jiyu-Ippon-Kumite wird nur gefordert, wenn das Jiyu-Kumite nicht vorgeführt wird.

Jiyu-Kumite

Unter Jiyu-Kumite ist der sportliche Wettkampf nach den Regeln des DKV zu verstehen. Die Kampfzeit wird vom Prüfer festgelegt. Jiyu-Kumite sollte nur von Personen zwischen 14 und 35 Jahren vorgeführt werden.

Yakusuko-Kumite

Yakusuko bedeutet „ich verspreche“. In diesem Fall bedeutet es, dass die vorzuführenden Techniken beiden Partnern bekannt sind.

Die nachfolgenden Kumite-Ura Techniken und Nage-Waza Techniken sind abgesprochene Partnertechniken mit mehr oder weniger starkem Bezug zur Realität. Diese Techniken sind Techniken des Lernens. Bei den Wurftechniken wird der Partner/Gegner vorher durch einen Konter geschwächt.

Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Freie Abwehr gegen Fassen, Würgen, Halten, Stoßen. Hier soll der Prüfling zeigen, dass er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechend zu reagieren. Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt. Die Selbstverteidigung sollte realistisch dargestellt werden.

Kata Bunkai

Die Darstellung sollte beim 1. und 2. Dan über Omote sein. Erst ab 3. Dan auch über Okuden. Alle Techniken, die in der Kata vorkommen sollten als Bunkai-Kombinationen gezeigt werden.

Prüfer-Lizenzen

A-Lizenz	prüft Kyu-Grade und Dan-Grade bundesweit
B-Lizenz	prüft Kyu-Grade bis 1. Kyu bundesweit
C-Lizenz	prüft Kyu-Grade bis 4. Kyu landesweit

Anmeldung zur Danprüfung

Vom 1. bis zum 5. Dan: über www.karate.de, bzw. <https://www.dananmeldung-dkv.de> (Stand November 2022).

Ab 6. Dan: bis zum 15. August des Vorjahres der angestrebten Prüfung den Antrag zur Zulassung zur Prüfung an die Bundesprüfungskommission Goju-Ryu schicken. Info über DKV (www.karate.de) oder GKD (www.karate-gkd.de). Es gilt die aktuelle Verfahrensordnung des DKV.

Prüfungsprogramm zum 9. Kyu-Grad

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Age-Uke / Jodan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Chudan Gyaku-Zuki

Prüfungsprogramm zum 8. Kyu-Grad

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Mawashi-Geri
Zenkutsu-Dachi	Jodan Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Age-Uke / Jodan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Chudan Gyaku-Zuki

Kata

Taikyoku

Jodan, Chudan oder Gedan bleibt dem Dojo überlassen.

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

Prüfungsprogramm zum 7. Kyu-Grad

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Kansetsu-Geri
Zenkutsu-Dachi	Jodan-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Age-Uke / Jodan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Chudan Gyaku-Zuki

Kata

Taikyoku

Jodan, Chudan oder Gedan ist dem Dojo überlassen

Gekisai Dai Ichi

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

Prüfungsprogramm zum 6. Kyu-Grad

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutzu-Dachi	Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku- Zuki
Zenkutsu-Dachi	Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Jodan/Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Kake-Uke / Chudan-Mae-Geri

Kata

Gekisai Dai Ichi

Gekisai Dai Ni

Shiai Kumite

Jiyu-Ippon Kumite / Jiyu-Kumite

Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

Prüfungsprogramm zum 5. Kyu-Grad

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutzu-Dachi	Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Take-Uke / Chudan Mae-Geri

Kata

Gekisai Dai Ni

Sai Fa

Shiai Kumite

Jiyu-Ippon Kumite / Jiyu-Kumite

Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

Prüfungsprogramm zum 4. Kyu-Grad

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutzu-Dachi	Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Take-Uke / Chudan Mae-Geri

Kata

Sai Fa

Seen Chin

Shiai Kumite

Jiyu-Ippon Kumite / Jiyu-Kumite

Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

Prüfungsprogramm zum 3. Kyu-Grad

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Suri-Ashi-Dachi / Zenkutsu-Dachi	Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
Sanchin-Dachi	Take-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts- links)	Shuto-Uke / Gedan Kansetsu-Geri

Kata

Seen Chin

Tensho

Kata Bunkai

Gekisai Dai Ichi

Shiai Kumite

Jiyu-Ippon Kumite / Jiyu-Kumite

Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr gegen Halten, Würgen, Fassen und Stoßen

Prüfungsprogramm zum 2. Kyu-Grad

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Suri-Ashi-Dachi / Zenkutsu-Dachi	Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
Sanchin-Dachi	Take-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts- links)	Shuto-Uke / Kansetsu-Geri

Kata

Tensho

Sanseru

Kata Bunkai

Gekisai Dai Ni

Shiai Kumite

Jiyu Ippon Kumite / Jiyu Kumite

Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr gegen Halten, Würgen, Fassen und Stoßen

Prüfungsprogramm zum 1. Kyu-Grad

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Suri-Ashi-Dachi / Zenkutsu-Dachi	Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (gleichseitiger Arm)
Sanchin-Dachi	Kake-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto-Uke / Kansetzu-Geri

Kata

Sanseru

San Chin (nach Absprache mit dem Prüfer führt der männliche Prüfling die Kata ohne Jacke vor)

Kata Bunkai

Gekisai Dai Ichi oder Gekisai Dai Ni

Shiai Kumite

Jiyu Ippon Kumite / Jiyu Kumite

Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr gegen Halten, Würgen, Fassen und Stoßen

Vorbereitung und Voraussetzungen zum Dan-Grad

Nachdem der Karate-Do Ka die **Grundschule** und die vielfältige **Formschule** trainiert hat, beginnt mit der **Wegschule** eine neue Herausforderung für den Dan-Träger.

Voraussetzung zur richtigen Ausführung und Darstellung

1. Geistige Einstellung zur Kampfkunst
2. Konditionelle körperliche Reife
3. Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit
4. Distanzgefühl
5. Die richtige Wahl der Waffe
6. Die Kenntnis der Atemi-Punkte
7. Die richtige Entscheidung Gojin Jitzu oder Jissen Jitzu
8. Selbstvertrauen zur eigenen Technik
9. Atmung und Kiai
10. Dojo Kun

1. Dan-Grad	Wegschüler	bewegt sich zur Kata
2. Dan-Grad	der starke Dan	ist in der Kata
3. Dan-Grad	der technische Dan	fordert die Kata
4. Dan-Grad	der fertige Dan	kämpft mit der Kata
5. Dan-Grad	ist mit der Kata vereint	
6. Dan-Grad	ordnet die Kata	
1. Dan-Grad bis 4. Dan-Grad	Yudansha, die technischen Experten	
5. Dan-Grad und 6. Dan-Grad	Kodansha, Grad des Wissens	
7. Dan bis 10. Dan	Kadansha, Grad der Reife	

Prüfungsprogramm zum Junior-Dan (1. Dan, Sho Dan)

Kihon-Ido

Suri-Ashi-Dachi / Zenkutsu-Dachi	Jodan Kizami-Zuki/ Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke / Jodan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Kake Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
Shiko-Dachi	Chudan Mawashi Empi Uke / Jodan Uraken Uchi / Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto Uke / Kansetsu-Geri

Kata

Sai Fa oder
Seen Chin

Kata Bunkai

Sai Fa oder
Seen Chin

Yakusuko Kumite

2 Techniken Kumite-Ura
2 Techniken Nage-Waza

Jiyu-Kumite

2 Kämpfe nach den Regeln des DKV

Prüfungsprogramm zum 1. Dan

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke, Jodan Gyaku Zuki, Chudan Mae Geri
Sanchin-Dachi	Age Uke, Jodan / Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Mawashi Empi Uke, Uraken Uchi, Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto Uke, Chudan Mae Geri

Kata

Sanseru

Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Sanseru

Yakusoku-Kumite

3 Techniken mit dem Partner

2 Techniken Nage-Waza

Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

Jiyu-Kumite (für Karateka bis 35 Jahre)

zwei Kämpfe nach DKV-Reglement.

Vorlage von einem Kampfrichterlehrgangsnachweis.

Prüfungsprogramm zum 2. Dan

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Yoko-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Mae Hiji-Ate / Jodan Uraken / Uchi / Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Taisho Uke / Jodan Uraken Uchi
Shiko-Dachi	Age-Uke / Chudan Ura-Zuki / Chudan Jun-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Chudan Kake-Uke / Kansetsu Geri

Kata

Shisoshin

Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Shisoshin

Yakusoku-Kumite

3 Techniken mit dem Partner

2 Techniken Nage-Waza

Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

Jiyu-Kumite (für Karateka bis 35 Jahre)

zwei Kämpfe nach DKV-Reglement.

Prüfungsprogramm zum 3. Dan

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke / Chudan Mae Geri / Jodan Jun-Zuki
Sanchin-Dachi	Ura Kake Uke / Zukame / Taisho Ate
Shiko-Dachi	Taisho Uke / Chudan Ura-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Haishu Uke / Mae Geri

Kata

Se San

Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Se San

Yakusoku-Kumite

3 x Kumite Ura

3x Nage Waza

Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

Jiyu-Kumite (für Karateka bis 35 Jahre)

zwei Kämpfe nach DKV-Reglement.

Prüfungsprogramm zum 4. Dan

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke / Chudan Mae Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Kake Uke / Jodan / Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Mawashi Empi Uke, Uraken Uchi, Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto Uke / Kansetsu Geri

Kata

Se Pai

Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Se Pai

Yakusoku-Kumite

3 x Kumite Ura

3x Nage Waza

Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

Jiyu-Kumite (für Karateka bis 35 Jahre)

zwei Kämpfe nach DKV-Reglement.

Prüfungsprogramm zum 5. Dan

Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Kake Uke / Jodan/Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Mawashi Empi Uke, Uraken Uchi, Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto Uke / Kansetsu Geri

Kata

Kururunfa

Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Kururunfa

Yakusoku-Kumite

3 x Kumite Ura

3x Nage Waza

Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

Prüfungsprogramm zum 6. Dan

Kata

Freie Wahl der Kata

Kata Bunkai

Bunkai zur vorgeführten Kata

Prüfungsprogramm zum 7. Dan

Kata

Freie Wahl der Kata

Kata Bunkai

Bunkai zur vorgeführten Kata

Japanische Begriffe

Dachi Waza

Hankutsu-Dachi

Heiko-Dachi

Heisoku-Dachi

Kokutsu-Dachi

Kosa-Dachi

Musubi-Dachi

Neko-Ashi-Dachi

Oki-no-Sanchin-Dachi

Renoji-Dachi

Sagi-Ashi-Dachi

Sanchin-Dachi

Shiko-Dachi

Sotohachiji-Dachi

Teiji-Dachi

Uchihachiji-Dachi

Zenkutsu-Dachi

Zuri-Ashi-Dachi

Stellung, Stand

Übergangsstellung, zwischen Sanchin- und Zenkutsu-Dachi

Schulterbreiter Stand, Füße gerade nach vorn gerichtet

Grundstellung, Füße zusammen

Große Rückwärtsstellung

Stand mit gekreuzten Beinen (Wendeposition)

Kata-Stellung, Füße stehen im 60°-Winkel

Katzen-Stellung

Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eineinhalb Fußlängen vor dem hinteren Fuß

T-Stellung, hinterer Fuß im 45°-Winkel zum vorderen Fuß

Einfußstand

Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eine Fußlänge vor dem hinteren Fuß

Sitzstellung

Stand in Schulterbreite, Füße leicht nach außen gerichtet

T-Stellung, hinterer Fuß 90°-Winkel zum vorderen Fuß

Breiter Stand, Füße leicht nach innen gedreht

Große Vorwärtsstellung

Gerade Vorwärtsstellung

Uke-Waza

Chudan-Uke *oder* Uchi-Ude-Uke *oder* Yoko-Uke

Empi-Uke

Gedan-Uke *oder* Gedan-Barai

Haishu-Uke

Abwehrtechniken

Abwehr mittlere Stufe

Abwehr mit dem Ellbogen

Abwehr untere Stufe

Abwehr mit dem Handrücken

Haraiotoshi-Uke	Großer Abwehrkreis
Hiza-Uke	Abwehr mit dem Knie
Jodan-Uke <i>oder</i> Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Juji-Uke	Kreuzabwehr mit beiden Armen
Kake-Uke	Hakenabwehr mit der Handinnenseite
Kogan-Uke	Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs (die erste Technik in jeder Kata)
Koken (Kakuto)-Uke	Abwehr mit dem Handgelenk
Kumate-Uke	Tatzenabwehr
Mawashi-Uke	Kreisförmige Abwehr mit beiden Armen
Morote-Uke	Doppelabwehr (der abwehrende Arm wird durch den anderen unterstützt) oder doppelseitige Abwehr
Nagashi-Uke	Fegeabwehr
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Soto-Uke	Block mit dem Unterarm von außen nach innen
Sukui-Uke	Abwehr gegen Fußangriff („Schaufelabwehr“)
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Ura-Kake-Uke	Hakenabwehr mit dem Handrücken
Yama-Uke	Abwehr mit beiden Ellbogen von oben nach unten

Zuki-Waza

Age-Zuki
 Gyku-Zuki
 Kizami-Zuki

 Mawashi-Zuki
 Morote-Zuki

 Ren-Zuki
 Sanbon-Zuki

Fauststoßtechniken

Fauststoß von unten nach oben
 Seitenverkehrter Fauststoß
 Fauststoß mit der vorderen Faust aus der
Kampfstellung heraus
 Halbkreisfauststoß
 Doppelter Fauststoß (mit beiden Fäusten
gleichzeitig)
 Mehrfachfauststoß
 Dreifachfauststoß

Seiken-Zuki oder Oi-Zuki

Gerader Fauststoß (Oi-Zuki = mit gleichzeitigem Schritt mit derselben Seite)

Tate-Zuki

Halblanger Fauststoß

Ura-Zuki

Kurzer Fauststoß

Yama-Zuki

Stoß mit beiden Armen (zum Kopf und zur Körpermitte)

Uchi-Waza

Schlagtechniken

Furi-Uchi

Halbkreisschlag

Genkotsu-Uchi

Drachenkopfschlag

Haito-Uchi

Schlag mit der Handinnenkante

Shuto-Uchi

Schlag mit der Hand(außen)kante

Tettsui-Uchi

Hammerschlag

Uraken-Uchi

Handrückenschlag

Nukite-Waza

Fingertechniken

Ippon-Nukite

Einfingerstoß

Nihon-Nukite

Zweifingerstoß

Sanbon-Nukite

Dreifingerstoß

Nukite

Speerhand (alle Finger)

Empi-Waza

Ellbogentechniken

Empi-Uchi oder Empi-Hiji-Ate

Ellbogenschlag

Mae-Empi-Uchi

Ellbogenschlag nach vorn

Otoshi-Empi-Uchi

Ellbogenschlag von oben nach unten

Yoko-Empi-Uchi

Ellbogenschlag zur Seite

Ushiro-Empi-Uchi

Ellbogenschlag nach hinten

Keri-Waza

Fußtechniken

Chisai-no-Mawashi-Geri

Kleiner Halbkreistritt ohne Drehung des Standbeins

Fumi-Komi

Stampftritt nach unten

Hiza-Geri

Stoß mit dem Knie

Kakato-Geri	Fersenfußtritt
Kansetsu-Geri	Fußtritt zum Kniegelenk mit der Fußkante
Kin-Geri	Fußtritt mit dem Spann
Mae-Geri	Gerader Fußstoß
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt (mit Drehung des Standbeins)
Nami-Ashi oder Ashi-Barai	Fußfeger
Tobi-Geri	Tritt im Sprung
Yoko-Geri oder Sokuto-Geri	Fußtritt zur Seite
Ura-Mawashi-Geri	Kreisförmiger Fersentritt (im Allgemeinen zum Kopf)

Ken-Waza

Hira-Ken

Kaiko-Ken

Keiko-Ken

Nakadaka-Ippon-Ken

Handknöcheltechniken

Knöchelstoß mit den mittleren Gliedern der vier Finger

Fingerknöchelstoß

Zeigefingerknöchelstoß

Mittelfingerknöchelstoß

Kumite-Waza

Jiyu-Ippon-Kumite

Kumite-Ura

Nage-Waza

Randori

Shobu-Ippon-Kumite

Shobu-Sanbon-Kumite

Yakusoku-Kumite

Partnertechniken

Festgelegte Partnertechniken aus der Kampfstellung

Festgelegte Partnertechniken (Angriff – Abwehr, Gegenangriff – Abwehr, Gegenangriff)

Festgelegte Partnertechniken (Wurftechniken)

Freier Trainingskampf

Wettkampfkarate (Ein-Punkt-Kampf)

Wettkampfkarate (Drei-Punkte-Kampf)

Festgelegte Partnertechniken