

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

8. Kyu (gelb)

Kihon

Jede Technik 5 x ausführen

1.	vorwärts	Gedanbarai	Zenkutsu Dachi
2.	vorwärts	Chudan Oi-Zuki	Zenkutsu Dachi
3.	vorwärts	Chudan Soto-Uke	Zenkutsu Dachi
4.	vorwärts	Age-Uke	Zenkutsu Dachi
5.	vorwärts	Chudan Shuto-Uke	Kokutsu Dachi
6.	vorwärts	Chudan Mae-Geri	Zenkutsu Dachi
7.	seitwärts	Yoko-Geri Keage	Kiba Dachi (rechts/links)
8.	seitwärts	Yoko-Geri Kekomi	Kiba Dachi (rechts/links)

Kata

Heian Shodan

Kumite

Gohon-Kumite

Angriff	Jodan Oi-Zuki	Chudan Oi-Zuki
Block	Age-Uke	Soto-Uke
Konter	Gyaku-Zuki jeweils nach dem 5. Angriff	

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

7. Kyu (orange)

Kihon

Jede Technik 5 x ausführen

1.	vorwärts	Chudan Oi-Zuki	Zenkutsu Dachi
2.	rückwärts	Age-Uke	Zenkutsu Dachi
3.	vorwärts	Chudan Soto-Uke	Zenkutsu Dachi
4.	rückwärts	Chudan Shuto-Uke	Kokutsu Dachi
5.	vorwärts	Uchi-Uke	Zenkutsu Dachi
6.	vorwärts	Chudan Mae-Geri	Zenkutsu Dachi
7.	seitwärts	Yoko-Geri Keage	Kiba Dachi (rechts/links)
8.	seitwärts	Yoko-Geri Kekomi	Kiba Dachi (rechts/links)

Kata

Heian Nidan

Kumite

Gohon-Kumite

Angriff	Jodan Oi-Zuki	Chudan Oi-Zuki
Block	Age-Uke	Soto-Uke
Konter	Gyaku-Zuki jeweils nach dem 5. Angriff	

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

6. Kyu (grün)

Kihon

Jede Technik 5 x ausführen

1.	vorwärts	Chudan Oi-Zuki	Zenkutsu Dachi
2.	vorwärts	Chudan Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dachi
3.	rückwärts	Age-Uke	Zenkutsu Dachi
4.	vorwärts	Chudan Soto-Uke	Zenkutsu Dachi
5.	rückwärts	Chudan Shuto-Uke	Kokutsu Dachi
6.	vorwärts	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dachi
7.	vorwärts	Chudan Mae-Geri	Zenkutsu Dachi
8.	seitwärts	Yoko-Geri Keage	Kiba Dachi (rechts/links)
9.	seitwärts	Yoko-Geri Kekomi	Kiba Dachi (rechts/links)

Kata

Heian Sandan

Kumite

Gohon-Kumite

Angriff	Jodan Oi-Zuki	Chudan Oi-Zuki	Mae-Geri
Block	Age-Uke	Soto-Uke	Gedan Barai
Konter	Gyaku-Zuki jeweils nach dem 5. Angriff		

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

5. Kyu (blau)

Kihon

Jede Technik 5 x ausführen

1.	vorwärts	Chudan Oi-Zuki	Zenkutsu Dach
2.	vorwärts	Chudan Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dach
3.	rückwärts	Age-Uke / Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dach
4.	vorwärts	Soto-Uke / Empi (yori-ashi)	Zenkutsu Dach/Kiba Dach
5.	rückwärts	Chudan Shuto-Uke / Nukite	Kokutsu Dach/Zenkutsu Dach
6.	vorwärts	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dach
7.	vorwärts	Chudan Mae-Geri	Zenkutsu Dach
8.	seitwärts	Yoko-Geri Keage	Kiba Dach (rechts/links)
9.	seitwärts	Yoko-Geri Kekomi	Kiba Dach (rechts/links)
10.	vorwärts	Mawashi-Geri	Free style „kamae“

Kata

Heian Yondan

Kumite

Kihon Ippon Kumite

Angriff	Jodan Oi-Zuki	Chudan Oi-Zuki	Mae-Geri
Block + Konter	Age-Uke	Soto-Uke	Gedan Barai

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

4. Kyu (blau)

Kihon

Jede Technik 5 x ausführen

1.	vorwärts	Chudan Oi-Zuki	Zenkutsu Dachi
2.	vorwärts	Sanbon-Zuki	Zenkutsu Dachi
3.	rückwärts	Age-Uke / Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dachi
4.	vorwärts	Chudan Soto-Uke / Empi (yori-ashi)	Zenkutsu Dachi/Kiba Dachi
5.	rückwärts	Chudan Shuto-Uke / Nukite	Kokutsu Dachi/Zenkutsu Dachi
6.	vorwärts	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dachi
7.	vorwärts	Chudan Mae-Geri	Zenkutsu Dachi
8.	seitwärts	Yoko-Geri Keage	Kiba Dachi (rechts/links)
9.	seitwärts	Yoko-Geri Kekomi	Kiba Dachi (rechts/links)
10.	vorwärts	Mawashi-Geri	Free style „kamae“
11.	vorwärts	Jodan Yoko-Uraken-Uchi	Zenkutsu Dachi

Kata

Heian Godan

Kumite

Kihon Ippon Kumite

Angriff	Jodan Oi-Zuki	Chudan Oi-Zuki	Mae-Geri	Yoko-Geri Kekomi
Block + Konter	Age-Uke	Soto-Uke	Gedan Barai	Soto-Uke

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

3. Kyu (braun)

Kihon

Jede Technik 5 x ausführen

1.	vorwärts	Chudan Oi-Zuki	Zenkutsu Dach
2.	vorwärts	Sanbon-Zuki	Zenkutsu Dach
3.	rückwärts	Age-Uke / Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dach
4.	vorwärts	Soto-Uke / Empi (yori-ashi)	Zenkutsu Dach/Kiba Dach
5.	rückwärts	Chudan Shuto-Uke / Nukite	Kokutsu Dach/Zenkutsu Dach
6.	vorwärts	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dach
7.	vorwärts	Chudan Mae-Geri	Zenkutsu Dach
8.	vorwärts	Mae-Ren-Geri Jodan/Chudan	Zenkutsu Dach
9.	seitwärts	Yoko-Geri Keage	Kiba Dach (rechts/links)
10.	seitwärts	Yoko-Geri Kekomi	Kiba Dach (rechts/links)
11.	vorwärts	Mawashi-Geri	Free style „kamae“
12.	vorwärts	Jodan Uraken-Yoko-Uchi	Zenkutsu Dach
13.	vorwärts	Jodan Yoko-Shuto Uchi	Zenkutus Dach

Kata

Tekki Shodan

Kumite

Kihon Ippon Kumite

Angriff	Jodan Oi-Zuki	Chudan Oi-Zuki	Mae-Geri	Yoko-Geri kekomi
Block + Konter	frei wählbar	Taisabaki ist erlaubt		

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

2. Kyu (braun)

Kihon

Jede Technik 5 x ausführen

1.	vorwärts	Sanbon-Zuki	Zenkutsu Dachi
2.	rückwärts	Age-Uke / Mae-Geri (hinteres Bein)	Zenkutsu Dachi
3.	vorwärts	Soto-Uke / Empi (yori-ashi)	Zenkutsu Dachi/Kiba Dachi
4.	rückwärts	Chudan Shuto-Uke / Nukite	Kokutsu Dachi/Zenkutsu Dachi
5.	vorwärts	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dachi
6.	vorwärts	Chudan Mae-Geri	Zenkutsu Dachi
7.	vorwärts	Ren-Geri Mae-Geri + Yoko-Geri Kekomi	Zenkutsu Dachi (gleiches Bein)
8.	seitwärts	Ren-Geri Yoko-Geri Keage + Kekomi	Kiba Dachi (Kekomi 180 ° drehen)
9.	vorwärts	Mawashi-Geri	Free style „kamae“
10.	vorwärts	Ushiro-Geri	Zenkutsu Dachi
11.	vorwärts	Jodan Yoko-Shuto-Uchi	Zenkutsu Dachi
12.	rückwärts	Jodan Yoko- Uraken-Uchi	Zenkutsu Dachi

Kata

1. Tokui-Kata (Freikata) aus	Jion / Bassai-dai / Empi / Kanku-dai
2. Sentei-Kata (Pflichtkata) aus	Heian: Nidan / Sandan / Yondan / Godan oder Tekki-Shodan

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (freie Kampfhaltung)

Angriff Jodan Oi-Zuki / Chudan Oi-Zuki / Mae-Geri / Yoko-Geri Kekomi / Mawashi-Geri

Block + Konter frei wählbar **Taisabaki ist erlaubt**

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

1. Kyu (braun)

Kihon

Jede Technik 5 x ausführen

1.	vorwärts	Sanbon-Zuki	Zenkutsu Dachi
2.	rückwärts	Age-Uke / Mae-Geri (hinteres Bein)	Zenkutsu Dachi
3.	vorwärts	Soto-Uke / Empi (yori-ashi)	Zenkutsu Dachi/Kiba Dachi
4.	rückwärts	Chudan Shuto-Uke / Nukite	Kokutsu Dachi/Zenkutsu Dachi
5.	vorwärts	Uchi-Uke / Kizami-Zuki /Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dachi
6.	vorwärts	Ren-Geri / Mae-Geri + Mawashi-Geri	Zenkutsu Dachi (Beinwechsel)
7.	vorwärts	Ren-Geri / Mae-Geri + Yoko-Geri Kekomi	Zenkutsu Dachi (gleiches Bein)
8.	seitwärts	Ren-Geri Yoko-Geri Keage + Kekomi	Kiba Dachi (Kekomi 180 ° drehen)
9.	vorwärts	Mawashi-Geri	Free style „kamae“
10.	vorwärts	Ushiro-Geri	Zenkutsu Dachi
11.	vorwärts	Jodan Yoko-Shuto-Uchi	Zenkutsu Dachi
12.	rückwärts	Jodan Yoko-Uraken-Uchi	Zenkutsu Dachi

Kata

1. Tokui-Kata (Freikata) aus Jion / Bassai-dai / Empi / Kanku-dai
2. Sentei-Kata (Pflichtkata) aus Heian: Nidan / Sandan / Yondan / Godan oder Tekki-Shodan

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (freie Kampfhaltung)

Angriff Jodan Oi-Zuki / Chudan Oi-Zuki / Mae-Geri / Yoko-Geri Kekomi / Mawashi-Geri

Block + Konter frei wählbar **Taisabaki ist erlaubt**

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

1. Dan (schwarz) Shodan

Kihon

Jede Technik 5 x ausführen

1.	vorwärts	Sanbon-Zuki	Zenkutsu Dachi
2.	vorwärts	Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dachi
3.	rückwärts	Age-Uke/Mae-Geri (hinteres Bein)	Zenkutsu Dachi
4.	vorwärts	Soto-Uke/Empi (yori-ashi)/Uraken/Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dachi/Kiba Dachi/ Zenkutsu Dachi
5.	rückwärts	Shuto-Uke/Nukite	Kokutsu Dachi/Zenkutsu Dachi
6.	vorwärts	Uchi-Uke/Gyaku-Zuki	Zenkutsu Dachi
7.	vorwärts	Ren-Geri /Mae-Geri + Mawashi-Geri	Zenkutsu Dachi (Beinwechsel)
8.	vorwärts	Ren-Geri/Mae-Geri + Yoko-Geri Kekomi	Zenkutsu Dachi (gleiches Bein)
9.	seitwärts	Ren-Geri/Yoko Geri-Keage + Kekomi	Kiba Dachi (Kekomi 180 ° drehen)
10.	vorwärts	Mawashi-Geri	Free style „Kamae“
11.	vorwärts	Ushiro-Geri	Zenkutsu Dachi
12.	vorwärts	Jodan Yoko-Shuto-Uchi	Zenkutsu Dachi
13.	rückwärts	Jodan Uraken-Uchi	Zenkutsu Dachi

Kata

Du solltest exakt zum Ausgangspunkt zurückkehren.

1. Tokui-Kata (Freikata) aus Jion / Bassai-dai / Empi / Kanku-dai
 1. Sentei-Kata (Pflichtkata) aus Heian: Nidan / Sandan / Yondan / Godan oder Tekki-Shodan

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (freie Kampfhaltung)

Angriff Jodan Oi-Zuki / Chudan Oi-Zuki / Mae-Geri / Yoko-Geri Kekomi / Mawashi-Geri

Konter + Block frei wählbar **Taisabaki ist erlaubt**

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

2. Dan (schwarz) Nidan

Kihon

1.	vorwärts	Kizami- /Sanbon-Zuki	Jiyu-Kamae
2.	vorwärts	Kizami-Zuki /Mae-Geri/vorwärts Oi-Zuki	Jiyu-Kamae
3.	rückwärts vorwärts	Age-Uke Mawashi-Geri (hinteres Bein) Uraken/ Oi-Zuki	Jiyu-Kamae
4.	vorwärts	Ushiro-Geri/Uraken/Gyaku-Zuki	Jiyu-Kamae
5.	Standübungen	Mae-Geri/Yoko-Geri Kekomi/ Ushiro-Geri	Jiyu-Kamae (je 3 x rechts + links)
6.	Kontrollübung	Gyaku-Zuki	

Kata

Du solltest zum exakten Ausgangspunkt zurückkehren.

1. Tokui-Kata (Freikata)

1. Sentei-Kata (Pflichtkata) aus Jion / Bassai-dai / Empi / Kanku-dai

Kumite

Jiyu Kumite (Freikampf)

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

3. Dan (schwarz) Sandan

Kihon

- | | | | |
|----|--------------|--|------------------------------------|
| 1. | vorwärts | Gyaku-Mawashi-Geri | Jiyu-Kamae |
| 2. | vorwärts | Mae-Geri/Yoko-Geri Kekomi/
Gyaku-Mawashi-Geri/
Mawashi-Geri/Ushiro-Geri/Uraken
Gyaku-Zuki | Jiyu-Kamae |
| 3. | Standübungen | Mae-Geri/Yoko-Geri Kekomi/Ushiro-Geri | Jiyu-Kamae (je 3 x rechts + links) |

Kata

Du solltest zum exakten Ausgangspunkt zurückkehren.

1. Tokui-Kata (Freikata)
2. Sentei-Kata (Pflichtkata) aus Jion / Bassai-dai / Empi / Kanku-dai

Kumite

Jiyu Kumite (Freikampf)

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

4. Dan (schwarz) Yondan

Kata

Du solltest zum exakten Ausgangspunkt zurückkehren.

1. Tokui-Kata (Freikata)

2. Sentei-Kata (Pflichtkata) aus

Jion / Empi / Bassai-dai / Kanku-dai / Tekki-Nidan

Jitte / Hangetsu

3. Anwendungsmöglichkeiten über diese Techniken erklären: **von Juij-Uke, Empi, Hizageri etc.**

Kumite

Jiyu Kumite (Freikampf)

5. Dan (schwarz) Godan

Kata

Du solltest zum exakten Ausgangspunkt zurückkehren.

1. Tokui-Kata (Freikata)

2. Sentei-Kata (Pflichtkata) aus

Sochin / Unsu / Jiin / Tekki-Sandan / Kanku-Sho / Bassai-Sho
Wankan / Chinte / Gankaku

dazu Fragen über das Bunkai

Kumite

Jiyu Kumite (Freikampf)

Prüfungsprogramm der JSKA Switzerland

nach Keigo Abe Sensei, Chef-Instruktor
The Japan Shotokan Karate Association

6. Dan (schwarz) Rokudan

Kata

Du solltest zum exakten Ausgangspunkt zurückkehren.

1. Tokui-Kata (Freikata)

2. Sentei-Kata (Pflichtkata) aus

Jion / Empi / Bassai-Dai / Bassai-Sho / Kanku-Dai / Kanku-Sho / Nijushiho
Tekki-Nidan / Tekki-Sandan / Gankaku / Jitte / Hangetsu / Gojushiho-Dai
Gojushiho-Sho / Sochin / Unsu / Meikyo / Jiin / Wankan / Chinte

dazu Fragen über das Bunkai

Kumite

Jiyu Kumite (Freikampf)

7. Dan (schwarz) Nanadan

Kata

Du solltest zum exakten Ausgangspunkt zurückkehren.

1. zwei Tokui-Katas (Freikatas)

2. Sentei-Kata (Pflichtkata) aus

Jion / Empi / Bassai-Dai / Bassai-Sho / Kanku-Dai / Kanku-Sho / Nijushiho
Tekki-Nidan / Tekki-Sandan / Gankaku / Jitte / Hangetsu / Gojushiho-Dai
Gojushiho-Sho / Sochin / Unsu / Meikyo / Jiin / Wankan / Chinte

dazu Fragen über das Bunkai

8. Dan (schwarz) Hachidan

Es muss eine schriftliche Arbeit über das Karate-Do (Forschung, Entwicklung, Philosophie) abgegeben werden.