

Prüfungsordnung der Stilrichtung GOJU-Ryu Karate- Do im DKV

Dan-Grade, Kyu-Grade

Gültig ab 01.01.1987 / 01.01.2017 / 01.01.2023 / 19.09.2025 /
29.06.2026 / 03.07.2026

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:

Anträge auf Zulassung zur Prüfung ab dem 6. Dan sind gemäß *Abschnitt D.4, Absatz 2* der Verfahrensordnung des DKV über die zuständige Stilrichtung/Prüfungsbereich des Landes bis spätestens **1. August eines Jahres** bei der Stilrichtung/Prüfungsbereich Bund einzureichen.

Dem Antrag sind folgende Unterlagen beizufügen:

- ein Karate-Lebenslauf,
- Kopien aller relevanten Lizenzen,
- eine vollständige Übersicht sämtlicher bisher abgelegter Dan-Prüfungen mit Angaben zu **Datum, Ort und Prüfungskommission**.

Die Stilrichtung/Prüfungsbereich des Landes ergänzt die Unterlagen um die Stellungnahme des geschäftsführenden Präsidiums des jeweiligen Landesverbandes.

Für die Zulassung zu einer Dan-Prüfung muss der Prüfling während der gesamten vorgeschriebenen Vorbereitungszeit den lückenlosen Besitz einer gültigen DKV-Jahressichtmarke nachweisen können.

Zusätzlich sind der Antrag auf Zulassung zur Prüfung sowie der vollständig ausgefüllte Kriterienkatalog bis spätestens **15. August des Vorjahres der angestrebten Prüfung** an die Vorsitzende bzw. den Vorsitzenden der Goju-Ryu-Stilrichtungskommission zu senden.

Weitere Informationen sind auf der Website des Deutschen Karate Verbandes unter www.karate.de erhältlich. Es gilt die jeweils aktuelle Verfahrensordnung des DKV (Stand: 22.11.2025).

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 Oi-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 Oi-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
Zenkutsu-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
Zenkutsu-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 Ni

Saifa

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
Zenkutsu-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

Saifa

Seienchin

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	Kake-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts- links)	Shuto-Uke / Gedan Kansetsu-Geri

Kata

Seienchin

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 / Kansetsu-Geri

Kata

Sanseru

Sanchin (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

Saifa oder

Seienchin

Kata Bunkai

Saifa oder

Seienchin

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 Empi Hiji-Ate / Jodan Uraken-Uchi / Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Teisho-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

Shisochin

Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Shisochin

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 / Teisho-Ate
Shiko-Dachi	Teisho-Uke / Chudan Ura-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Haishu-Uke / Mae-Geri

Kata

Seisan

Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Seisan

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

Sepai

Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Sepai

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	Take-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

Suparinpei

Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Suparinpei

Prüfungsprogramm zum 7. Dan

Kata

Freie Wahl der Kata

Kata Bunkai

Erklärung und Analyse zur vorgeführten Kata

Prüfungsprogramm zum 8. Dan

Kata

Freie Wahl der Kata

Kata Bunkai

Erklärung und Analyse 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

Suri-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, ca. 90% Körpergewicht auf dem hinteren Bein

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, Füße deutlich auseinander, zentraler Schwerpunkt

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

Abwehrtechniken

Abwehr mittlere Stufe

Abwehr mit dem Ellbogen

Gedan Uke *oder* Gedan-Barai

Haishu-Uke

Haraiotoshi-Uke

Hiza-Uke

Jodan Uke *oder* Age-Uke

Juji-Uke

Kake-Uke

Kogan-Uke

Koken (Kakuto)-Uke

Kumate-Uke

Mawashi-Uke

Morote-Uke

Nagashi-Uke

Shuto-Uke

Soto-Uke

Sukui-Uke

Teisho-Uke

Ura-Kake-Uke

Yama-Uke

Zuki-Waza

Age-Zuki

Gyaku-Zuki

Kizami-Zuki

Mawashi-Zuki

Morote-Zuki

Ren-Zuki

Abwehr untere Stufe

Abwehr mit dem Handrücken

Großer Abwehrkreis

Abwehr mit dem Knie

Abwehr obere Stufe

Kreuzabwehr mit beiden Armen

Hakenabwehr mit der Handinnenseite

Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs
(die erste Technik in jeder Kata)

Abwehr mit dem Handgelenk

Tatzenabwehr

Kreisförmige Abwehr mit beiden Armen

Doppelabwehr (der abwehrende Arm wird
durch den anderen unterstützt) oder
doppelseitige Abwehr

Fegeabwehr

Handkantenabwehr

Block mit dem Unterarm von außen nach
innen

Abwehr gegen Fußangriff („Schaufelabwehr“)

Handballenabwehr

Hakenabwehr mit dem Handrücken

Abwehr mit beiden Ellbogen von oben nach
unten

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

Sanbon-Zuki
Seiken-Zuki oder Oi-Zuki

Tate-Zuki
Ura-Zuki
Yama-Zuki

Uchi-Waza

Furi-Uchi
Genkotsu-Uchi
Haito-Uchi
Shuto-Uchi
Tettsui-Uchi
Uraken-Uchi

Nukite-Waza

Ippon-Nukite
Nihon-Nukite
Sanbon-Nukite
Nukite

Empi-Waza

Empi-Uchi oder Empi-Hiji-Ate
Mae-Empi-Uchi
Otoshi-Empi-Uchi
Yoko-Empi-Uchi
Ushiro-Empi-Uchi

Keri-Waza

Chisai-no-Mawashi-Geri

Fumi-Komi

Dreifachfauststoß
Gerader Fauststoß (Oi-Zuki = mit
gleichzeitigem Schritt mit derselben Seite)
Halblanger Fauststoß
Kurzer Fauststoß
Stoß mit beiden Armen (zum Kopf und zur
Körpermitte)

Schlagtechniken

Halbkreisschlag
Drachenkopfschlag
Schlag mit der Handinnenkante
Schlag mit der Hand(außen)kante
Hammerschlag
Handrückenschlag

Fingertechniken

Einfingerstoß
Zweifingerstoß
Dreifingerstoß
Speerhand (alle Finger)

Ellbogentechniken

Ellbogenschlag
Ellbogenschlag nach vorn
Ellbogenschlag von oben nach unten
Ellbogenschlag zur Seite
Ellbogenschlag nach hinten

Fußtechniken

Kleiner Halbkreistritt ohne Drehung des
Standbeins
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