



10th Kyu

KIHON – in SHIZEN TAI (HACHIJI DACHI)

1. CHUDAN CHOKUZUKI
2. JODAN AGE UKE / CHUDAN SOTOUKE
3. GEDAN BARAI
4. HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE: MAEGERI

* Mit zählen, 5 Wiederholungen

9th Kyu

KIHON – AUF DER STELLE IN SHIZEN TAI (HACHIJI DACHI) ZU ZENKUTSU DACHI

1. CHUDAN JUNZUKI
2. VORGEHEN JODAN AGE UKE
3. CHUDAN SOTO UKE,
4. GEDAN KAKIWAKE UKE: MAEGERI (in place,)

* Mit zählen, 5 Wiederholungen für jeder Technik

8th Kyu

KIHON – Beginnen mit GEDAN BARAI in ZENKUTSU DACHI (5 mal wiederholen);

1. CHUDAN JUNZUKI (vor)
2. JODAN AGE UKE (vor)
3. CHU DAN SOTO UKE (vor)
4. SHUTO UKE in KOKUTSU DACHI (vor)
5. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAE GERI (VOR)
6. YOKOGERI KEAGE (in HEISOKU DACHI, jeweils dreimal links und rechts)

KATA – TAIKYOKU SHODAN

KUMITE – GOHON KUMITE (JODAN JUN TSUKI, CHUDAN JUN TSUKI)

7th Kyu

KIHON – Beginnen mit GEDAN BARAI in ZENKUTSU DACHI (5 mal wiederholen mit Mawate am Ende der Serie);

1. CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts)
2. JODAN AGE UKE (rückwärts)
3. CHUDAN SOTO UKE (vorwärts)
4. CHUDAN UCHI UKE (rückwärts)
5. SHUTO UKE KOKUTSU DACHI (vorwärts)
6. GEDAN KAKIWAKE, MAE GERI (vorwärts)
7. YOKOGERI KEAGE (in KIBA DACHI, vorwärts, jeweils dreimal links und rechts)

KATA – HEIAN SHODAN

KUMITE – GOHON KUMITE (JODAN JUN TSUKI, CHUDAN JUN TSUKI)



6th Kyu

KIHON – Beginnen mit GEDAN BARAI in ZENKUTSU DACHI (5 mal wiederholen mit Mawate am Ende der Serie);

1. CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts)
2. JODAN AGEUKE (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
3. CHUDAN SOTO UKE (vorwärts)
4. CHUDAN UCHI UKE (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
5. SHUTO UKE in KOKUTSU DACHI (vorwärts)
6. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAE GERI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
7. YOKO GERI KEAGE (in KIBA DACHI, dreimal links und rechts)
8. YOKO GERI KEKOMI (in KIBA DACHI, dreimal links und rechts)

KATA – HEIAN NIDAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI – rechts und links, CHUDAN JUN TSUKI – rechts und links)

* Angriff Ordnung muss sein links JODAN, rechts CHUDAN, dann rechts JODAN, links CHUDAN

5th Kyu

KIHON – Beginnen mit GEDAN BARAI in ZENKUTSU DACHI (5 mal wiederholen mit Mawate am Ende der Serie);

1. CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts)
2. JOUDAN AGE UKE, GYAKU TSUKI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
3. CHU DAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI (vorwärts)
4. CHUDAN UCHI UKE, CHUDAN GYAKU TSUKI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
5. SHUTO UKE KOKUTSU DACHI (vorwärts)
6. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAE GERI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
7. YOKO GERI KEAGE (in KIBA DACHI, rechts und links dreimal)
8. YOKO GERI KEKOMI (in KIBA DACHI, rechts und links dreimal)

KATA – HEIAN SANDAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUN TSUKI – rechts und links, CHUDAN JUN TSUKI – rechts und links, CHUDAN MAE GERI – rechts und links)

* Angriff Befehl ist rechts JODAN, rechts CHUDAN, rechts MAEGERI, dann links JOUDAN, links CHUDAN und links MAE GERI

4th Kyu

KIHON – Beginnen mit GEDAN BARAI in ZENKUTSU DACHI (5 mal wiederholen mit Mawate am Ende der Serie);

1. CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts)
2. JODAN AGE UKE, GYAKU ZUKI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
3. CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI (vorwärts)
4. CHUUDAN UCHI UKE, GYAKU ZUKI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
5. SHUTO UKE in KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU NUKITE (vorwärts)
6. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAE GERI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
7. YOKO GERI KEAGE (in KIBA DACHI, rechts und links dreimal)
8. YOKO GERI KEKOMI (in KIBA DACHI, rechts und links dreimal)

KATA – HEIAN YONDAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUN TSUKI – rechts und links, CHUDAN JUN TSUKI – rechts und links, CHUUDAN MAEGERI – rechts und links, CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI – rechts und links)

* Angriff Ordnung ist rechts JODAN, rechts CHUDAN, rechts MAE GERI, rechts YOKO GERI KEKOMI dann links JODAN, links CHUDAN, links MAE GERI und links YOKO GERI KEKOMI.



3rd Kyu

KIHON – Beginnen mit GEDAN BARAI in ZENKUTSU DACHI (3 mal wiederholen mit Mawate am Ende der Serie);

1. CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts)
2. JODAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
3. CHUDAN SOTO UKE, in ZENKUTSU DACHI, Position wechseln zu KIBA DACHI YOKO ENPI (vorwärts)
4. CHUDAN UCHI UKE, GYAKU ZUKI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
5. SHUTO UKE in KOKUTSU DACHI, NUKITE in ZENKUTSU DACHI (vorwärts)
6. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAEGERI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
7. REN GERI (CHUUDAN, JODAN) (vorwärts)
8. YOKO GERI KEAGE (in KIBA DACHI, rechts und links dreimal)
9. YOKOGERI KEKOMI (in KIBA DACHI, rechts und links dreimal)

KATA – HEIAN GODAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (KIRI KAESHI)

1. Angriff Seite: JODAN JUN TSUKI (vorwärts), JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI (rückwärts), rechts und links
Abwehrseite: JODAN AGE UKE (rückwärts), JODAN JUN TSUKI (vorwärts), rechts und links
 2. Angriff Seite: CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts), CHUDAN SOTO UKE, GYAKU ZUKI (rückwärts), rechts und links
Abwehr Seite: CHUDAN SOTO UKE (rückwärts), CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts), rechts und links
- * Angriff Ordnung muss sein rechts JODAN, rechts CHUDAN, dann links JODAN, links CHUDAN. Kein TAI SABAKI

2nd Kyu

KIHON – Beginnen mit GEDAN BARAI in ZENKUTSU DACHI (3 mal wiederholen mit Mawate am Ende der Serie);

1. CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts)
2. JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
3. CHUUDAN SOTOUKE in ZENKUTSU DACHI, wechseln die Position in KIBA DACHI, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (vorwärts)
4. CHUDAN UCHI UKE, GYAKU TSUKI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
5. SHUTO UKE in KOKUTSU DACHI, NUKITE in ZENKUTSU DACHI (vorwärts)
6. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAE GERI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
7. REN GERI (CHUDAN, JODAN) (vorwärts)
8. YOKO GERI KEAGE (in KIBA DACHI, rechts und links dreimal)
9. YOKOGERI KEKOMI (in KIBA DACHI, rechts und links dreimal)
10. MAWASHI GERI (vorwärts)

KATA – TEKKI SHODAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (KIRI KAESHI)

1. Angriff Seite: JODAN JUN TSUKI (vorwärts), JODAN AGE UKE, GYAKU TSUKI (rückwärts), rechts und links
Abwehrseite: JODAN AGE UKE (rückwärts), JODAN JUN TSUKI (vorwärts), rechts und links
 2. Angriff Seite: CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts), CHUDAN SOTO UKE, GYAKU ZUKI (rückwärts), rechts und links
Abwehr Seite: CHUDAN SOTO UKE (rückwärts), CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts), rechts und links
 4. Angriff Seite: CHUDAN MAE GERI (vorwärts), GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI (rückwärts), rechts und links
Abwehr Seite: GEDAN BARAI (rückwärts), CHU DAN MAE GERI (vorwärts), rechts und links
- * Angriff Ordnung muss sein rechts JODAN, rechts CHUDAN, dann links JODAN, links CHUDAN. Kein TAI SABAKI



1st Kyu

KIHON – Beginnen mit GEDAN BARAI in ZENKUTSU DACHI (3 mal wiederholen mit Mawate am Ende der Serie);

1. CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts)
2. SANBON RENZUKI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
3. JOUDAN AGE UKE, GYAKU ZUKI (vorwärts)
4. CHUDAN SOTO UKE, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (ZENKUTSU DACHI wechseln zu KIBA DACHI)
5. CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
6. GEDAN BARAI, GYAKU TSUKI (vorwärts)
7. SHUTO UKE KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU NUKITE (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
8. GEDAN KAKIWAKE UKE, MAE GERI (vorwärts)
9. REN GERI (CHUUDAN, JOUDAN) (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
10. YOKOGERI KEAGE (in KIBA DACHI, rechts und links dreimal)
11. YOKOGERI KEKOMI (in KIBA DACHI, rechts und links dreimal)
12. MAWASHI GERI

KATA – BASSAI DAI oder KANKU DAI

KUMITE – JIYU IPPON KUMITE

1st Dan

KIHON – Beginnen mit GEDAN BARAI in ZENKUTSU DACHI (3 mal wiederholen mit Mawate am Ende der Serie);

1. SANBON RENZUKI (vorwärts)
2. JOUDAN AGEUKE, CHUUDAN MAEGERI, GYAKU ZUKI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
3. CHUDAN SOTO UKE, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (ZENKUTSU DACHI wechseln zu KIBA DACHI) (vorwärts)
4. CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU ZUKI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
5. SHUTO UKE in KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU NUKITE (vorwärts)
6. MAEGERI (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
7. REN GERI (CHUDAN, JODAN) (vorwärts)
8. YOKO GERI KEAGE (in KIBA DACHI, rechts und links dreimal)
9. YOKO GERI KEKOMI (in KIBA DACHI, rechts und links dreimal)
10. MAWASHI GERI

KATA – BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI oder JION (frei nach Wahl)

KUMITE – JIYU IPPON KUMITE

rechts JODAN JUN TSUKI, rechts CHUDAN JUN TSUKI, rechts CHUDAN MAE GERI, rechts CHUDAN YOKO GERI
KEKOMI, rechts CHUDAN MAWASHI GERI – nur auf einer Site.

2nd Dan

KIHON

1. KIZAMI ZUKI, SANBON RENZUKI (freies Kamae) (vorwärts)
2. MAE GERI, JUN TSUKI (freies Kamae) (Mawate und zurück zum Ausgangspunkt)
3. JODAN AGE UKE, CHUDAN SOTO UKE, GYAKU TSUKI (Abwehr mit dem gleichen Arm) (vorwärts)
4. GEDAN BARAI (rückwärts)
5. CHUDAN JUN TSUKI, CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts)
6. SHUTO UKE, KIZAMI MAE GERI, NUKITE (KOKUTSU DACHI zu ZENKUTSU DACHI) (rückwärts)



7. YOKO GERI KEAGE, YOKO GERI KEKOMI (KIBA DACHI, abwechselndes Bein), YOKO GERI KEKOMI, GYAKU ZUKI (freies Kamae) (vorwärts)
 8. MAWASHI GERI, GYAKU ZUKI (freies Kamae)
- KATA – Tokui Kata
KUMITE – JIYU KUMITE

3rd Dan

KIHON

1. KIZAMI ZUKI, SANBON REN TSUKI (freies Kamae) (vorwärts)
 2. JODAN AGEUKE, CHUDAN SOTO UKE, GYAKU ZUKI (gleicher Arm) (rückwärts)
 3. CHUDAN UCHIUKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU ZUKI (KOKUTSU DACHI zu ZENKUTSU DACHI) (vorwärts)
 4. SHUTO UKE, KIZAMI MAE GERI, NUKITE (KOKUTSU DACHI zu ZENKUTSU DACHI) (rückwärts)
 5. JODAN AGEUKE (rückwärts)
 6. MAWASHI GERI, YOKO URAKEN UCHI, CHUDAN JUN TSUKI (vorwärts)
 7. MAE GERI, YOKO GERI KEKOMI, MAWASHI GERI, GYAKU ZUKI (vorwärts) (abwechselndes Bein)
- MAE GERI, YOKO GERI KEKOMI, USHIRO GERI (ZENKUTSU DACHI, gleiches Bein Links / Rechts)
- KATA – TOKUI KATA
KUMITE – JIYU KUMITE

4th Dan

KIHON

1. KIZAMI ZUKI, SANBON REN TSUKI (freies Kamae) (vorwärts)
 2. CHUDAN UCHI UKE, KIZAMI TSUKI, GYAKU TSUKI (KOKUTSU DACHI zu ZENKUTSU DACHI) (rückwärts)
 3. SHUTO UKE, KIZAMI MAE GERI, NUKITE (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI) (vorwärts)
- MAE GERI, YOKO GERI KEKOMI, GYAKU ZUKI (gleiches Bein)
- MAE GERI, YOKO GERI KEKOMI, USHIRO GERI (ZENKUTSU DACHI gleiches Bein)
- GYAKU ZUKI (Idomokuhyo: treffen auf verschiedenen Zielen von Prüfer gezeigt)
- KATA – Tokui KATA;
- Auch SHITEI KATA (von HEIAN SHODAN bis TEKKI SHODAN) von Prüfer vorgegeben
- KUMITE – JIYU KUMITE

5th Dan

- GYAKU ZUKI (Idomokuhyo: treffen auf verschiedenen Zielen von Prüfer gezeigt)
- KATA – TOKUI KATA, SHITEI KATA (von HEIAN SHODAN bis TEKKI SHODAN) von Prüfer vorgegeben; Fragen und Antwort bezüglich Shotokan Karate Techniken.
- KUMITE – JIYU KUMITE



6th Dan

KATA – Tokui Kata

GENERAL – Fragen und Antworten über Shotokan Karate Techniken ; Dissertation (about Techniques)

KUMITE – JIYU KUMITE or KIHON IPPON KUMITE

7th Dan

KATA – Tokui Kata

GENERAL – Fragen und Antworten über Shotokan Karate Techniken ; Dissertation (about Techniques)

KUMITE – JIYU KUMITE or KIHON IPPON KUMITE

Um zum nächsten Kyu oder Dan zu gelangen, müssen JKA-Studenten außergewöhnliche Fähigkeiten und nahezu fehlerlose Ausführung eines vorgeschriebenen Ablaufs von Techniken und Kata demonstrieren.