

## Vorwort

### Warum eine neue Prüfungsordnung:

Einer der Hauptbeweggründe für die Überarbeitung der Prüfungsordnung (PO) sind die gesammelten Erfahrungen und Einflüsse aus dem Trainingsbetrieb, die Übertragung der Prüfungsinhalte auf den Trainingsalltag und der ständige Abgleich mit der Entwicklung des Sportes und anderer Einflüsse.

Durch die z. T. sehr komplexen Kihon Kombinationen und die differenzierte Abtrennung der Inhalte zu den einzelnen Kyu-Graduierungen tritt im aktuellen Trainingsbetrieb ein enormer Bedarf an Trainer- und Trainerinnen (im nachfolgenden immer Trainer genannt) auf. Bei kleineren Dojos bedeutet dies ein unverhältnismäßig hoher Aufwand an Trainern, der auf Dauer nur schwer durchzuhalten ist. Zumeist sind die Trainer so stark eingebunden, dass für die eigene Trainingszeit und Weiterentwicklung kaum noch Zeit bleibt. Unzufriedenheit ist oft die zwangsläufige Reaktion auf diesen Zustand.

### Quantität vs. Qualität:

Die Qualität einer PO bestimmt sich nicht durch deren Quantität und Komplexität. Eine unüberschaubare Anzahl an Kihon Kombinationen ermöglicht innerhalb des Trainings keinen Freiraum für die eigene Kreativität. Komplexe Technikfolgen innerhalb einer Kombination müssen zum einen auch noch für den Trainer darstellbar und zum anderen sinnvoll sein. Nach dem Motto: weniger ist mehr.

### Prüfungsordnung vs. Trainingsplanung:

Die PO ersetzt auch nicht die eigene Trainingsplanung im Dojo. Sie stellt natürlich Teile der Inhalte dar, kann aber nicht die individuell auf den Sportler/Karateka bezogenen Trainingszyklen ersetzen.

### Was ist anders:

Es wurde versucht, die PO nach methodischen und didaktischen Gesichtspunkten zu gestalten. Beispielhaft sei hier die klare Trennung und Entwicklung zwischen den Bereichen Selbstverteidigung und sportlichen Kampf aufgeführt. Jede "Linie" hat eigene Lehr- und Übungsformen.

### Keine Angst vor Neuem:

Jetzt haben wir uns gerade an die bestehende PO gewöhnt und schon kommt wieder etwas Neues auf uns zu!

Karate Do ist ein lebendiger Prozess, der ständige Veränderungen akzeptiert und sich dadurch evolutionär weiterentwickelt. Stillstand bedeutet Rückschritt. Vielleicht bis zur nächsten PO.

## Allgemeine Erläuterungen

Während in der Unterstufe (9.-7. Kyu) überwiegend mit gestreckten Techniken und entsprechenden Distanzen gearbeitet wird, sollten in der Mittelstufe (6.-4. Kyu) auch die kürzeren Techniken mit den dazu passenden Techniken Verwendung finden. In der Oberstufe (3.-1. Kyu) sollte der Karateka in der Lage sein, auf möglichst allen Distanzen die entsprechenden Techniken anwenden zu können. Die Beherrschung der verschiedenen Distanzen spiegelt sich in der Prüfungsordnung vor allem in den verlangten Partnertechniken wider:

Während in der Unterstufe nur lange Stellungen mit gestreckten Techniken zur Anwendung kommen (Kihon-Ippon-Kumite), gewinnen in der weiteren Entwicklung kürzere, eher selbstverteidigungsrelevante, Techniken an Bedeutung.

Entsprechend der technisch orientierten Ausbildung innerhalb der drei Stufen muß sich auch die Anpassung der Atmung bei den Prüflingen entwickeln, d.h. die Atmung muß zur Technik passen. Sind im unteren Bereich vorwiegend längere Distanzen mit gestreckten Techniken zu überwinden, so kann auch die Phase der Ausatmung entsprechend lang sein. Mit kürzer werdenden Techniken sollte auch die Atmung verstärkt in eine Art "Abrißatmung" übergehen, d.h. die Atmung endet plötzlich (sie reißt ab) und die Körpermuskulatur erreicht in kürzester Zeit ein Maximum an Spannung (Kime).

## Öffnungsklausel

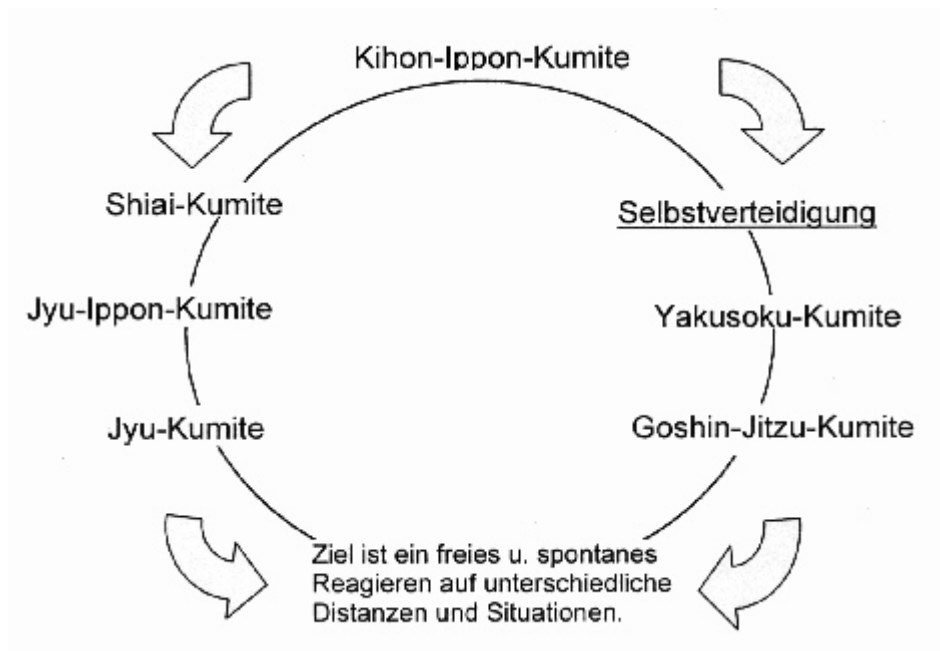
Der Prüfer kann auf die Inhalte der bereits absolvierten Prüfungen zurückgreifen. Diese Inhalte können sowohl zusätzlich als auch ersatzhalber abgefragt werden. Durch diese Möglichkeit kann insbesondere den zielgruppenspezifischen Unterschieden Rechnung getragen werden. Kinder beispielsweise haben natürliche 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).

## Fußtechniken

Die klassischen Goju-Ryu-Fußtechniken sind rein selbstverteidigungsbezogen und werden von daher nur bis zum Chudan-Bereich ausgeführt. Daneben jedoch gibt es weitere Fußtechniken, die überwiegend im sportlichen Kumite zum Einsatz gelangen. Diese Techniken sind hauptsächlich runde geschwungene Techniken, wie z. B. Jodan Mawashi-Geri. Aufgrund der gemeinsamen Wettkampfaktivitäten aller Karate-Stilrichtungen haben sich bestimmte Techniken herauskristallisiert, die im sportlichen Kampf mit Erfolg zum Einsatz kommen. Unter diesen Techniken befinden sich sogar solche, die ihren Ursprung eher im Tae-Kwon-Do denn im Karate haben (Ura-Mawashi-Geri, Ushiro-Mawashi-Geri). Diese Techniken sind im Verlauf der letzten Jahrzehnte in allen Stilrichtungen adaptiert worden und sind nun quasi Bestandteil des technischen Repertoires aller Wettkämpfer, unabhängig von allen Karate-Systemen. Karatesportler, die erfolgreich Wettkämpfe bestreiten wollen, müssen sich auch im Training mit diesen Techniken auseinandersetzen.

## Erläuterungen zu den Partnertechniken (Kumite)



Im Bereich Kumite ist zu unterscheiden zwischen wettkampfrelevanten Partnertechniken und rein auf die Selbstverteidigung bezogenen Formen.

Zum Wettkampfbereich (Shiai-Kumite) gehören:

- Jiyu-Ippon-Kumite
- Jiyu-Kumite

Zum Bereich Selbstverteidigung gehören:

- Yakusoku-Kumite  
(Kumite-Ura, Nage-Waza)
- Goshin-Jitzu-Kumite  
(Freie Abwehr gegen Halten, Stoßen, Würgen)

Kihon-Ippon-Kumite als Basis aller Partnertechniken:

Da diese Partnertechniken eine erste Vorstufe sowohl für den sportlichen Wettkampf als auch für die Selbstverteidigungsformen bilden, kommen hier nur abgesprochene Techniken zur Anwendung. Im allgemeinen ist die Ausgangsstellung eine – am Sportkarate orientierte – ruhende Kamaestellung. Die Distanz wird so gewählt, daß der Angreifer mit einem langen

Vorwärtsschritt (Zenkutsu Dachi) sein Ziel erreichen könnte, wenn der Verteidiger seine Position nicht verändern würde.

Die auszuführenden Techniken sind:

	Angriff	Abwehr	Konter
8. und 7. Kyugrad	Jodan Oi-Zuki	Jodan Uke	Gyaku-Zuki
8. und 7. Kyugrad	Chudan Oi-Zuki	Chudan Uke	Gyaku-Zuki
6. Kyugrad zusätzlich	Chudan Mae-Geri	Gedan Uke	Gyaku-Zuki

Der Verteidiger steht in Heiko-Dachi und geht zurück in Zenkutsu-Dachi.

### Shiai-Kumite

#### Jiyu-Ippon-Kumite:

Die auszuführenden 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 (siehe auch Jiyu-Kumite).

#### 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 40 Jahren vorgeführt werden. Bei Kindern, Älteren oder aber Personen, die aufgrund ihres Gesundheitszustandes eines besonderen Schutzes bedürfen, wird Jiyu-Kumite durch Jiyu-Ippon-Kumite bzw. durch Kihon-Ippon-Kumite ersetzt. Im Einzelfall entscheidet der Prüfer.

### Selbstverteidigung

#### Yakusoku-Kumite:

Yakusoku heißt "ich verspreche". In diesem Fall bedeutet das, daß die vorzuführenden Techniken beiden Partnern bekannt sind. Die nachfolgenden ***Kumite-Ura-Techniken*** bzw. ***Nage-Waza*** sind also abgesprochene Partnertechniken mit mehr oder weniger starkem Bezug zur Realität.

### Kumite-Ura-Techniken:

Diese Techniken sind im Bereich Selbstverteidigung relevant. Die Distanz ist kurz. In der Regel reichen Sanchin-Dachi Stellungen, um den Partner zu erreichen. Auf einen Angriff erfolgt eine Abwehrtechnik mit Konter, die der Angreifer seinerseits wieder blockt und mit einem abschließenden Konter beantwortet. Es existieren 12 fest vorgegebene Partnerübungen. Andere selbst entwickelte Formen, die dem oben beschriebenen Grundmuster entsprechen, sind aber ebenfalls möglich.

### Nage-Waza:

Auch diese Techniken sind an realistischer Selbstverteidigung orientiert. Die Partner stehen sich in freier Stellung gegenüber. Die Technik des Angreifers wird geblockt, danach erfolgt eine kurze Schocktechnik mit einem anschließenden Wurf und einer Abschlußtechnik.

Auch im Bereich der Nage-Waza existieren 12 vorgegebene Muster. Andere frei entwickelte Formen sind ebenfalls möglich.

**Wichtig: Keine Wurftechnik ausführen ohne vorher den Gegner durch einen Konter geschwächt zu haben!**

### Goshin-Jitzu-Kumite (Freie Abwehr gegen Halten, Stoßen und Würgen) :

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.

## **9. Kyu (Weißgurt)**

### **Kihon-Ido / Kombinationen**

1. **Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)**
2. **Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)**
3. **Age Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)**
4. **Yoko Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)**

## **8. Kyu (Gelbgurt)**

### **Kihon-Ido / Kombinationen**

1. **Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)**
2. **Chudan Mawashi-Geri (Zenkutsu Dachi)**
3. **Jodan Oi-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)**
4. **Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)**
5. **Age Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)**
6. **Yoko Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)**

### **Kata**

**Taikyoku<sup>1</sup>**

### **Kumite**

**Kihon-Ippon-Kumite**

<sup>1</sup> welche Taikyko geprüft wird, ist dem Dojo überlassen



## **7. Kyu (Orangegurt)**

### **Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Oi-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
4. Gedan Kansetsu-Geri (Sanchin Dachi)
5. Age Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)
6. Yoko Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)

### **Kata**

**Taikyoku<sup>1</sup>**

**Gekisai I**

### **Kumite**

### **Kihon-Ippon-Kumite**

<sup>1</sup> welche Taikyko geprüft wird, ist dem Dojo überlassen

## **6. Kyu (Grüngurt)**

### **Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
4. Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

### **Kata**

**Gekisai I**

**Gekisai II**

### **Kumite**

#### **Shiai-Kumite**

**Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite**

#### **Yakusoku-Kumite**

**Kumite-Ura (3)**

**Nage-Waza (3)**

## **5.Kyu (Blaugurt)**

### **Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
4. Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

### **Kata**

**Gekisai II**

**Saifa**

### **Kumite**

#### **Shiai-Kumite:**

**Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite**

#### **Yakusoku-Kumite:**

**Kumite-Ura (3)**

**Nage-Waza (3)**

## **4. Kyu (Blaugurt)**

### **Kihon-Ido / Kombinationen**

1. **Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)**
2. **Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)**
3. **Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)**
4. **Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)**
5. **Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)**
6. **Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)**

### **Kata**

**Saifa**

**Seenchin**

### **Kumite**

#### **Shiai-Kumite:**

**Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite**

#### **Yakusoku-Kumite:**

**Kumite-Ura (3)**

**Nage-Waza (3)**

### **3. Kyu (Braungurt)**

#### **Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi / Zenkutsu-Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

#### **Kata**

Seenchin

Tensho

#### **Kata-Bunkai**

Gekisai I

#### **Kumite**

#### **Shiai-Kumite:**

Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite

#### **Yakusoku-Kumite:**

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)

#### **Goshin-Jitzu-Kumite:**

Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen

## 2. Kyu (Braungurt)

### Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi / Zenkutsu-Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

### Kata

Tensho

Sanseru

### Kata-Bunkai

Gekisai II

### Kumite

### Shiai-Kumite:

Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite

### Yakusoku-Kumite:

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)

### Goshin-Jitzu-Kumite

Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen

## 1. Kyu (Braungurt)

### Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi / Zenkutsu-Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

### Kata

Sanseru

Sanchin

(Die Kata Sanchin ist von männlichen Prüflingen  
mit freiem Oberkörper vorzuführen.)

### Kata-Bunkai

Gekisai I oder

Gekisai II

### Kumite

#### Shiai-Kumite:

Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite

#### Yakusoku-Kumite:

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)

#### Goshin-Jitzu-Kumite

Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen

## 1. Dan (Sho-Dan)

### Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Jodan Gyaku-Zuki/ Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Age-Uke / Jodan/Chudan Ren-Zuki (Sanchin Dachi)
3. Chudan Mawashi-Empi-Uke / Jodan Uraken-Uchi / Harai-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
4. Shuto Uke / Chudan/Gedan Mae-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

### Kata

Sanseru

### Kata-Bunkai

Sanseru

### Kumite

### Shiai-Kumite:

Jiyu Kumite

### Yakusoku-Kumite:

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (2)

### Goshin-Jitzu-Kumite

Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen von vorn, hinten und der Seite

### Kampfrichterwesen

Besuch eines Kampfrichterlehrgangs für Dananwärter. Bei der Prüfung als Kampfrichter fungieren.



## 2. Dan (Ni-Dan)

### Kihon-Ido / Kombinationen

1. Chudan Yoko-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Mae Hiji-Ate / Jodan Uraken-Uchi / Harai-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Taisho-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dachi)
3. Jodan Age-Uke / Chudan Ura-Zuki / Chudan/Gedan Jun-Zuki (Shiko Dachi)
4. Chudan Kake-Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

### Kata

Shisochin

### Kata-Bunkai

Shisochin

### Kumite

### Shiai-Kumite:

Jiyu Kumite

### Yakusoku-Kumite:

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (2)

### Goshin-Jitzu-Kumite

Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen von vorn, hinten und der Seite

### 3. Dan (San-Dan)

#### Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Jodan Jun-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Kake-Uke/Zukame / Jodan Taisho-Ate (Sanchin Dachi)
3. Chudan Taisho-Uke / Chudan/Gedan Ura-Zuki (Shiko Dachi)
4. Chudan Haishu-Uke / Chudan/Gedan Mae-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

#### Kata

Sesan

#### Kata-Bunkai

Sesan

#### Kumite

#### Shiai-Kumite:

Jiyu Kumite

#### Yakusoku-Kumite:

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (2)

#### Goshin-Jitzu-Kumite

Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen von vorn, hinten und der Seite

## **4. Dan (Yon-Dan)**

### **Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Kake-Uke / Jodan/Chudan Ren-Zuki (Sanchin Dachi)
3. Chudan Mawashi-Empi-Uke / Jodan Uraken-Uchi / Harai-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
4. Chudan Shuto-Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

### **Kata**

**Sepai**

### **Kata-Bunkai**

**Sepai**

### **Kumite**

### **Shiai-Kumite:**

**Jiyu Kumite**

### **Yakusoku-Kumite:**

**Kumite-Ura (3)**

**Nage-Waza (2)**

### **Goshin-Jitzu-Kumite**

**Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen von vorn, hinten und der Seite**

## **5. Dan (Go-Dan)**

### **Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Kake-Uke / Jodan/Chudan Ren-Zuki (Sanchin Dachi)
3. Chudan Mawashi-Empi-Uke / Jodan Uraken-Uchi / Harai-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
4. Chudan Shuto-Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

### **Kata**

**Kururunfa**

### **Kata-Bunkai**

**Kururunfa**

### **Kumite**

### **Yakusoku-Kumite:**

**Kumite-Ura (3)**

**Nage-Waza (2)**

### **Goshin-Jitzu-Kumite**

**Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen von vorn, hinten und der Seite**