

Prüfungsinhalte Kyu- und Dan-Prüfungen 【Stand 2020】 ⇒ gültig ab 2021

Prüfung zum jeweiligen Grad erfolgt durch die Inhalte der betreffenden Spalte.

Kyu	Gürtelfarbe	Kihon	Kata	Kumite
ohne 10. Kyu	weiß	Chudan Oi-zuki (Zenkutsu-dachi) Jodan Age-uke (Zenkutsu-dachi) Mae-geri (Zenkutsu-dachi) Shuto-uke (Kokutsu-dachi)	Heian Shodan	ohne
9. Kyu 8. Kyu	gelb	Chudan Oi-zuki (Zenkutsu-dachi) Jodan Age-uke (Zenkutsu-dachi) Chudan Soto-uke (Zenkutsu-dachi) Chudan Uchi-uke (Zenkutsu-dachi) Mae-geri (Zenkutsu-dachi) Mawashi-geri (Zenkutsu-dachi) Shuto-uke (Kokutsu-dachi)	Heian Shodan Heian Nidan	ohne
7. Kyu 6. Kyu	grün	Chudan Oi-zuki (Zenkutsu-dachi) Jodan Age-uke/ Gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi) Chudan Soto-uke/ Gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi) Mae-geri (Zenkutsu-dachi) Mawashi-geri (Zenkutsu-dachi) Shuto-uke (Kokutsu-dachi) Yoko-geri keage (Kiba-dachi)	Heian Nidan Heian Sandan	ohne
5. Kyu 4. Kyu	violett	Sanbon-zuki (Jodan-chudan-chudan) (Zenkutsu-dachi) Jodan Age-uke/ Gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi) Mae-geri/ Fußwechsel/ Mawashi-geri (Zenkutsu-dachi) Ushiro-geri (Zenkutsu-dachi) Shuto-uke/ Nukite (Kokutsu-dachi) Gedan-barai (Kiba-dachi) Yoko-geri keage (Kiba-dachi)	Heian Sandan Heian Yondan	Jiyu-Kumite (2x)
3. Kyu 2. Kyu	braun	Sanbon-zuki (Jodan-chudan-chudan) (Zenkutsu-dachi) Jodan Age-uke/ Gedan-barai/ Gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi) Chudan Soto-uke/ Kizami-zuki/ Gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi) Mae-geri/ gleiches Bein Mawashi-geri (Zenkutsu-dachi) Ushiro-geri (Zenkutsu-dachi) Shuto-uke/ v. Bein Mae-geri/ h. Bein Mae-geri/ Nukite (Zenkutsu-dachi/ Yoko-geri keage (Kiba-dachi) Yoko-geri kekomi (Kiba-dachi)	Heian Godan Auswahl (1x) aus: Jion Kanku-dai (Auswahl durch die zu prüfende Person)	Jiyu-Kumite (2x)

Kyu	Gürtelfarbe	Kihon	Kata	Kumite
1. Kyu	braun schwarz	Sanbon-zuki (Jodan-chudan-chudan) (Zenkutsu-dachi)	Auswahl (1x) aus: Heian Shodan bis Godan	Jiyu-Kumite (2x)
		Jodan Age-uke/ Gedan-barai/ Gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi)		
		Chudan Soto-Uke/ Kizami-zuki/ Gyaku-zuki (Zenkutsu-dachi)	Auswahl (1x) aus: Enpi Kanku-sho	
		Mae-geri/ gleiches Bein Mawashi-geri (Zenkutsu-dachi)		
		Ushiro-geri (Zenkutsu-dachi)	(Auswahl durch die zu prüfende Person)	
		Shuto-uke/ v. Bein Mae-geri/ h. Bein Mae-geri/ Nukite (Zenkutsu-dachi/		
		Yoko-geri keage (Kiba-dachi)		
		Yoko-geri kekomi (Kiba-dachi)		

Dan	Gürtelfarbe	Kihon	Kata	Kumite
(Kinder) 1. Dan	schwarz	Prüfung erfolgt außerhalb der JKF-Prüfungsordnung.	Auswahl (1x) aus: Jion Kanku-dai Enpi Kanku-sho	Jiyu-Kumite (2x)
(Erw.) 1. Dan 2. Dan			Tokuigata (1x) (Auswahl durch die zu prüfende Person)	