

**Prüfungsordnung  
des Shotokan-Karate Bundes**  
(PO-SKB)  
(Fassung vom 08.03.2009)

## Kyu-Grade (Unterstufe)

### 9. Kyu (weißer Gürtel) (Wartezeit: keine)

#### A. Kihon

1. Aus dem Stand:

ch-Seiken-choku-z wechselseitig in Hachiji-dachi

2. Aus dem Stand: ch-Gz in Zk (mehrmals rechts und links)

3. vg in Zk mit ch-Oi-z

4. rg in Zk mit g-Barai

5. vg in Zk mit Age-u / wd

6. vg in Zk mit Soto-ude-u / wd

7. vg in Zk mit ch-Mae-geri-keage

#### B. Kumite

Gohon-Kumite

1. Angriff: j-Oi-z; Abwehr: Age-u / ch-Gz

2. Angriff: ch-Oi-z; Abwehr: Soto-ude-u / ch-Gz

## Kyu-Grade (Unterstufe)

### 8. Kyu (gelber Gürtel) (Wartezeit: 2 Monate)

#### A. Kihon

1. vg in Zk mit ch-Oi-z
2. rg in Zk mit Age-u
3. vg in Zk mit Soto-ude-u
4. rg in Zk mit ch-Gz
5. vg in Kk mit Shuto-u
6. rg in Kk mit Shuto-u
7. vg in Zk mit j-Mae-geri-keage / wd
8. vg in Zk mit ch-Mae-geri-kekomi / wd
9. sg in Kb mit ch-Yoko-geri-keage / wd (rechts und links)
10. sg in Kb mit ch-Yoko-geri-kekomi (rechts und links)

#### B. Kumite

##### Gohon-Kumite

1. Angriff: j-Oi-z; Abwehr: Age-u / ch-Gz
2. Angriff: ch-Oi-z; Abwehr: Soto-ude-u / ch-Gz

#### C. Kata

##### Heian Shodan

# Kyu-Grade (Unterstufe)

## 7. Kyu (orangener Gürtel) (Wartezeit: 3 Monate)

### A. Kihon

1. vg in Zk mit Sanbon-z
2. rg in Zk mit Age-u / ch-Gz / wd
3. rg in Zk mit Soto-ude-u / ch-Gz / wd
4. rg in Zk mit Uchi-ude-u
5. vg in Kk mit Shuto-u
6. rg in Kk mit Shuto-u
7. vg in Zk mit j-Mae-geri-keage / ch-Oi-z / wd
8. vg in Zk mit ch-Mae-geri-kekomi / wd
9. sg in Kb mit j-Yoko-geri-keage / wd (rechts und links)
10. sg in Kb mit ch-Yoko-geri-kekomi / wd (rechts und links)

### B. Kumite

Gohon-Kumite (Abwehr und Gegenangriff jeweils frei)

1. Angriff: j-Oi-z
2. Angriff: ch-Oi-z
3. Angriff: ch-Mae-geri

### C. Kata

Heian Nidan

## Kyu-Grade (Unterstufe)

### 6. Kyu (grüner Gürtel) (Wartezeit: 3 Monate)

#### A. Kihon

1. vg in Zk mit Sanbon-z
2. rg in Zk mit Age-u / ch-Mae-geri-keage (tretendes Bein wieder nach hinten absetzen) / ch-Gz / wd
3. rg in Zk mit Soto-ude-u / ch-Mae-geri-keage (tretendes Bein wieder nach hinten absetzen) / ch-Gz
4. vg in Zk mit Uchi-ude-u / ch-Gz
5. rg in Kk mit Shuto-u / ch-Gyaku-nukite (Zk)
6. vg in Zk mit ch-Mae-geri-kekomi / ch-Gz / wd
7. vg in Zk mit ch-Mawashi-geri / wd
8. sg in Kb mit j-Yoko-geri-keage / wd (rechts und links)
9. sg in Kb mit ch-Yoko-geri-kekomi / (rechts und links)

#### B. Kumite

Sanbon-Kumite (je 2x rechts und 2x links; Abwehr und Gegenangriff jeweils frei)

1. Angriffsfolge: j-Oi-z / ch-Oi-z / ch-Mae-geri

#### C. Kata

1. Heian Sandan
2. Heian Nidan

## Kyu-Grade (Mittelstufe)

### 5. Kyu (violetter Gürtel) (Wartezeit: 4 Monate)

#### A. Kihon

1. vg in Zk mit Ren-z (j-Oi-z / ch-Gz)
2. rg in Zk mit Age-u / g-Barai (mit gleichem Arm) / ch-Gz / wd
3. rg in Zk mit Soto-ude-u / Yoko-empi-uchi (Kb) / Uraken (Zk) / ch-Gz / wd
4. rg in Kk mit Uchi-ude-u / j-Kizami-z (Zk) / ch-Gz
5. vg in Kk mit Shuto-u / ch-Gyaku-nukite (Zk)
6. rg in Kk mit Shuto-u / ch-Mae-ashi-geri / ch-Gyaku-nukite (Zk)
7. vg in Zk mit Mae-ren-geri (j-keage--ch-kekomi) / wd
8. vg in Zk mit j-Mawashi-geri / wd
9. vg in Zk mit ch-Ushiro-geri / wd
10. sg in Kb mit j-Yoko-geri-keage / wd (rechts und links)
11. sg in Kb mit ch-Yoko-geri-kekomi / (rechts und links)

#### B. Kumite

- a) Kihon-Ippon-Kumite (je 2x rechts und 2x links; Abwehr und Gegenangriff jeweils frei, aber pro Stufe wenigstens zwei verschiedene Abwehrtechniken)
1. Angriff: j-Oi-z
  2. Angriff: ch-Oi-z
  3. Angriff: ch-Mae-geri-keage

#### C. Kata

1. Heian Yondan
2. Heian Sandan

## Kyu-Grade (Mittelstufe)

### 4. Kyu (violetter Gürtel) (Wartezeit: 4 Monate)

#### A. Kihon

1. vg in Zk mit j-Mae-geri-keage / ch-Oi-z
2. rg in Zk mit Age-u / j-Uraken-uchi / ch-Gz
3. vg in Zk mit ch-Mae-geri-kekomi / j-Kizami-z / ch-Gz
4. rg in Kk mit Uchi-ude-u / j-Kizami-z (Zk) / ch-Gz
5. vg in Zk mit Soto-ude-u / Yoko-empi-uchi (Kb) / j-Uraken-uchi / ch-Gz (Zk) / wd
6. vg in Kk mit Shuto-u / ch-Mae-ashi-geri / ch-Gyaku-nukite (Zk) / wd
7. vg in Zk mit Mae-ren-geri (j-keage--ch-kekomi) / wd
8. vg in Zk mit j-Mawashi-geri / wd
9. vg in Zk mit ch-Ushiro-geri
10. sg in Kb mit j-Yoko-geri-keage / g-Barai / wd
11. sg in Kb mit Drehung vorn herum um 180° mit ch-Yoko-geri-kekomi / g-Barai

#### B. Kumite

- a) Kihon-Ippon-Kumite (je 2x rechts und 2x links; Abwehr und Gegenangriff jeweils frei, aber pro Stufe wenigstens zwei verschiedene Abwehrtechniken)
1. Angriff: j-Oi-z
  2. Angriff: ch-Oi-z
  3. Angriff: ch-Mae-geri-keage
  4. Angriff: ch-Yoko-geri-kekomi
  5. Angriff: j-Mawashi-geri

b) Sanbon-Kumite (je 2x rechts und 2x links; Abwehr und Gegenangriff jeweils frei)

1. Angriffsfolge: ch-Mae-geri-keage / ch-Yoko-geri-kekomi / j-Mawashi-geri

### C. Kata

1. Heian Godan
2. Heian Yondan

## Kyu-Grade (Oberstufe)

### 3. Kyu (brauner Gürtel) (Wartezeit: 6 Monate)

#### A. Kihon

1. vg in Zk mit ch-Gz
2. rg in Kk mit Uchi-ude-u / j-Kizami-z (Zk) / ch-Gz
3. vg in Zk mit Soto-ude-u / Yoko-empi-uchi (Kb) / j-Uraken-uchi / ch-Gz (Zk)
4. rg in Kk mit Shuto-u / ch-Mae-ashi-geri / ch-Gyaku-nukite (Zk)
5. vg in Zk mit Mae-ren-geri (j-keage--ch-kekomi) / wd
6. vg in Zk mit Mawashi-ren-geri (j--ch) / wd
7. vg in Zk mit j-Mae-geri-keage / ch-Yoko-geri-kekomi / ch-Gz / wd
8. vg in Zk mit j-Mae-geri-keage / j-Mawashi-geri / ch-Gz / wd
9. vg in Zk mit ch-Ushiro-geri / g-Barai / ch-Gz / wd
10. vg in Zk mit j-Yoko-geri-keage / ch-Gz / wd (rechts und links)
11. vg in Zk mit ch-Yoko-geri-kekomi / g-Barai / ch-Gz  
(rechts und links)
12. Aus dem Stand: Zk mit j-Mae-geri-keage / ch-Yoko-geri-kekomi  
(zur Seite), rückwärts absetzen in Zk. Mehrmals rechts und links.
13. Aus dem Stand: Zielübungen in Zk mit Gz.  
Das Ziel bewegt sich auf einer gleich bleibenden Senkrechten.  
Mehrmals rechts und links.

## B. Kumite

a) Kihon-Ippon-Kumite (je 1x rechts und 1x links; Abwehr und Gegenangriff jeweils frei)

1. Angriff: j-Oi-z
2. Angriff: ch-Oi-z
3. Angriff: ch-Mae-geri-keage
4. Angriff: ch-Yoko-geri-kekomi
5. Angriff: j-Mawashi-geri
6. Angriff: ch-Ushiro-geri

b) Kaeshi-Ippon-Kumite (je 2x rechts; Abwehr und letzter Gegenangriff jeweils frei)

1. Angriff: j-Oi-z; Gegenangriff: ch-Oi-z
2. Angriff: ch-Oi-z; Gegenangriff: j-Oi-z

## C. Kata

1. Tekki Shodan
2. 1 Kata nach Wahl des Prüfers aus: Heian 1-5

## Kyu-Grade (Oberstufe)

### 2. Kyu (brauner Gürtel) (Wartezeit: 6 Monate)

#### A. Kihon

1. vg in Zk mit Soto-ude-u / ch-Yoko-empi-uchi (Kb) / ch-Mae-ashi-yoko-geri-keage / ch-Gz (Zk) / wd
2. vg in Zk mit j-Oi-z / ch-Gyaku-mae-empi-uchi / j-Tate-empi-uchi / ch-Yoko-empi-uchi(Kb)
3. rg in Kk mit Shuto-u / ch-Mae-ashi-mawashi-geri / ch-Gyaku-nukite (Zk)
4. vg in Zk mit j-Mae-geri-keage / ch-Yoko-geri-kekomi / j-Uraken-uchi / ch-Gz (Zk) / wd
5. vg in Zk mit ch-Yoko-geri-kekomi / ch-Ushiro-geri / ch-Gz
6. Aus dem Stand: Zk mit j-Mawashi-geri / ch-Yoko-geri-kekomi (nach vorne), rückwärts absetzen in Zk.  
Mehrmals rechts und links.
7. Aus dem Stand: Zielübungen in Zk mit ch-Gz.  
Das Ziel bewegt sich auf einer gleich bleibenden Waagerechten.  
Mehrmals rechts und links.
8. Kamae: vg in Zk mit ch-Oi-z
9. Kamae: rg in Fudo-dachi mit Age-uke / ya mit ch-Gz (Zk)
10. Kamae: ya mit j-Kizami-z / sa mit ch-Gz / wd
11. Kamae: ya mit j-Uraken-uchi / sa mit ch-Gz / wd
12. Kamae: ch-Mae-geri-keage / j-Oi-z / wd
13. Kamae: vg in Zk mit j-Oi-z / rg mit Soto-ude-u (Kb) / vg mit j-Mawashi-geri / ch-Gz (Zk)

## B. Kumite

a) Kaeshi-Ippon-Kumite (je 2x rechts)

1. Angriff: j-Oi-z; Gegenangriff: ch-Oi-z
2. Angriff: ch-Oi-z; Gegenangriff: j-Oi-z
3. Angriff: ch-Mae-geri-keage; Gegenangriff: j-Oi-z

b) Jiyu-Ippon-Kumite (je 2x rechts und 2x links; Abwehr und Gegenangriff jeweils frei)

1. Angriff: j-Oi-z
2. Angriff: ch-Oi-z
3. Angriff: ch-Mae-geri-keage
4. Angriff: ch-Yoko-geri-kekomi

## C. Kata

1. Bassai-dai
2. 2 Kata nach Wahl des Prüfers aus Gruppe 1

# Kyu-Grade (Oberstufe)

## 1. Kyu (brauner Gürtel) (Wartezeit: 6 Monate)

### A. Kihon

1. vg in Zk mit ch-Oi-z / rg in Kk mit Age-u / j-Uraken-uchi / vg in Zk mit Sanbon-z
2. rg in Kk mit Uchi-ude-u / ch-Mae-ashi-mawashi-geri / j-Gyaku-shuto-uchi (Zk)
3. vg in Zk mit j-Mae-geri-keage / ch-Gz / rg in Kk mit Shuto-u / vg in Zk mit j-Mawashi-geri / ch-Gz
4. rg in Zk mit Soto-ude-u / rg in Kk mit Shuto-u / vg mit ch-Ushiro-geri / ch-Gz(Zk)
5. vg in Zk mit Mae-ren-geri (j-keage--ch-kekomi) / wd
6. vg in Zk mit Mawashi-ren-geri (j--ch) / wd
7. sg in Kb mit j-Yoko-geri-keage / Drehung vorn herum um 180°, mit dem anderen Fuß ch-Yoko-geri-kekomi / wd
8. sg in Kb mit Yoko-ren-geri (j-keage--ch-kekomi)
9. Aus dem Stand: Zk mit j-Mawashi-geri / ch-Yoko-geri-kekomi (nach vorne), rückwärts absetzen in Zk.  
Mehrmals rechts und links.
10. Aus dem Stand: Zielübungen in Zk mit Gz.  
Das Ziel bewegt sich auf verschiedenen Ebenen und in wechselnden Entfernungen.
11. Kamae: ya mit j-Uraken-uchi / vg in Zk mit ch-Oi-z / wd
12. Kamae: vg mit ch-Ushiro-geri / j-Uraken-uchi / sa mit ch-Gz / wd
13. Kamae: vg mit ch-Mae-geri-keage / j-Oi-z / wd
14. Kamae: ya mit j-Kizami-z / sa mit ch-Gz

## B. Kumite

- a) Okuri-Ippon-Kumite je 2x rechts  
(Abwehr und Gegenangriff jeweils frei)
  - 1. 1. Angriff: j-Oi-z; 2. Angriff: frei
  - 2. 1. Angriff: ch-Oi-z; 2. Angriff: frei
  - 3. 1. Angriff: ch-Mae-geri; 2. Angriff: frei
- b) Jiyu-Ippon-Kumite je 2x rechts und 2x links  
(Abwehr und Gegenangriff jeweils frei)
  - 1. Angriff: j-Oi-z
  - 2. Angriff: ch-Oi-z
  - 3. Angriff: ch-Mae-geri-keage
  - 4. Angriff: ch-Yoko-geri-kekomi
  - 5. Angriff: ch-Ushiro-geri
  - 6. Angriff: j-Mawashi-geri

## C. Kata

- 1. Jion
- 2. 2 Kata nach Wahl des Prüfers aus Gruppe 1

# Dan-Grade (Meister)

## 1. Dan (schwarzer Gürtel) (Wartezeit: 1 Jahr)

### Vorbedingungen:

Der Prüfling muss die Prüfung zum Seitenkampfrichter erfolgreich abgelegt haben. Zudem muss nachgewiesen werden, dass der Prüfling über einen Zeitraum von 3 Monaten selbstständig eine Gruppe trainiert hat, falls er das 18. Lebensjahr vollendet hat. Eine Bescheinigung hierüber stellt der zuständige Dojo-Prüfer aus.

### A. Kihon

1. vg in Zk mit Sanbon-z
2. rg in Zk mit Age-u / j-Uraken-uchi / j-Mae-geri-keage (nach hinten absetzen) / ch-Gz
3. vg in Zk mit Soto-ude-u / ch-Yoko-empi-uchi (Kb) / j-Uraken-uchi / ch-Mae-ashi-yoko-geri-keage / ch-Gz (Zk)
4. rg in Kk mit Shuto-u / ch-Mae-ashi-mawashi-geri / j-Gyaku-shuto-uchi (Zk)
5. vg in Kk mit Uchi-ude-u / j-Uraken-uchi / ch-Gz (Zk) / wd
6. vg in Zk mit ch-Yoko-geri-kekomi / ch-Gz / rg mit g-Shuwan-nagashi-u / j-Gyaku-haito-uchi / vg mit j-Mae-geri-keage / ch-Gz / wd
7. sg in Kb mit j-Yoko-geri-keage / Drehung vorn herum um 180°, mit dem anderen Fuß ch-Yoko-geri-kekomi
8. Aus dem Stand: Zk mit j-Mae-geri-keage / ch-Yoko-geri-kekomi (zur Seite) / Ushiro-geri (nach hinten), rückwärts absetzen in Zk. Mehrmals rechts und links.

9. Aus dem Stand: Zk mit j-Mikazuki-geri / g-Fumikiri (nach vorne) / j-Yoko-geri-keage (nach vorne), rückwärts absetzen in Zk. Mehrmals rechts und links.
10. Kamae: vg mit Ashi-barai / j-Kizami-z / sa mit ch-Gz / wd
11. Kamae: vg mit ch-Gz / vg mit ch-Gz / rg mit Shuto-u / vg mit Drehung hinten herum um 180° mit Shuto-u / ch-Mae-ashi-mawashi-geri / ch-Gz / wd
12. Kamae: vg mit j-Oi-z / ch-Gz / rg mit g-Barai / vg mit ch-Oi-z / wd
13. Kamae: vg mit j-Mae-geri-keage / vg mit ch-Yoko-geri-kekomi / vg mit ch-Ushiro-geri / vg mit j-Mawashi-geri / wd
14. Kamae: sa mit ch-Mae-ashi-mawashi-geri / vg mit j-Mawashi-geri / wd

## B. Kata

1. 2 Kata nach Wahl des Prüflings aus Gruppe 2; Bassai-dai und Jion dürfen nicht gewählt werden.
2. 1 Kata nach Wahl des Prüfers aus Gruppe 1 oder Bassai-dai oder Jion.

## C. Kumite

### Jiyu-Kumite

Ausnahme: Karate-ka, die das 40. Lebensjahr vollendet haben, können alternativ Jiyu-Ippon-Kumite gemäß der Vorgaben zum 1. Kyu durchführen.

## D. Theoretische Prüfung (mündlich)

Der Prüfling muss die Techniken aller Kata der Gruppe 1, der Bassai-dai, der Jion, seiner beiden Wahl-Kata und aller Kumite-Formen mit japanischem Namen kennen und ihre Anwendungen erklären können.

## Dan-Grade (Meister)

### 2. Dan (schwarzer Gürtel) (Wartezeit: 2 Jahre)

#### Vorbedingungen:

Der Prüfling muss die Prüfung zum Hauptkampfrichter erfolgreich abgelegt haben. Die Hauptkampfrichter-Lizenz wird mit Bestehen dieser Dan-Prüfung ausgestellt, falls der Prüfling das 18. Lebensjahr vollendet hat. Zudem muss nachgewiesen werden, dass der Prüfling über einen Zeitraum von 6 Monaten selbstständig eine Gruppe trainiert hat, falls er das 18. Lebensjahr vollendet hat. Eine Bescheinigung hierüber stellt der zuständige Dojo-Prüfer aus.

#### A. Kihon

Kombinationen nach freier Wahl des Prüfers.

#### B. Kata

1. 2 Kata nach Wahl des Prüflings aus Gruppe 3
2. 2 Kata nach Wahl des Prüfers aus Gruppe 1 und 2

#### C. Tameshi-wari

Brett (Kiefer oder Fichte-Tanne): 30cm x 30cm x 2,5cm. Der Prüfling hat 3 vorschriftsmäßige Bretter zur Prüfung mitzubringen. Der Prüfling wählt frei, mit welcher Karate-Technik er den Tameshi-wari ausführt.

## D. Kumite

### Jiyu-Kumite

Ausnahme: Karate-ka, die das 40. Lebensjahr vollendet haben, können alternativ Jiyu-Ippon-Kumite gemäß der Vorgaben zum 1. Kyu durchführen.

## E. Theoretische Prüfung (mündlich)

Der Prüfling muss die Techniken aller Kata der Gruppe 1 und 2 und die seiner Wahl-Kata und aller Kumite-Formen mit japanischem Namen kennen und ihre Anwendung erklären können. Außerdem müssen die japanischen Begriffe und die theoretischen Inhalte aus der AnI-PO-DSKB gekannt werden.

## Dan-Grade (Meister)

### 3. Dan (schwarzer Gürtel) (Wartezeit:3 Jahre)

#### A. Kata

1. 2 Kata nach Wahl des Prüflings aus Gruppe 3
2. 2 Kata nach Wahl des Prüfers aus Gruppe 1 bis 3

#### B. Theoretische Prüfung (mündlich)

Der Prüfling muss die Techniken aller Kata der Gruppen 1 bis 3 mit japanischem Namen kennen und ihre Anwendung erklären können. Außerdem müssen die japanischen Begriffe und die theoretischen Inhalte aus der AnI-PO-DSKB gekannt werden.

## Dan-Grade (Meister)

### 4. Dan (schwarzer Gürtel) (Wartezeit:4 Jahre)

#### A. Schriftliche Diplom-Arbeit

#### B. Theoretische Prüfung

Prüfungsinhalte:

1. Thema der Diplom-Arbeit
2. Alle in der AnI-PO-DSKB enthaltenen japanischen Begriffe und theoretischen Inhalte
3. Kampfriecherwesen im DSKB
4. Prüfungswesen im DSKB
5. Ausbildungswesen im DSKB
6. Satzung und Aufbau des DSKB

## Dan-Grade (Meister)

### 5. bis 10. Dan      (schwarzer Gürtel)

Vergleiche hierzu:

§ 6.6 der Satzung des Dan-Kollegiums:

„Das Dan-Kollegium kann Dan-Trägern für besondere Verdienste den 5. und höhere Dan-Grade verleihen. Die Reihenfolge der Dan-Grade ist hierbei einzuhalten.“

und § 22 der VPwDSKB:

„Diese Dan-Grade werden auf Grund besonderer Verdienste vom Dan-Kollegium verliehen. Da keine Prüfungen mehr abgelegt werden, gehen zu diesen Dan-Graden alle Modalitäten – wie z.B. Vorbedingungen, Wartezeiten, Altersbeschränkungen usw. – in die Kompetenz des Dan-Kollegiums über.“

Ausnahme:

Wurde der 4. und ein höherer Dan-Grad aus anderen Verbänden vom Dan-Kollegium anerkannt, ohne dass bei den entsprechenden Prüfungen eine Diplom-Arbeit erforderlich war, so kann der nächst höhere Dan-Grad nicht verliehen werden. In diesem Fall muss der nächst höhere Dan-Grad nach den Bedingungen des 4. Dan-Grades gemäß der PO-DSKB erlangt werden.