

Prüfungsprogramm Shinkyokushin Austria 10 - 6 Kyu

Grad	Stände	Blöcke	Schläge	Tritte	Kata	Sonstiges
10. Kyu	Yoi Dach Fudo Dach Zenkutsu Dach	Gedan Barai Jodan Uke	Oi Tsuki Morote Tsuki	Hiza Geri Kin Geri		Die Bedeutung des Wortes "Kyokushinkai" erklären Benehmen im Dojo Binden des Gürtels Falten des Karate Gi
9. Kyu	Sanchin Dach Kokutsu Dach Musubi Dach	Uchi Uke Soto Uke	Ago Uchi Gyaku Tsuki	Mae Geri Chudan Chusoku	Taikyoku Sono Ichi Taikyoku Sono Ni	Geschichte des Kyokushinkai Atmung: Nogare Sanbon Kumite Ausführung aller Techniken in allen bisherigen Standarten 10 Liegestütz 10 Situps 10 Kniebeugen
8. Kyu	Kiba Dach	Morote Uchi Uke Chudan Uchi Uke - Gedan Barai	Tate Tsuki Shita Tsuki Jun Tsuki	Mae Geri Jodan Chusoku	Taikyoku Sono San	Yakusoku Ippon Kumite (Techniken werden angesagt) Jiyu Kumite (1x2min) Alle Techniken auch in Kiba Dach 45 + 90 Grad 20 Liegestütz 20 Situps 20 Kniebeugen
7. Kyu	Neko Ashi Dach	Mawashi Gedan Barai Shuto Mawashi Uke	Tetsui Oroshi Uchi Tetsui Kome Kami (=Tetsui Ganmen Uchi) Tetsui Hizo Uchi Tetsui Yoko Uchi	Mae Chusoku Keage Taisoku Soto Mawashi Keage Heisoku Uchi Mawashi Keage Sokuto Yoko Keage	Pinan Sono Ichi	Atmung: Ibuki Sankai Jiyu Kumite (2x2min) 30 Liegestütz 30 Situps 30 Kniebeugen
6. Kyu	Tsuru Ashi Dach	Seiken Juji Uke	Uraken Shomen Uchi Uraken Sayu Uchi Uraken Hizo Uchi Uraken Oroshi Uchi Uraken Mawashi Uchi Nihon Nukite (= Me - Tsuki) Yonhon Nukite	Kansetsu Geri Chudan Yoko Geri (Sokuto) Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)	Pinan Sono Ni	Jiyu Kumie (3x2min) Yoko Geri aus Tsuru Ashi Dach muss gezeigt werden 40 Liegestütz 40 Situps 40 Kniebeugen

Prüfungsprogramm Shinkyokushin Austria 5 - 1 Kyu

Grad	Stände	Blöcke	Schläge	Tritte	Kata	Sonstiges
5. Kyu	Moro Ashi Dachi	Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)	Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) Jodan Hiji Ate	Chudan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku) Ushiro Geri (Chudan, Gedan)	Pinan Sono San	Jiyu Kumite (5x2min) 50 Liegestütz 50 Situps 50 Kniebeugen
4. Kyu	Heisoku Dachi Heiko Dachi Uchi Hachiji Dachi	Shuto Jodan Uke Shuto Chudan Soto Uke Shuto Chudan Uchi Uke Shuto Mae Gedan Barai Mae Shuto Mawashi Uke Shuto Jodan Uchi Uke	Shuto Sakotsu Uchi Shuto Yoko Ganmen Uchi Shuto Uchi Komi Shuto Hizo Uchi Shuto Jodan Uchi Uchi	Jodan Yoko Geri Jodan Mawashi Geri (Chusoku, Haisoku) Jodan Ushiro Geri	Sanchin No Kata	Jiyu Kumite (8x2min) 60 Liegestütz 60 Situps 60 Kniebeugen 10 Sprünge über den Stock Allgemeine Fragen über Karate
3. Kyu	Kake Dachi	Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)	Chudan Hiji Ate Chudan Mae Hiji Ate Age Hiji Ate (Jodan, Chudan) Ushiro Hiji Ate Oroshi Hiji Ate	Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)	Pinan Sono Yon	Jiyu Kumite (10x2min) 70 Liegestütz 70 Situps 70 Kniebeugen 15 Sprünge über den Stock Laufen in Kake Dachi
2. Kyu		Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)	Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan) Hira Ken Oroshi Uchi Haishu (Jodan, Chudan) Hira Ken Mawashi Uchi Age Jodan Tsuki	Tobi Nidan Geri Tobi Mae Geri	Pinan Sono Go Gekisai Dai	Jiyu Kumite (15x2min) 80 Liegestütz 80 Situps 80 Kniebeugen 20 Sprünge über den Stock Aufwärmübungen erklären und vorführen
1. Kyu		Kake Uke (Jodan) Chudan Haito Uchi Uke	Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan) Naka Yubi Ippon Ken (Jodan, Chudan) Oya Yubi Ken (Jodan, Chudan)	Jodan Uchi Haisoku Geri Oroshi Uchi Kakato Geri Oroshi Soto Kakato Geri	Yantsu Tsuki No Kata	Jiyu Kumite (20x2min) 90 Liegestütz 90 Situps 90 Kniebeugen 25 Sprünge über den Stock

Prüfungsprogramm Shinkyokushin Austria 1 - 3 Dan

Grad	Stände	Blöcke	Schläge	Tritte	Kata	Sonstiges
1. Dan		Sune Soto Uke Sune Uchi Uke Morote Kake Uke (Jodan) Osai Uke	Morote Haito Uchi (Jodan, Chudan) Haito Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)	Kake Geri (Kakato Chusoku - Jodan, Chudan) Ushiro Mawashi Geri	Tensho Saiha Taikyoku Sono Ichi, Ni, San - Ura	Jiyu Kumite (30x2min) Bruchtests: Nach Ermessen des Prüfers 100 Liegestütz 100 Situps 100 Kniebeugen 30 Sprünge über den Stock Internationale Kampferfahrung
2. Dan		Hiji Uke (Chudan, Gedan) Gedan Shotei Morote Uke Gedan Shuto Morote Uke	Toho Uchi (Jodan) Keiko Uchi	Tobi Ushiro Geri Tobi Ushiro Mawashi Geri Tobi Mawashi Geri Age Kakato Ushiro Geri	Kanku Dai Gekisai Sho Seienchin Pinan Sono Ichi - Ura	Jiyu Kumite nach Ermessen des Prüfers Bruchtest: Nach Ermessen des Prüfers Voraussetzungen: Übungsleiter F - Lizenz Internationale Kampferfahrung Herausragendes kämpferisches und technisches Niveau, Charakter und allgemeine Fähigkeiten als Trainer werden mitbewertet Kraftübungen nach Ermessen des Prüfers
3. Dan				Die vorangegangenen Graduierungs-techniken und Kata werden nachgeprüft	Sushi Ho Garyu Seipai Pinan Sono Ni - Ura Vorführen einer selbsterdachten Kata (Minimum 28 Schritte)	Jiyu Kumite nach Ermessen des Prüfers Bruchtest: Nach Ermessen des Prüfers Kraftübungen nach Ermessen des Prüfers