

## 1. KYU braun-schwarz

### Schlagtechniken

Ryuto Ken (J/C), Oya Yubi Ken (J/C)

### Blocktechniken

Kake Uke (J/C), Haito Uchi Uke (J/C)

### Beintechniken

Uchi Heisoku Geri (J), Oroshi Uchi Kakato Geri,  
Oroshi Soto Kakato Geri, Tobi Yoko Geri

### Kata

Tsuki No, Yantsu, Taikyoku Sokugi Yon

### Sonstiges

Kampfrichterkurs

### Konditionstest

70 Liegestütz, 100 Kniebeugen, 100 Situps

## 1. DAN Sho Dan

### Schlagtechniken

Haito Uchi (J/C/G), Morote Haito Uchi (J/C),  
Naka Yubi Ippon Ken (J/C)

### Blocktechniken

Sune Uke, Morote Kake Uke (J/C), Osai Uke,  
Morote Haito Uchi Uke

### Beintechniken

Kake Geri, Ushiro Mawashi Geri (J/C/G), Gohon Geri

### Kata

Saiha, Tensho, Taikyoku Ichi-San Ura & Tate, Sanchin-Tensho

### Sonstiges

Wettkampfteilnahme national, Kampfrichterkurs, Fukushima auf  
nationalen Turnieren, Teilnahme Vorjahr KKD Sommerlager

### Konditionstest

80 Liegestütz, 100 Kniebeugen, 150 Situps

## 2. DAN Ni Dan

### Schlagtechniken

Toho Uchi (J), Keiko Uchi

### Blocktechniken

Hiji Uke (C/G), Shotei Morote Uke (G), Shuto Morote Uke (G)

### Beintechniken

Tobi Ushiro Geri, Tobi Ushiro Mawashi Geri, Tobi Mawashi Geri,  
Age Kakato Ushiro Geri

### Kata

Kanku Dai, Geksai Sho, Seinchin, Pinan Ichi-Go Ura & Tate

### Sonstiges

Wettkampfteilnahme national, Kampfrichterkurs, Fukushima auf  
nationalen Turnieren, Teilnahme KKD Sommerlager letzten 2  
Jahre vor Prüfung

### Konditionstest

90 Liegestütz, 100 Kniebeugen, 150 Situps

## 3. DAN San Dan

### Kata

Sushiho, Garyu, Seipai, Entensho

### Sonstiges

Sushin auf nationalen Turnieren, Fukushima auf internationalen  
Turnieren (EM/WM), Wettkampfteilnahme international,  
Anerkanntes & aktives Mitglied der KKD, Dojoleiter, Teilnahme  
KKD Sommerlager letzten 3 Jahre vor Prüfung

### Konditionstest

100 Liegestütz, 100 Kniebeugen, 150 Situps

## 4. DAN Yon Dan

### Zusätzlich

Fukushin internationale Turniere (EM/WM)

## 5. DAN Go Dan

### Zusätzlich

Sushin internationale Turniere (EM/WM)

## Dojo Kun

1. Wir wollen unseren Körper und Verstand trainieren, um  
einen starken unerschütterlichen Geist zu erwerben.
2. Wir wollen die wahre Bedeutung des Weges erfahren,  
sodass wir zur rechten Zeit wachsam sind.
3. Mit wahrer Ausdauer wollen wir einen Geist der  
Selbstlosigkeit entwickeln.
4. Wir wollen die Regeln der Hilfsbereitschaft beachten,  
unsere Oberen respektieren und uns von Gewalt fern  
halten.
5. Wir wollen unseren Glauben bewahren und nie die wahre  
Tugend der Demut vergessen.
6. Wir wollen nach Weisheit und Stärke streben und nicht  
nach anderem verlangen.
7. Solange wir leben, wollen wir durch Karate die wahre  
Bedeutung des Weges erkennen.

## Allgemeine Voraussetzungen

- Sauberer und gepflegter Karate-Anzug mit Kyokushin Kanji  
linke Brust sowie Abzeichen KKD e.V. linker Ärmel.
- Alle Techniken müssen mit voller Dynamik und Präzision  
sowie in Kombinationen freier Wahl gezeigt werden können.
- Es werden die Inhalte der jeweils angestrebten Graduierung  
als auch aller vorausgehenden Grade erneut überprüft.
- Prüfungsanwärter muss physisch fit sein und darf vor dem  
Antritt der Prüfung nicht krank oder verletzt sein.

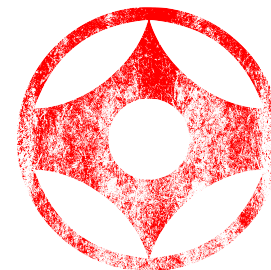
## KYOKUSHINKAI DEUTSCHLAND e.V.

Blomkamp 49, 22549 Hamburg  
www.kyokushin-deutschland.de



Stand 7/2025

# PRÜFUNGSORDNUNG



## 10. KYU orange

### Stände

Seiza, Yoi Dachi, Fudo Dachi, Zenkutsu Dachi

### Schlagtechniken

Seiken Oi Tsuki (J/C/G), Seiken Morote Tsuki (J/C/G)

### Blocktechniken

Seiken Jodan Uke, Seiken Mae Gedan Barai, Seiken Juji Gedan Barai

### Beintechniken

Hiza Geri, Kin Geri

### Kata

Taikyoku Ichi, Kihon Kata Ichi

### Sonstiges

Anzug falten, Gürtel binden, japanisch zählen 1-10, Benehmen im Dojo, Bedeutung des Wortes Kyokushin

### Konditionstest

10 Liegestütz, 30 Kniebeugen, 30 Situps

## 9. KYU orange-blau

### Stände

Musubi Dachi, Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi

### Schlagtechniken

Seiken Gyaku Tsuki (J/C/G), Seiken Ago Uchi

### Blocktechniken

Seiken Uchi Uke, Seiken Soto Uke

### Beintechniken

Mae Geri Chudan Chusoko

### Kata

Taikyoku Ni, Sanbon Kumite

### Sonstiges

Nogare Ichi, Nogare Ni

### Konditionstest

10 Liegestütz, 30 Kniebeugen, 30 Situps

## 8. KYU blau

### Stände

Kiba Dachi

### Schlagtechniken

Shita Tsuki, Jun Tsuki (J/C/G), Tate Tsuki (J/C/G)

### Blocktechniken

Morote Uchi Uke, Uchi Uke Gedan Barai

### Beintechniken

Mae Geri Jodan Chusoko, Mae Chusoko Keage

### Kata

Taikyoku San, Taikyoko Sokugi Ichi, Kihon Kata Ni

### Konditionstest

20 Liegestütz, 40 Kniebeugen, 40 Situps

## 7. KYU blau-gelb

### Stände

Neko Ashi Dachi

### Schlagtechniken

Tettsui Komikame, Tettsui Oroshi Ganmen Uchi, Tettsui Hizo Uchi, Tettsui Yoko Uchi (J/C/G)

### Blocktechniken

Mawashi Gedan Barai, Shuto Mawashi Uke

### Beintechniken

Teisoku Soto Keage, Haisoko Uchi Keage, Yoko Keage

### Kata

Pinan Ichi, Taikyoko Sokugi Ni

### Sonstiges

Ibuki Ichi, Ibuki Ni

### Konditionstest

20 Liegestütz, 40 Kniebeugen, 40 Situps

## 6. KYU gelb

### Stände

Tsuru Ashi Dachi

### Schlagtechniken

Uraken Shomen Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi, Uraken Hizo Uchi, Uraken Mawashi Uchi, Nihon Nukite, Yonhon Nukite (C/J)

### Blocktechniken

Seiken Juji Uke (J/G)

### Beintechniken

Kansetsu Geri, Yoko Geri (C), Mawashi Geri (G),

### Kata

Pinan Ni, Taikyoku Sokugi San, Juji Kata

### Konditionstest

30 Liegestütz, 50 Kniebeugen, 50 Situps

## 5. KYU gelb-grün

### Stände

Moro Ashi Dachi

### Schlagtechniken

Shotei Uchi (J/C/G)

### Blocktechniken

Shotei Uke (J/C/G)

### Beintechniken

Mawashi Geri (C), Ushiro Geri (G/C)

### Kata

Pinan San

### Konditionstest

30 Liegestütz, 50 Kniebeugen, 50 Situps

## 4. KYU grün

### Stände

Heisoku Dachi, Heiko Dachi, Uchi Hachiji Dachi

### Schlagtechniken

Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Uchi Komi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Jodan Uchi Uchi

### Blocktechniken

Shuto Jodan Uke, Shuto Uchi Uke (C/J), Shuto Soto Uke, Shuto Gedan Barai, Shuto Juji Gedan Barai, Mae Shuto Mawashi Uke

### Beintechniken

Yoko Geri (J), Mawashi Geri (J), Ushiro Geri (J)

### Kata

Sanchin No

### Sonstiges

Gehen Mae Kosa, Ushiro Kosa

### Konditionstest

40 Liegestütz, 60 Kniebeugen, 60 Situps

## 3. KYU grün-braun

### Stände

Kake Dachi

### Schlagtechniken

Hiji Ate (J/C), Mae Hiji Ate (J/C), Oroshi Hiji Ate, Ushiro Hiji Ate

### Blocktechniken

Shuto Juji Uke (J/G)

### Beintechniken

Mae Kakato Geri (J/C/G)

### Kata

Pinon Yon

### Konditionstest

40 Liegestütz, 60 Kniebeugen, 60 Situps

## 2. KYU braun

### Schlagtechniken

Hiraken Tsuki (J/C), Hiraken Oroshi Uchi, Hiraken Mawashi Uchi, Age Tsuki, Heishu (J/C), Koken Uchi (J/C/G)

### Blocktechniken

Koken Uke (J/C/G)

### Beintechniken

Mae Tobi Geri (alle 3 Varianten), Tobi Nidan Geri

### Kata

Pinan Go, Gekesai Dai

### Sonstiges

Kampfrichter Kurs

### Konditionstest

60 Liegestütz, 100 Kniebeugen, 100 Situps