



# GŌJŪ - RYŪ KARATE-DO

SG LANGENFELD



Allgemeines & Prüfungsordnung  
Kinder-, und Jugendabteilung

Erstellt mit L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X 2<sub>ε</sub> - Stand: 30. April 2025, 15:32Uhr

# 1 Vorwort

Die Karate Abteilung am Standort Reusrath ist Mitglied der [Sportgemeinschaft Langenfeld](#), kurz [SGL](#). Gemeinsam mit der Abteilung im Bewegungszentrum Langfort ist sie beim Deutschen Karate-Verband ([DKV](#)), sowie dem Karate-Verband-Nordrhein-Westfalen ([KDNW](#)) als offizieller Verein eingetragen. An beiden Standorten wird die Stilrichtung Gōjū-Ryū Karate-Dō gelehrt und praktiziert, es bestehen jedoch geringfügige Unterschiede in der jeweiligen Detailausprägung.

Diese Prüfungsordnung orientiert sich an den offiziellen Vorgaben des [DKV](#) und des Gōjū-Ryū Karate Deutschland ([GKD](#)). Individuelle Abänderungen können zudem getroffen werden, sofern einzelne Vorgaben nicht umsetzbar sind. Für das Kindertraining veranlasst der [DKV](#) keine gesonderte Prüfungsordnung. Den Vereinen ist es jedoch vorbehalten, das Prüfungsprogramm zu vereinfachen, bzw. kindgerecht zu gestalten.

In diesem Dokument wird die Prüfungsordnung der [SGL](#)-Karate Kinder-, und Jugendabteilung am Standort Reusrath, für Kinder und Jugendliche bis 13 Jahre aufgeführt. Änderungen durch die Trainer und Prüfer sind jedoch jederzeit realisierbar und nicht individuell aufzuführen.

## 2 Allgemeine Voraussetzungen zur Prüfungsteilnahme

Um an einer Prüfung der Karate Abteilung am Standort Reusrath teilzunehmen sind unterschiedliche, individuelle Aspekte zu beachten. Grundsätzlich bietet die Abteilung alle fünf bis sieben Monate eine Gürtelprüfung an, wobei niemand gezwungen ist, an dieser teilzunehmen. Entweder werden Prüfer aus anderen Dojos / aus dem Verband eingeladen, oder die Trainer des Standorts Reusrath prüfen eigenständig. Aktuell ist Tobias Schälte seitens des [DKV](#) lizenziert. Für alle Prüfungen gelten dabei die selben Grundsätze und Vorschriften, welche im Kommenden aufgeführt sind.

Prüfungen im Karate-Do dienen zum Einen dem Nachweis des Kenntnisstandes der Karate-Ka, zum anderen fungieren sie als Motivation, Herausforderung und Zielsetzung. Die einzelnen Prüfungsordnungen - spezifisch auf jeden Kyu-Grad übertragen - sind dabei an das vorausgesetzte, technische Niveau angepasst. Zum Bestehen einer Prüfung sind damit die technischen Kenntnisse elementar.

**Niemand, der die Techniken und Vorgaben des kommenden Kyu-Grades nicht beherrscht oder umsetzen kann, kann an der Prüfung teilnehmen!**

Karate ist ein Prozess, welcher zwar anhand der Gürtelfarben ersichtlich wird, jedoch nur durch regelmäßiges und aufmerksames Training reift. Die Prüfungen symbolisieren folglich einen Fortschritt, der nicht innerhalb weniger Trainingsstunden zustande kommen kann.

In unserem Verein werden demnach die individuellen Trainingsstunden jedes Mitgliedes dokumentiert (Trainingspass oder Liste), um vor Antritt der Prüfung einen Trainingsnachweis vorliegen zu haben. Grundsätzlich gilt dabei **immer**:

**55% der möglichen Trainingsstunden müssen absolviert worden sein.**

Wie viele Stunden dies letztlich sind, geben die Trainer etwa einen Monat vor der Prüfung bekannt. Wird dieser Wert nicht erreicht, muss auf eine Prüfung verzichtet werden und folglich an dem darauffolgenden Termin nicht teilgenommen werden. Zudem ist es den Trainern auch nach erfolgreich nachgewiesener Stundenzahl (55% oder mehr) möglich, dem Karate-Ka von der Prüfung abzuraten oder diesen davon auszuschließen.

**Einzig und Allein die Trainer sind es, welche die Karate-Ka zu einer Prüfung zulassen.  
(auch in Absprache externer Prüfer des [DKV](#))**

Dabei werden sowohl die Trainingsstunden, als auch die technischen Voraussetzungen in Betracht gezogen. Obgleich den Trainern und Prüfern bewusst ist, dass eine Prüfung immer eine Motivation und Herausforderung für die Trainierenden darstellt, sind es stets die karatespezifischen Voraussetzungen welche erfüllt werden müssen. Ebenso ist es in der Karate Abteilung am Standort Reusrath keine Schande, nicht an einer Prüfung teilzunehmen, egal aus welchem Grund.

**Wer sich nicht »reif« genug für die nächste Prüfung fühlt, kann jederzeit aussetzen oder pausieren.**

### 3 Am Tag der Prüfung

Jedes Mitglied, welches an einer Prüfung der Karate Abteilung der [SGL](#), Standort Reusrath, teilnehmen möchte, sollte, neben den Grundvoraussetzungen, ebenso einige Leitlinien am Tag der Prüfung befolgen.

Zunächst ist es wichtig, dass sich jeder Trainierende vor seiner Gürtelprüfung gut und richtig vorbereitet fühlt. Dazu gehören auch feste Absprachen bei der Partnerwahl für Kihon-Ippon-Kumite, Nage-Waza, Kumite-Ura, Bunkai, SV und Kumite (Partnerformen!). Diese werden nicht erst am Tag der Prüfung gewählt, sondern genau wie die anderen Prüfungsaspekte vorher im Dojo abgesprochen und demnach trainiert.

Im Falle von körperlichen Schwächungen, Unwohlsein, Verletzungen, etc. muss der Trainer/Prüfer darüber **grundsätzlich** in Kenntnis gesetzt werden. Dieser entscheidet dann ob

- a.) Der Trainierende von der Prüfung ausgeschlossen wird und an einem späteren Termin die Prüfung nachholen kann
- b.) Der Trainierende an der Prüfung teilnehmen kann, jedoch auf einzelne Prüfungsaspekte verzichten muss oder diese in abgeschwächter Form zeigen soll

**Alle Teilnehmer der Prüfung haben zudem ordnungsgemäß und pünktlich auf der Prüfung zu erscheinen.**

Ordnungsgemäß bedeutet dabei:

- Gewaschener und gebügelter Dogi (Anzug)
- Ein weißes T-Shirt unter dem Dogi der Mädchen/kein T-Shirt unter dem Dogi der Jungen
- Zu einem Zopf zusammengebundene, lange Haare
- Saubere, gewaschene Füße
- Kurze und gepflegte Finger-, und Fußnägel (Verletzungsgefahr!)
- Kein Schmuck in jeglicher Form
- Das Tragen eines sporttauglichen Hidschāb ist ausdrücklich gestattet
- Ein gepflegtes und sauberes Äußeres im Allgemeinen

Werden diese Aspekte nicht beachtet, hat der Karate-Ka die Option bis zum Beginn der Prüfung alles zu richten. Andernfalls kann an der Prüfung nicht teilgenommen werden. Erscheint der Prüfling zudem verspätet, beginnt die Prüfung nichtsdestotrotz zur angesetzten Uhrzeit. Nur entschuldigte Verspätungen werden demnach in die Abfolge der Prüfung einkalkuliert.

Die Prüfungen finden in einem offenen Rahmen statt, das bedeutet, das Elter, Großeltern, Freunde und Bekannte herzlich eingeladen sind, sich die Prüfung anzuschauen. Voraussetzung hierfür ist, dass den Prüflingen trotzdem eine ruhige Atmosphäre geboten werden muss. Fotos/Videos dürfen ebenso gemacht werden, nur laute und störende Geräusche durch elektrische Geräte sollten vermieden werden.

Die Prüfungsgebühr und die Gebühr für die Prüfungsmarken (für den schwarzen Pass des [DKV](#), siehe dort Beitrags-, und Gebührenordnung) werden entweder einige Tage vor der Prüfung bezahlt oder am Tag der Prüfung bei den Prüfern. Wie dies gehandhabt wird, geben die Trainer frühzeitig bekannt. Die Abfolge der Prüfung gestaltet sich so, wie der Prüfer am selben Tag veranlasst. In aller Regel beginnt das Prüfungsprogramm der Teilnehmer mit den niedrigsten Gürtelfarben. Die Aspekte, welche im karatespezifischen Teil dieses Dokuments aufgeführt sind, werden demnach geprüft. Nachdem alle Prüflinge ihr Programm vorgeführt haben und der Prüfer die Bewertungen (*diese werden grundsätzlich weder veröffentlicht noch zur persönlichen Kenntnis gebracht*) eingetragen hat, wird veröffentlicht, wer fortan den nächsten Kyu-Grad tragen wird.

Besteht jemand die Prüfung nicht, kann zu jeder Zeit ein neuer Versuch gestartet werden. Entweder zu einem regulären Termin des Standorts, oder, in Absprache mit den Trainern, zu einem Termin und Ort außerhalb des Dojos (auf Lehrgängen oder Prüfungen in anderen Dojos des [DKV](#)).

Besteht der Karate-Ka die Prüfung, trägt er ab diesem Zeitpunkt die nächsthöhere Gürtelfarbe, bzw. reiht sich entsprechend seines Kyu-Grades links neben den höheren Kyu-Graden ein.

gez. die Trainer und Prüfer der Gōjū-Ryū Karate Abteilung der [SGL](#), Standort Reusrath

## 4 Karatespezifische Vorgaben

Die karatespezifischen Vorgaben orientieren sich, wie oben beschrieben, an den Richtlinien des [DKV](#), bezogen auf die Prüfungsordnung des [GKD](#) in aktueller Form (*gültig ab 01.01.1987, überarbeitet 01.01.2017, letzte Fassung vom 01.01.2023*). Kindgerechte Änderungen und Abschwächungen des Prüfungsprogramms sind dabei von den Standort-Trainern/-Prüfern getroffen worden. Siehe auch [GKD23] und [Deu24].

**Vereinsspezifische Vorgaben und Erläuterungen** Die zweifarbigen Zwischengurte kommen lediglich im Bereich der Kinderprüfungen zum Einsatz. Zu diesen Gurtprüfungen werden keine neuen Prüfungsmarken in den Pass geklebt und der Graduierung folgend bleibt der zuletzt erreichte Kyugrad nominell erhalten. Ab der Prüfung zum 6. Kyu muss vom jeweiligen Prüfling im jeweils vorangehenden halben Jahr eine Trainingseinheit von 10-15 Minuten geleitet werden.

### Weiß+

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Mae-Geri

a.) **Kihon-Ido:**

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| 1. Oi-Zuki  | (Zenkutsu-Dachi) |
| 2. Mae-Geri | (Zenkutsu-Dachi) |
| 3. Age-Uke  | (Sanchin-Dachi)  |
| 4. Yoko-Uke | (Sanchin-Dachi)  |

b.) **Kata:**

1. Taikyoku Jōdan (mit Trainer)

### 9. Kyu: Weiß-Gelb

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Mae-Geri

a.) **Kihon-Ido:**

- |                                      |                  |
|--------------------------------------|------------------|
| 1. Oi-Zuki Jōdan                     | (Zenkutsu-Dachi) |
| 2. Mae-Geri Chūdan                   | (Zenkutsu-Dachi) |
| 3. Oi-Zuki Jōdan / Gyaku-Zuki Chūdan | (Zenkutsu-Dachi) |
| 4. Age-Uke                           | (Sanchin-Dachi)  |
| 5. Yoko-Uke                          | (Sanchin-Dachi)  |

b.) **Kata:**

1. Taikyoku Jōdan

## 8. Kyu: Gelb

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Mae-Geri

### a.) **Kihon-Ido:**

- |   |                  |
|---|------------------|
| 1. Harai-Otoshi-Uke / Gyaku-Zuki Chūdan | (Zenkutsu-Dachi) |
| 2. Mawashi-Geri Chūdan                  | (Zenkutsu-Dachi) |
| 3. Soto-Uke Chūdan / Gyaku-Zuki Chūdan  | (Zenkutsu-Dachi) |
| 4. Age-Uke / Gyaku-Zuki Jōdan           | (Sanchin-Dachi)  |
| 5. Yoko-Uke / Gyaku-Zuki Chūdan         | (Sanchin-Dachi)  |

### b.) **Kata:**

1. Taikyoku Chūdan

### c.) **Partnerformen:**

1. Kihon-Ippon Kumite (ab 10 J.): Jōdan&Chūdan

## 8. Kyu: Gelb-Orange

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Mae-Geri, Mawashi-Geri

### a.) **Kihon-Ido:**

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. Oi-Zuki Jōdan / Gyaku-Zuki Chūdan    | (Zenkutsu-Dachi)  |
| 2. Mawashi-Geri Chūdan                  | (Zenkutsu-Dachi)  |
| 3. Soto-Uke Chūdan / Gyaku-Zuki Chūdan  | (Zenkutsu-Dachi)  |
| 4. Age-Uke / Gyaku-Zuki Jōdan           | (Sanchin-Dachi)   |
| 5. Yoko-Uke / Gyaku-Zuki Chūdan         | (Sanchin-Dachi)   |
| 6. Harai-Otoshi-Uke / Gyaku-Zuki Chūdan | (Shiko-Dachi 45°) |

### b.) **Kata:**

1. Taikyoku Gedan

### c.) **Partnerformen:**

1. Kihon-Ippon Kumite (ab 10 J.): Jōdan&Chūdan

## 7. Kyu: Orange

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

### a.) **Kihon-Ido:**

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. Harai-Otoshi-Uke / Gyaku-Zuki Chūdan | (Zenkutsu-Dachi)  |
| 2. Oi-Zuki Jōdan / Gyaku-Zuki Chūdan    | (Zenkutsu-Dachi)  |
| 3. Soto-Uke Chūdan / Gyaku-Zuki Jōdan   | (Zenkutsu-Dachi)  |
| 4. Kansetsu-Geri Gedan                  | (Sanchin-Dachi)   |
| 5. Age-Uke / Ren-Zuki Jōdan-Chūdan      | (Sanchin-Dachi)   |
| 6. Harai-Otoshi-Uke / Gyaku-Zuki Gedan  | (Shiko-Dachi 45°) |

### b.) **Kata:**

1. Taikyoku (welche Taikyoku geprüft wird, entscheidet der Prüfer)
2. Gekisai-Dai-Ichi

### c.) **Partnerformen:**

1. Kihon-Ippon Kumite (ab 10 J.): Jōdan&Chūdan

## 7. Kyu: Orange-Grün

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

### a.) **Kihon-Ido:**

1. Harai-Otoshi-Uke / Gyaku-Zuki Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
2. Mawashi-Geri Chūdan / Gyaku-Zuki Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
3. Age-Uke / Gyaku-Zuki Chūdan / Mae-Geri Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
4. Yoko-Uke / Ren-Zuki Jōdan-Chūdan (Sanchin-Dachi)
5. Harai-Otoshi-Uke / Gyaku-Zuki Gedan (Shiko-Dachi 45°)
6. Kake-Uke (Neko-Ashi-Dachi)

### b.) **Kata:**

1. Gekisai-Dai-Ichi
2. Gekisai-Dai-Ni

### c.) **Partnerformen:**

1. Yakusoku-Kumite: 2 Kumite-Ura & 2 Nage-Waza (frei auszuwählen)
2. Shiai-Kumite: Jiyu-Kumite: 1 Minute »Freikampf« (sportlich)

## 6. Kyu: Grün

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Mawashi-Uke, Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

### a.) **Kihon-Ido:**

1. Harai-Otoshi-Uke / Mae-Geri Chūdan / Gyaku-Zuki Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
2. Mawashi-Geri Chūdan / Gyaku-Zuki Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
3. Age-Uke / Gyaku-Zuki Chūdan / Mae-Geri Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
4. Yoko-Uke / Ren-Zuki Jōdan-Chūdan (Sanchin-Dachi)
5. Harai-Otoshi-Uke / Gyaku-Zuki Gedan (Shiko-Dachi 45°)
6. Kake-Uke / Mae-Geri Chūdan (Neko-Ashi-Dachi)

### b.) **Kata:**

1. Gekisai-Dai Ni

### c.) **Partnerformen:**

1. Yakusoku-Kumite: 2 Kumite-Ura & 2 Nage-Waza (frei auszuwählen)
2. Shiai-Kumite: Jiyu-Kumite: 1 Minute »Freikampf« (sportlich)

## 6. Kyu: Grün-Blau

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Mawashi-Uke, Teisho-Uchi, Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

### a.) **Kihon-Ido:**

1. Harai-Otoshi-Uke / Mae-Geri Chūdan / Gyaku-Zuki Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
2. Mawashi-Geri Chūdan / Gyaku-Zuki Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
3. Age-Uke / Gyaku-Zuki Chūdan / Mae-Geri Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
4. Yoko-Uke / Ren-Zuki Jōdan-Chūdan (Sanchin-Dachi)
5. Harai-Otoshi-Uke / Gyaku-Zuki Gedan (Shiko-Dachi 45°)
6. Kake-Uke / Mae-Geri Chūdan (Neko-Ashi-Dachi)

### b.) **Kata:**

1. Gekisai-Dai Ni
2. Saifa

### c.) **Partnerformen:**

1. Yakusoku-Kumite: 2 Kumite-Ura & 2 Nage-Waza (frei auszuwählen)
2. Shiai-Kumite: Jiyu-Kumite: 1 Minute »Freikampf« (sportlich)

## 5. Kyu: Blau

*Vorausgesetzte Techniken:* Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Mawashi-Uke, Teisho-Uchi, Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

### a.) **Kihon-Ido:**

1. Harai-Otoshi-Uke / Mae-Geri Chūdan / Gyaku-Zuki Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
2. Mawashi-Geri Chūdan / Gyaku-Zuki Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
3. Age-Uke / Gyaku-Zuki Chūdan / Mae-Geri Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
4. Yoko-Uke / Ren-Zuki Jōdan-Chūdan (Sanchin-Dachi)
5. Harai-Otoshi-Uke / Gyaku-Zuki Gedan (Shiko-Dachi 45°)
6. Kake-Uke / Mae-Geri Chūdan (Neko-Ashi-Dachi)

### b.) **Kata:**

1. Saifa

### c.) **Partnerformen:**

1. Yakusoku-Kumite: 3 Kumite-Ura & 3 Nage-Waza (frei auszuwählen)
2. Shiai-Kumite: Jiyu-Kumite: 1 Minute »Freikampf« (sportlich)

## 4. Kyu: Blau

*Vorausgesetzte Techniken:* Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Mawashi-Uke, Teisho-Uchi, Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

### a.) **Kihon-Ido:**

1. Harai-Otoshi-Uke / Mae-Geri Chūdan / Gyaku-Zuki Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
2. Mawashi-Geri Chūdan / Gyaku-Zuki Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
3. Age-Uke / Gyaku-Zuki Chūdan / Mae-Geri Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
4. Yoko-Uke / Ren-Zuki Jōdan-Chūdan (Sanchin-Dachi)
5. Harai-Otoshi-Uke / Gyaku-Zuki Gedan (Shiko-Dachi 45°)
6. Kake-Uke / Mae-Geri Chūdan (Neko-Ashi-Dachi)

### b.) **Kata:**

1. Seenchin

### c.) **Partnerformen:**

1. Yakusoku-Kumite: 3 Kumite-Ura & 3 Nage-Waza (frei auszuwählen)
2. Shiai-Kumite: Jiyu-Kumite: 1 Minute »Freikampf« (sportlich)

## 4. Kyu: Blau-Braun

*Vorausgesetzte Techniken:* Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Mawashi-Uke, Teisho-Uchi, Uraken-Uchi, Empi-Age-Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

### a.) **Kihon-Ido:**

1. Harai-Otoshi-Uke / Mae-Geri Chūdan / Gyaku-Zuki Chūdan (Zenkutsu-Dachi)
2. Jōdan Kizami-Zuki / Chūdan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi/Zenkutsu-Dachi)
3. Chūdan Soto-Uke / Jōdan Uraken-Uchi (Sanchin-Dachi)
4. Kake-Uke / Ren-Zuki Jōdan-Chūdan (Sanchin-Dachi)
5. Harai-Otoshi-Uke / Gyaku-Zuki Gedan (Shiko-Dachi 45°)
6. Shuto-Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Neko-Ashi-Dachi)

### b.) **Kata:**

1. Seenchin
2. Tensho

### c.) **Partnerformen:**

1. Yakusoku-Kumite: 3 Kumite-Ura & 3 Nage-Waza (frei auszuwählen)
2. Shiai-Kumite: Jiyu-Kumite: 1 Minute »Freikampf« (sportlich)

## 5 Erläuterungen

Diese Prüfungsordnung ist, wie bereits erläutert, nach den Vorgaben des **DKV** aufgebaut. Im Folgenden werden exemplarische, karatespezifische Vorgaben erläutert.

### 5.1 Techniken

#### 5.1.1 Angriffstechniken der oberen Extremitäten

Zuki	Schlag/Stoß mit der geschlossenen Faust
Teisho-Uchi	Angriffstechnik mit dem Handballen
Uraken-Uchi	Angriff mit dem Fastrücken (schnappende Bewegung)
Empi-Age-Uchi	Ellbogenschlag von unten nach oben

#### 5.1.2 Angriffstechniken der unteren Extremitäten

Mae-Geri	Fußtritt nach vorne mit dem Fußballen
Mawashi-Geri	Halbkreistritt - im Kihon-Ido ausschließlich in den mittleren Bereich und mit dem Fußballen, als Chisai ohne Drehung des Standbeins

#### 5.1.3 Abwehrtechniken

Age-Uke	Abwehr im oberen Bereich (Kopf)
Yoko-Uke	Abwehr im mittleren Bereich (Bauch), der Arm arbeitet von innen nach außen
Harai-Otoshi-Uke	kreisrunde Abwehr im unteren Bereich (unter der Gürtellinie)
Soto-Uke	Abwehr im mittleren Bereich (Bauch) - der Arm arbeitet von außen nach innen
Kake-Uke	Hakenabwehr mit der Handinnenseite (offene Hand)
Mawashi-Uke	kreisförmige Abwehr mit beiden Armen

### 5.2 Stände/Stellungen

Zenkutsu-Dachi	lange Vorwärtsstellung - das vordere Knie ist angewinkelt, das hintere Bein weitestgehend gestreckt
Sanchin-Dachi	kurze Vorwärtsstellung - der vordere Fuß ist leicht nach innen gerichtet, beide Knie zeigen eine angewinkelte Tendenz nach innen
Shiko-Dachi (45°)	Breiter Stand - beide Knie fest nach außen gedrückt, Oberkörper gerade
Neko-Ashi-Dachi	»Katzenfußstellung« - der vordere Fuß steht auf dem Fußballen, Belastung zu ca. 70% auf dem hinteren Bein, der Gesäßmuskel wird dabei nach unten gedrückt
Suri-Ashi-Dachi	Parallele Fußhaltung - der vordere Fuß ca. 50% vor dem anderen Fuß, Schulterbreit

## 6 Anmerkungen zu dieser Prüfungsordnung

Form, Layout und Design dieser Prüfungsordnung orientieren sich an der Farbgebung unseres Vereins, der **SGL**. Das Logo unserer Abteilung wurde von Steffi Gans erstellt und wurde an die aktuelle Farb-, und Namensgebung angepasst. Als Basis für diese Neufassung der Prüfungsordnung diente die »alte« Prüfungsordnung, welche ebenfalls durch Steffi Gans erstellt wurde. Hier erfolgten Anpassungen im Bereich der karatespezifischen Anforderungen auf Basis der aktuellen Fassung der Prüfungsordnung des **GKD**. Die einzelnen »Prüfungskästen« sind ohne den grünen Seitenrahmen gesetzt worden, um diese als CheatSheet besser ausdrucken zu können - der Satz des Dokuments wurde für doppelseitigen Ausdruck mit Bundsteg optimiert. Diese Prüfungsordnung erhebt keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit oder Vollständigkeit, sie dient zunächst der Orientierung.

## 7 Verwendete Literatur und Internetquellen

- [Deu24] Deutscher Karate Verband e.V. *Homepage des DKV*. Internet. zuletzt abgerufen zur Erstellung des Dokuments. 2024. URL: <https://www.karate.de/>.
- [GKD23] GKD. *Prüfungsordnung der Stilrichtung GOJU-Ryu Karate-Do im DKV. Dan-Grade, Kyu-Grade*. GKD GOJU-Ryu Karate-Bund Deutschland e.V. Jan. 2023. URL: <https://www.karate-gkd.de/>.