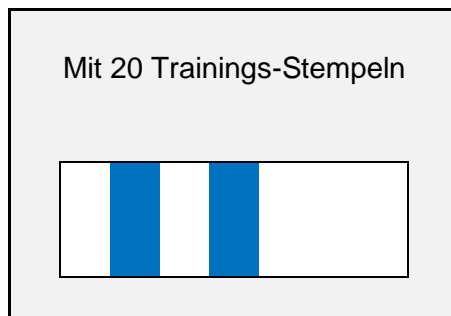
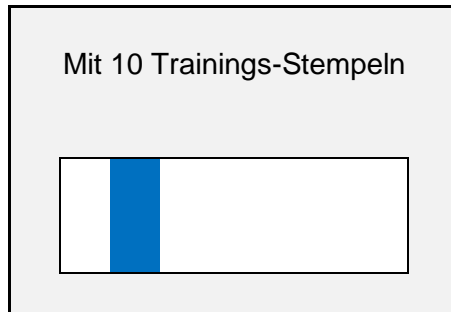


**Kinder-Prüfungsordnung im BSK**  
Shōtōkan Kenpō Karate (SKK)



**-Drache-**  
(Kinder 7-12 Jahre)

# Prüfungsvoraussetzung



# Gürtel-Übergänge (9.Kyu – 4.Kyu)

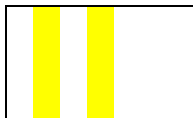
**Drache**

**Jugend**

9. Kyu



8. Kyu



7. Kyu



9. Kyu



6. Kyu



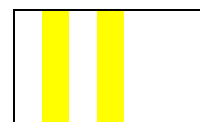
5. Kyu



4. Kyu



8. Kyu



# Gürtel-Übergänge (3.Kyu – 1+.Kyu)

## Drache

## Jugend

3. Kyu



3+. Kyu



---

2. Kyu



7. Kyu



---

2+. Kyu



1. Kyu



---

1+. Kyu



6. Kyu





## 9. Kyū (*kukyū*) - weißer Gürtel mit einem gelben Streifen

*Teststufe der eigenen Haltung im Umgang mit anderen*

---

### **Kata**

- Taikyoku Shodan                      Ablauf, Anfang und Ende sind gleich
- Oyo Taikyoku Shodan

### **Kumite**

- Gohon Kumite                      ZK mit Schieben
- Abklatschen                      Nur Beine (Kizami Ausfallschritt zeigen)
- Raufen                              Von einer Matte herunterdrücken (Im Stand)

### **Kihon**

- Mae Geri                            gegen Pratze

### **Bewegung**

- Rollen                              Rollroutine, ohne Hände auf die Knie und in den Stand
- Rennen/Springen                Sprint
- Tierbewegung                    großer und kleiner Bär

### **Herausforderungen**

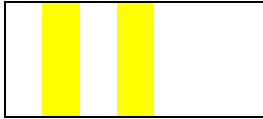
- Körperlich
  - auf einem Bein so lange stehen,
  - wie es geht (mind. 30 Sekunden)
- gegen Erwachsenen
  - Druck mit Pratze in ZK halten
  - ohne nach vorne zu fallen, wenn losgelassen wird

### **Selbstbehauptung**

- Grenzen
  - Wohlfühlzone kennen
  - Laut Nein und Stopp sagen können

### **Etikette**

- Rei und Yoi                      Rei und Yoi korrekt ausführen
- Wie macht man Aufstellung?



## 8. Kyū (*hachikyū*) - weißer Gürtel mit zwei gelben Streifen

*Teststufe der Geduld und der Bereitschaft zum Lernen*

---

### **Kata**

- Taikyoku Shodan Drehungen korrekt
- Oyo Goshin 1: Gedan Barai

### **Kumite**

- Rensoku Kumite Abwehntechniken auf Ansage
- Abklatschen Nur Schultern (Kizami Ausfallschritt zeigen)
- Raufen Auf einem Bein oder in der Hocke den anderen wegdrücken

### **Kihon**

- Mawashi Geri gegen Prätze
- O Goshi auf den Knien

### **Bewegung**

- Rollen Aus Schneidersitz rückwärts und aus Hocke Rückwärtsfallübung
- Rennen / Springen Wechselsprint
- Tierbewegung Tiger: Sprung mit Krallen und Brüllen

### **Herausforderungen**

- Körperlich
  - Liegestütz halten (mind. 30 Sekunden)
- gegen Erwachsenen
  - Abwehr gegen Schaumstoffschläge

### **Selbstbehauptung**

- Gefühle Blöde und schöne Gefühle kennen

### **Etikette**

- Regeln Übungsregeln kennen und erklären können

## 7. Kyū (*shichikyū*) - Gelbgurt

### *Teststufe der Disziplin und der Regelmäßigkeit des Übens*

---

#### **Kata**

- Taikyoku Shodan    Stellungen gut, Variante mit Uchi Uke und Mae Geri
- Oyo    Goshin 1: Age uke

#### **Kumite**

- Kihon Ippon Kumite    Jodan 1, Chudan 1
- Abklatschen    Schultern und Beine
- Raufen    Auf den Rücken drücken (Boden)

#### **Kihon**

- Mae und Mawashi Geri    gegen Prätzen in verschiedenen Höhen  
und in Kombinationen, auch mit Suri Ashi
- O Soto Gari    Im Stand mit Festhalten

#### **Bewegung**

- Rollen    Aus Hocke Vorwärtsrolle  
und aus Hocke Rückwärtsrolle mit Abschlagen
- Rennen / Springen    Einen Schaumstoffschlag auf Kniehöhe  
oder Kopfhöhe ausweichen
- Tierbewegung    Ente: Tief laufen; Ellenbogen hoch

#### **Herausforderungen**

- Körperlich
  - Burpees ohne Liegestützen (mind. 10)
- gegen Erwachsenen
  - Distanz halten mit Erwachsenen
  - (waffenlos und mit Schaumstoff)

#### **Selbstbehauptung**

- Grenzen    Nein sagen, auch wenn anderer ja sagt, Drei Stufen

#### **Etikette**

- Anziehen    Wie bindet man den Gürtel und zieht den Anzug an?



## 6. Kyū (rokukyū) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen Teststufe der Aufmerksamkeit gegenüber Situationen

---

### Kata

- Heian Shodan Ablauf, Anfang und Ende sind gleich
- Oyo Goshin 1: Shuto Uke

### Kumite

- Kihon Ippon Kumite Jodan 1, Chudan 1, Gedan 1
- Abklatschen Kizami Zuki (nur als Berühren) und mit Abwehren
- Raufen (Boden) Einen Ball festhalten  
(Einer hält, anderer versucht den Ball zu bekommen)

### Kihon

- Mae Tobi Geri Pratze
- O Goshi aus dem Stand

### Bewegung

- Rollen Seitwärtsfallübung
- Rennen / Springen Wechselsprint mit progressiv ansteigenden Distanzen
- Tierbewegung Frosch: Weitsprung und Beine nachziehen

### Herausforderungen

- körperlich In Kiba Dachi Tsuki (mind. 50 x, max. 100 x)
- gegen Erwachsenen In Kokutsu Dachi Seil ziehen, bzw. gegen Ziehen  
dagegenhalten und mit beiden Händen herausziehen

### Selbstbehauptung

- Gefühle
  - Was erzeugt schöne, was blöde Gefühle?
  - Was ist der Unterschied zwischen
    - „Es ist anstrengend“ / „Ich habe keine Lust“
    - „Ich brauche Hilfe“ / „Ich habe Schmerzen“ / „Ich kann nicht mehr“

### Etikette

- Vor dem Training Wie verhält man sich vor dem Training?
  - Im Gang
  - in der Umkleide
  - im Dojo





## 5. Kyū (gokyū) - orangefarbener Gürtel

*Teststufe der Bereitschaft zum Weg und zur Gemeinschaft*

---

### Kata

- Heian Shodan Kokutsu dachi + Shuto uke
- Oyo Goshin 1: Tettsui Uchi

### Kumite

- Kihon Ippon Kumite Jodan 1, Chudan 1, Mae 1
- Abklatschen Schultern, Beine und Fuß antippen
- Raufen Auf einem Bein einhacken und versuchen zu werfen (Im Stand)

### Kihon

- Yoko Geri gegen Pratze
- Furi Zuki mit offener Hand gegen Pratze

### Bewegung

- Rollen Yoko Kaiten
- Rennen / Springen Auf einem Bein über Hindernisse springen
- Tierbewegung Grille: Hochsprung und Sprung in Liegestützposition

### Herausforderungen

- körperlich (Tiefe) Kniebeuge (mind. 20x)  
(weite) Kniebeuge (mind. 20x)
- gegen Erwachsenen Kiba Dachi  
(von beiden Seiten drückt ein Erwachsener)

### Selbstbehauptung

- Hilfe Jemanden um Hilfe bitten, 3 Stufen.
  - Wann darf man sofort fragen?
  - Wann muss man warten?

### Etikette

- Nach dem Training Wie verhält man sich
  - nach dem Training?
  - im Gang,
  - in der Umkleide
  - im Dojo?



## 4. Kyū (yonkyū) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen *Teststufe der Achtsamkeit gegenüber dem Lehrer*

---

### **Kata**

- Heian Shodan Tettsui Uchi Sequenz, mit Hüftabsenkung
- Oyo Goshin Kumite 1 (komplett)

### **Kumite**

- Kihon Ippon Kumite Jodan 1, Chudan 1, Mae 1, Yoko 1
- Abklatschen Ashi Fumikai und mit Gyaku Zuki oder Kizami Zuki berühren
- Raufen Fegen

### **Kihon**

- Yoko Tobi Geri gegen Pratze
- Gyaku Zuki gegen Pratze (im Stand und auf hinterem Bein)

### **Bewegung**

- Rollen Vorwärtsrolle aus hoher Position
- Rennen / Springen Im Liegen: Auf Kommando schnell nach hinten in Kamae aufstehen und dann wegrennen
- Tierbewegung Affe: Seitlich tief auch mit Wechseln von einer Seite auf die andere und mit Rolle

### **Herausforderungen**

- körperlich
  - Schnelle Tsuki (mind. 30 Sekunden lang)
- gegen Erwachsenen
  - Verrücktes Pferd: Am Pferd vorbeikommen
  - Backpack (→ nicht herunterfallen)

### **Selbstbehauptung**

- Gefahren
  - Was birgt Gefahr?
  - Was bringt Sicherheit?
  - Was sind Sicherheitspläne?

### **Etikette**

- Wer sind die (Haupt-)Lehrer der Schule?



### 3. Kyū (*sankyū*) - grüner Gürtel

#### *Selbständiges Üben und Zeigen von Fortschrittswillen*

---

#### **Kata**

- Heian Nidan Ablauf, Anfang und Ende sind gleich
- Oyo Goshin 2: Gyaku Uchi Uke

#### **Kumite**

- Kihon Ippon Kumite Jodan 2, Chudan 1, Mae 1, Yoko 1
- Abklatschen Schultern, Beine und Keri
- Raufen Nach einem Ball greifen und versuchen damit aufzustehen (vom Stand in den Boden in den Stand)

#### **Kihon**

- Ura Mawashi Geri gegen Prätze
- Uchi Gari Ko Uchi Gari und O Uchi Gari

#### **Bewegung**

- Rollen Rückwärtsrolle aus hoher Position
- Rennen / Springen Zwei Schläge mit dem Schaumstoff:  
Erst springen, dann ducken
- Tierbewegung Krabbe: Am Boden abdrücken oder beim laufen  
(rückwärtige Liegestütze, vor und zurück und seitlich)

#### **Herausforderungen**

- Körperlich
  - 1 Minute vor mit Ausfallschritt Gyaku zuki, hoch und Otoshi Geri  
(abwechselnd recht/links)
- gegen Erwachsenen
  - Freies Ziehen und Drücken und dagegen halten

#### **Selbstbehauptung**

- Hilfe
  - Jemanden um Hilfe bitten, auch wenn es laut und chaotisch ist.

#### **Etikette**

- Was ist der Budo Studien Kreis (BSK)?



### 3+. Kyū (*sankyū*) - grüner Gürtel

*Selbständiges Üben und Zeigen von Fortschrittswillen*

---

#### **Kata**

- Heian Nidan Gyaku Bewegung und Morote Uke
- Oyo Goshin 2: Morote Uke

#### **Kumite**

- Kihon Ippon Kumite Jodan 2, Chudan 2, Mae 1, Yoko 1
- Abklatschen Abwechselnd Fußtechniken mit leichtem Abklatschen
- Raufen Spiderkid

#### **Kihon**

- Tobi Geri Freier Sprungtritt über Hindernis gegen Pratze
- Gyaku Zuki gegen Pratze (auf vorderem Bein)

#### **Bewegung**

- Rollen Vorwärtsrolle über Hindernis
- Rennen / Springen Burpee ohne Liegestütz und schnell losrennen
- Tierbewegung Spinne: Bodenkampfdrehung mit vorwärts und rückwärts krabbeln (nach oben oder unten schauen)

#### **Herausforderungen**

- Körperlich
  - Auf Zählen (1-5): Beine schnell wechseln (1-5 mal), dann Keri ausführen (Wer ist am Schnellsten?)
- gegen Erwachsenen
  - Verrückte Beine: Am liegenden Erwachsenen vorbeikommen und in Side Mount gehen (wer kann: von Side Mount in Mount)

#### **Selbstbehauptung**

- Grenzen ziehen, wenn jemand körperlich wird.

#### **Etikette**

- Dankbarkeit
  - Warum Dankbarkeit zeigen?
  - Wie kann man das machen?



## 2. Kyū (*nikyū*) - blauer Gürtel

### *Eigenes Kümmern um die Lehrer-Schüler Beziehung*

---

#### **Kata**

- Heian Nidan Kime, Timing, Rhythmus, Haiwan Uke
- Oyo Goshin 2: Haiwan Uke

#### **Kumite**

- Kihon Ippon Kumite Jodan 2, Chudan 2, Mae geri 2, Yoko 1
- Abklatschen Mit einem Schaumstoffteil (beide)
- Raufen Werfen

#### **Kihon**

- Ushiro Geri Pratze
- Oi Gyaku Zuki gegen Pratze

#### **Bewegung**

- Rollen Erst springen, dann rollen (Vorwärts-, Rückwärts und Seitwärtsrolle)
- Rennen / Springen Gegen Angriff mit Schaumstoff (Schreiend): Ausweichen und wieder hineinspringen
- Tierbewegung Drachen: Am Boden laufen (Ferse / Po / Schulter eine Linie)

#### **Herausforderungen**

- Körperlich
  - Keri im Stand ohne Absetzen (mind. 10 x)
- gegen Erwachsenen
  - Am Erwachsenen im Stand vorbeikommen

#### **Selbstbehauptung**

- Mülleimertechnik Wie gehe ich mit Wut um?

#### **Etikette**

- Wie kann man Anfänger im Training unterstützen?



## 2+. Kyū (*nikyū*) - blauer Gürtel

### *Eigenes Kümern um die Lehrer-Schüler Beziehung*

---

#### **Kata**

- Taikyoku Nidan Ablauf, Anfang und Ende sind gleich
- Oyo Goshin 2 (komplett)

#### **Kumite**

- Kihon Ippon Kumite Jodan 2, Chudan 2, Mae geri 2, Yoko 2
- Abklatschen Mit einem Schaumstoffteil (nur einer, andere muss ausweichen und Schulter berühren)
- Raufen Aus Mount befreien

#### **Kihon**

- Mawashi und Ushiro Kombination gegen Pratze
- Ashi Barai Fege Varianten

#### **Bewegung**

- Rollen Rückwärtsfallübung über ein Hindernis
- Rennen / Springen Wechselsprint mit Burpee und Liegestütz (10 x)
- Tierbewegung Esel: Nach hinten mit beiden Beinen austreten

#### **Herausforderungen**

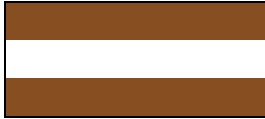
- Körperlich
  - Mit Gummiband vorrennen und Gyaku Zuki gegen Pratze wieder zurück (mind. 10 x)
- gegen Erwachsenen
  - Gegen Schubsen und Anheben vom Erwachsenen behaupten

#### **Selbstbehauptung**

- Angst und Mut.
  - Wie gehören sie zusammen?
  - Wie hilft Angst gegen Gefahren?
  - Welche Arten von Angst gibt es?

#### **Etikette**

- Wie kann man Anfänger vor und nach dem Training unterstützen?



## 1. Kyū (*ichikyū*) - brauner Gürtel

### *Bereitschaft und persönliche Initiative zum Studium*

---

#### **Kata**

- Taikyoku Nidan
  - Oyo
- Alle Gyaku Techniken können  
Goshin 3: Enpi Uke

#### **Kumite**

- Kihon Ippon Kumite
  - Abklatschen
  - Raufen
- Jodan 2, Chudan 2, Mae geri 2, Yoko 2, Mawashi 1  
Tori: Freie Chudan zuki, Uke: Freie Abwehr  
Fangen des Partners und versuchen ihn zu Boden zu bringen bzw. zu verhindern, dass er das Ziel erreicht

#### **Kihon**

- Nidan Tobi Geri
  - Enpi und Tsuki
- gegen Pratze, über Hindernis  
Varianten gegen Pratze

#### **Bewegung**

- Rollen
  - Rennen / Springen
  - Tierbewegung
- Freier Fall  
Mattenstapel hochspringen  
Chamäleon: Drache mit Liegestützen  
(rechter Fuß / linke Hand heben und umgekehrt)

#### **Herausforderungen**

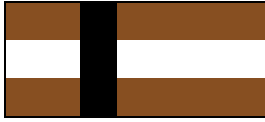
- körperlich
  - Agilty Ladder mit Gyaku Zuki
- gegen Erwachsenen
  - „Tackle the Giant“: Versuche den Erwachsenen umzuschmeißen

#### **Selbstbehauptung**

- Kelso Wheel of Choice
  - Möglichkeiten, ohne Streit Probleme zu lösen

#### **Etikette**

- Was ist das Versprechen (Kinder-Dojokun)?



## 1+. Kyū (*ichikyū*) - brauner Gürtel

*Bereitschaft und persönliche Initiative zum Studium*

---

### Kata

- Taikyoku Nidan Richtiges Kime, Timing, Rhythmus
- Oyo Goshin 3: Enpi Age + Fumi Dachi

### Kumite

- Kihon Ippon Kumite Jodan 2, Chudan 2, Mae geri 2, Yoko 2, Mawashi 2
- Abklatschen Mit zwei Schaumstoffteilen (beide)
- Raufen Freies Raufen im Stand und Boden: mit dem Ziel den anderen zu Boden zu bringen und festzuhalten

### Kihon

- Mawashi und Ushiro Ura Mawashi Kombinationen gegen Pratze auch mit Suri Ashi
- Nage Waza Kombinationen:
  - Ko Uchi Gari -> Harai Goshi
  - Ko Uchi Gari -> O Uchi Gari

### Bewegung

- Rollen Flugrolle, Rad
- Rennen / Springen Zwei Schläge mit dem Schaumstoff: Erst ducken, dann Hochspringen, dann rein springen
- Tierbewegung Flughörnchen: Liegestützsprung (Hände nach außen öffnen während dem Sprung)

### Herausforderungen

- Körperlich
  - Burpee mit Liegestütze und Knie anziehen (mind. 10x)
- gegen Erwachsenen
  - Jiyu Kumite gegen Erwachsenen

### Selbstbehauptung

- Strategien
  - Vermeiden / Verändern / Verteidigen:
    - Was bedeutet das?
    - wie bekommt man es hin?

### Etikette

- Welche Möglichkeiten gibt es, für andere ein Vorbild zu sein?