Die Bewertungskriterien bei Prüfungen:

Konzentration[1]

Stellung

Koordination der Arm- und Beintechnik

Form – Allgemeineindruck

Stellung und Wechsel von einer Technik in eine andere

Hüfteinsatz, Rumpfrotation[2]

Stabilität des Gleichgewichtes

Kraftverteilung, Kontraktions- und Dekontraktionskontrolle der Muskeln

Geschwindigkeit

Schlagkontrolle

Kiai[3]

Zanshin[4]

[1] Die geistige Fähigkeit des Kandidaten, seine Konzentration und Überzeugtsein vom eigenen Prüfungserfolg, welche er durch gute Vorbereitung erworben hat. Seine Entschlossenheit, seine maximale Fähigkeit zu zeigen und seine Blickrichtung bei der Demonstration.

[2] Die rechtzeitige Hüftrotation verbessert die Wirksamkeit der Technik. Neben der Hüftrotation wird die Wirksamkeit der Technik auch durch die Dynamik des gesamten Körpers und durch die Muskelkontraktion und –demonstration verbessert.

[3] Der spontane Schrei, der einerseits als Resultat der starken Kontraktion der für einen maximalen Effekt angespannten Muskeln und andererseits als Resultat der geistigen Konzentration bei der Durchführung einer bestimmten Technik entsteht.

[4] Traditionell bedeutet „Zanshin“ die Beibehaltung der psychophysischen Konzentration auch nach der Durchführung einer bestimmten Technik, Kombination oder Kata. In diesem Sinne ist „Zanshin“ auch die Bereitschaft für jede folgende Bewegung oder Situation.

Das Bewertungssystem

I. ALLGEMEINE ASPEKTE BEI DER KIHON-BEWERTUNG

1. **Mentale Einstellung**
   a.) Stabilität der Emotionen, Selbstkontrolle der psychischen Anspannung
   b.) Starkes und in der Intensität konstantes Kiai

2. **Stellung**
   a.) Guter und ständiger Kontakt mit dem Fußboden
   b.) Korrekte Form
   c.) Starke Muskelkontraktion/-spannung bei Armtechniken
   d.) Richtige Winkelstellung des Sprung- und Kniegelenkes bei Beintechniken
   e.) Richtige Koordination von Hüfte und Beinen

3. **Körperhaltung**
   a.) Aufrechte Körperhaltung in allen Situationen
   b.) Gerade Kopf- und Halshaltung
   c.) Natürliche Schulterhaltung
   d.) Koordinierte Körperhaltung in Stellungen und während der Bewegungsdurchführung

4. **Blick**
   Blickrichtung in Verbindung mit der Bewegungsrichtung und der Durchführung der nachfolgenden Techniken

5. **Stärke**
   a.) Ausnutzung des Bodenkontaktes für die kräftige Realisierung von Techniken im Stand oder in der Bewegung
   b.) Koordinierte Körperdynamik als Ganzes
   c.) Effiziente Kraftübertragung

6. **Bewegung**
   a.) Koordination der Bewegung als Ganzes (Koordination der Arm-, Bein- und Rumpfbewegung)
   b.) Konstante Bewegungsweite
   c.) Koordination von Kraft und Technik

7. **Kime (Fokus)**
   a.) Ausnutzung der gesamten Körperenergie
   b.) Kontakt mit der Zielzone

8. **Atmung**
   Koordination mit der angewandten Technik

II. BEWERTUNG DER ARMTECHNIKEN

1. Muskelkontrolle

a.) Stellung: Körper-, Arm- und Handhaltung; simultanes und koordiniertes Einschließen der Muskelgruppen, welche für die zur Durchführung einer konkreten Technik notwendigen Konzentration erforderlich sind

b.) Maximaler Bodenkontakt im Augenblick der Durchführung der Technik

2. Schnappstoß

a.) Zeitliche Koordination der Armbewegung (Ober- und Unterarm) mit der Bewegung des gesamten Körpers

b.) Kontrolle des Bodenkontaktes während des Rückstoßes

3. Abwehrtechniken

a.) Ellenbogengelenkhaltung im Verhältnis zum übrigen Körper

b.) Übertragung der gesamten Muskelspannung während der Ausführung der Abwehr von der Kontakstellung (Hand, Unterarm) über den Körper auf den Boden und umgekehrt

III. BEWERTUNG DER BEINTECHNIKEN

1. Schnapptritt (Keage)

a.) Zeitliche Koordination der Körperhaltung mit der Stellung des Beines vor Durchführung der Technik (Vorbereitung der Technik)

b.) Ausnutzung des Rückstoßes bei der Durchführung der Technik

c.) Gleichgewicht, insbesondere während des Rückstoßes

2. Stoßtritt (Kekomi)

a.) Bogenförmige Schwankbewegung der Hüfte, in erster Linie während der Endphase des Unterschenkelstoßes

b.) Erlangung des Körperschwerpunktes in Richtung der Zielzone mit der zugehörigen Endkontraktion

c.) Entsprechende Muskelkontraktion während der Endphase der Technik

IV. KATA-BEWERTUNG

Anfänger (9.– 3. Kyu) und Mittelstufe (2. Kyu – 2. DAN)

1. Technik

Wird nach den Kihon-Kriterien bewertet

2. Kontinuität in der Ausführung der Techniken

a.) Ausnutzung der Bewegungsenergie der vorhergehenden Technik für den Beginn der folgenden
b.) Muskeldekontraktion zwischen den Techniken
c.) Korrekte Atmung

3. Bewegung

a.) Beibehaltung der zentralen Lage des Körperschwerpunktes
b.) Kontrolle der Schwerpunkthöhe bei Stellungswechseln
c.) Kontrolle der Blickrichtung
d.) Kontrolle der Lage der Körperachse im Verhältnis zum Boden

4. Adäquate Durchführung der Techniken

a.) In Abhängigkeit von Sinn und Funktion der Kata als Ganzes
b.) Kontrolle der Zielzone während der Durchführung

5. Bewegungslinien (Embusen)

Korrekte Bewegungsrichtung bei jeder durchgeführten Technik

Meistertitel über dem 2. DAN

a.) Durchführung der Kata muss einerseits mit den individuellen Eigenschaften des Kandidaten übereinstimmen und andererseits müssen die technischen Elemente jeder einzelnen Kata richtig ausgeführt werden
b.) Verständnis und Anwendung/Demonstration der inneren Muskeldynamik und ihre meisterhafte Kontrolle

IV. KUMITE-BEWERTUNG

Die Kumite-Bewertung erfolgt nach den Kihon- und Kata-Kriterien

Das empfohlene Bewertungssystem bei Prüfungen	
Außergewöhnlich	10 Punkte
Hervorragend	9 Punkte
Sehr gut	8 Punkte
Gut	7 Punkte
Befriedigend	6 Punkte
Ausreichend	5 Punkte

Für den Prüfungserfolg ist eine Gesamtpunktzahl von mindestens 23 Punkten notwendig.

Prüfungsprogramm

9. Kyu (Ku-Kyu)

Kihon

1. Zk v: Chudan-Oi-Tsuki
2. Zk v: Gedan-Barai
3. Zk v: Age-Uke
4. Zk v: Soto-Uke
5. Zk v: Chudan-Mae-Geri (aus Chudan-Kamae)

Kata

Taikyoku Shodan

Basistechniken Shobu-Kumite (aus Kamae - mit Partner)

1. Kizami-Tsuki im Stand
2. Uraken-Uchi im Stand
3. Gyaku-Zuki im Stand

8. Kyu (Hachi-Kyu)

Kihon

1. Zk v: Chudan-Oi-Tsuki
2. Zk v: Gedan-Barai
3. Zk v: Age-Uke
4. Zk v: Uchi-Uke
5. Zk v: Soto-Uke
6. Kk v: Shuto-Uke
7. Kb s: Yoko-Geri-Keage (aus Chudan-Kamae – jeweils mit Übersetztschritt)

Kata

Heian Shodan
Taikyoku Nidan

Kumite

Gohon-Kumite
5x Jodan-Oi-Tsuki (Abwehr Age-Uke)
5x Chudan-Oi-Tsuki (Abwehr Soto-Uke)
Nach der fünften Abwehr jeweils einmal Konter mit Gyaku-Tsuki

Basistechniken Shobu-Kumite (aus Kamae - mit Partner)

1. Kizami-Tsuki mit Ausfallschritt
2. Uraken-Uchi mit Ausfallschritt
3. Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt
4. Mawashi-Geri vorderes Bein mit Beisetzschritt

7. Kyu (Shichi-Kyu)

Kihon

1. Zk v: Chudan-Oi-Tsuki
2. Zk r: Gedan-Barai/Gyaku-Tsuki
3. Zk v: Age-Uke/Gyaku-Tsuki
4. Zk r: Uchi-Uke/Gyaku-Tsuki
5. Zk v: Soto-Uke/Gyaku-Tsuki
6. Kk r: Shuto-Uke
7. Zk v: Mae-Geri (Jodan; aus Chudan-Kamae)
8. Kb s: Yoko-Geri-Keage (aus Chudan-Kamae – jeweils mit Übersetzschritt)
9. Kb s: Yoko-Geri-Kekomi (Chudan; aus Chudan-Kamae)

Kata

Heian Nidan
Taikyoku Sandan

Kumite

Sanbon-Kumite
3x Jodan-Oi-Tsuki (Abwehr Age-Uke)
3x Chudan-Oi-Tsuki (Abwehr Soto-Uke)
3x Chudan-Mae-Geri (Abwehr Gedan-Barai)
Nach dem dritten Angriff jeweils einmal Konter mit Gyaku-Tsuki

Basistechniken Shobu-Kumite (aus Kamae - mit Partner)

1. Kizami-Tsuki mit Ausfallschritt
2. Uraken-Uchi mit Ausfallschritt
3. Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt
4. Mawashi-Geri vorderes Bein

Jeweils Abwehr und indirekter Konter mit
1. Nagashi-Uke / Gyaku-Tsuki

6. Kyu (Roku-Kyu)

Kihon

1. Zk v: Gyaku-Tsuki (Chudan)
2. Zk v: Sanbon-Tsuki
3. Zk v: Uraken-Uchi
4. Zk r: Uchi-Uke/Kizami-Tsuki
5. Kk v: Shuto-Uke/Gyaku-Nukite (Zk)
6. Zk v: Mae-Geri (Chudan-Kamae)
7. Zk v: Ren-Geri[5] (aus Chudan-Kamae)
8. Kb s: Yoko-Geri-Keage (aus Chudan-Kamae)
9. Kb s: Yoko-Geri-Kekomi (aus Chudan-Kamae)
10. Zk v: Mawashi-Geri (aus Chudan-Kamae)

Kata

Heian Sandan

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite
(Angriffe von Tori jeweils 1x rechts und 1x links)
2x Jodan-Oi-Tsuki (Abwehr Age-Uke)
2x Chudan-Oi-Tsuki (Abwehr Soto-Uke)
2x Chudan-Mae-Geri (Abwehr Gedan-Barai)
Die Konter sind von Uke jeweils frei wählbar.

Basistechniken Shobu-Kumite (aus Kamae - mit Partner)

1. Kizami-Tsuki aus Seitenwechsel mit Ausfallschritt
2. Uraken-Uchi aus Seitenwechsel mit Ausfallschritt
3. Gyaku-Zuki aus Seitenwechsel mit Ausfallschritt
4. Mawashi-Geri aus Seitenwechsel mit hinterem Bein

Jeweils Abwehr und indirekter Konter mit
1. Nagashi-Uke / Gyaku-Tsuki
oder
2. Nagashi-Uke / Mawashi-Geri

[5] Ren-Geri: Erster Mae-Geri-Chudan – zurückziehen, zweiter Mae-Geri-Jodan – vorwärts absetzen

5. Kyu (Go-Kyu)

Kihon

1. Zk v: Sanbon-Tsuki
2. Zk v: Uraken-Uchi/Gyaku-Tsuki
3. Zk r: Age-Uke/Gedan-Barai/Gyaku-Tsuki
4. Zk v: Uchi-Uke/Kizami-Tsuki/Gyaku-Tsuki
5. Zk r: Soto-Uke/Yoko-Empi (Kb)
6. Kk v: Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Nukite (Zk)
7. Zk v: Mae-Geri-Ren-Geri[6] (2) (aus Chudan-Kamae)
8. Kb s: Yoko-Geri-Keage (aus Chudan-Kamae)
9. Kb s: Yoko-Geri-Kekomi (aus Chudan-Kamae)
10. Zk v: Mawashi-Geri (aus Chudan-Kamae)

Kata

Heian Yondan

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite
(Angriffe von Tori jeweils 1x rechts und 1x links)
2x Jodan-Oi-Tsuki
2x Chudan-Oi-Tsuki
2x Chudan-Mae-Geri
2x Yoko-Geri-Kekomi
Abwehr und Konter von Uke jeweils frei

Basistechniken Shobu-Kumite (aus Kamae - mit Partner)

Kombination aus freier Bewegung:
1. Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
2. Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki
3. Mawashi-Geri mit vorderem Bein, Gyaku-Tsuki

Abwehr und Konter von Uke jeweils frei

[6] Mae-Geri-Ren-Geri: Kizami-Geri (Chudan), Mae-Geri-Keage (Jodan), vorwärts absetzen

4. Kyu (Shi-Kyu)

Kihon

1. Zk v: Sanbon-Tsuki
2. Zk r: Gedan-Barai/Gyaku-Uchi-Uke/Kizami-Tsuki
3. Zk v: Soto-Uke/Yoko-Empi (Kb)/Uraken-Uchi
4. Kk r: Shuto-Uke/Kizami-Yoko-Geri-Kekomi/Gyaku-Tsuki (Zk)
5. Zk v: Mae-Geri/Oi-Tsuki
6. Zk v: Mawashi-Geri/Gyaku-Tsuki
7. Kb s: Yoko-Geri-Keage (aus Chudan-Kamae – jeweils mit Übersetzschritt))
8. Kb s: Yoko-Geri-Kekomi (aus Chudan-Kamae)
9. Standübung: Zenkutsu-Dachi (Kamae) Mae-Geri vorwärts, Yoko-Geri-Keage seitwärts[7]
10. Standübung: Zenkutsu-Dachi (Kamae) Mae-Geri vorwärts, Mawashi-Geri vorwärts[8]

Kata

Heian Godan

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite
(Uke in Gyaku-Form)

Tori: Jodan-Oi-Tsuki
Chudan-Oi-Tsuki
Chudan-Mae-Geri

Uke: Gyaku-Age-Uke
Gyaku-Soto-Uke
Gyaku-Gedan-Barai

Basistechniken Shobu-Kumite (aus Kamae - mit Partner)

Kombination aus freier Bewegung:
1. Kizami-Tsuki, Mawashi-Geri mit vorderem Bein
2. Uraken-Uchi, Mawashi-Geri mit vorderem Bein
3. Gyaku-Zuki, Mawashi-Geri mit vorderem Bein

Abwehr und Konter von Uke jeweils frei

[7] Beide Techniken werden mit dem gleichen Fuß ausgeführt ohne das Bein abzusetzen
[8] Beide Techniken werden mit dem gleichen Fuß ausgeführt ohne das Bein abzusetzen

3. Kyu (San-Kyu)

Kihon

1. Zk v: Gyaku-Sanbon-Uke
2. Kk r: Uchi-Uke/Gyaku-Tsuki/Age-Uke
3. Zk v: Soto-Uke/Yoko-Empi (Kb)/Uraken-Uchi (Zk)/Gyaku-Tsuki
4. Kk r: Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Shuto-Uchi (Zk)
5. Zk v: Mae-Geri/Age-Uke/Gyaku-Tsuki/Gedan-Barai
6. Kb s: Yoko-Geri-Keage (aus Chudan-Kamae)/vorgehen mit anderem Bein Yoko-Geri-Kekomi (Kb)
7. Zk v: Mawashi-Geri-Ren-Geri[9] (aus Chudan-Kamae)
8. Zk v: Ushiro-Geri (aus Chudan-Kamae)
9. Zielübung: Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Gyaku-Tsuki
10. Jiyu-Kamae: Eine Kampfkombination gemäß PK

Kata

Tekki-Shodan
Taiji Shodan

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite
(Angriffe von Tori jeweils 1x rechts und 1x links)
2x Jodan-Oi-Tsuki
2x Chudan-Mae-Geri
2x Yoko-Geri-Kekomi
Abwehr und Konter von Uke jeweils frei

Basistechniken Shobu-Kumite (aus Kamae - mit Partner)

Kombination aus freier Bewegung:
1. Kizami-Tsuki, Mawashi-Geri mit vorderem Bein
2. Uraken-Uchi, Mawashi-Geri mit vorderem Bein
3. Gyaku-Zuki, Mawashi-Geri mit vorderem Bein

Abwehr und Konter von Uke jeweils frei (dabei mindestens 2 Würfe)

[9] Mawashi-Geri-Ren-Geri: Kizami-Mawashi-Geri (Chudan), Mawashi-Geri (Jodan), vorwärts absetzen

2. Kyu (Ni-Kyu)

Kihon

1. Zk v: Mae-Geri/Sanbon-Uke
2. Zk v: Jodan-Oi-Tsuki/Gyaku-Mae-Empi/Tate-Empi/Yoko-Empi (Kb)
3. Kk r: Shuto-Uke/Kizami-Mawashi-Geri/Gyaku-Haito-Uchi (Zk)
4. Zk v: Soto-Uke/Uraken-Uchi (Kb)/Shuto-Uchi (Zk)/Gyaku-Tsuki
5. Zk v: Mawashi-Geri (Chudan-Kamae)/vorgehen Yoko-Geri-Kekomi (Zk) /Uraken-Uchi/vorgehen Oi-Tsuki
6. Zk v: Ushiro-Geri (Chudan-Kamae)/Gyaku-Tsuki
7. Kb s: Yoko-Geri-Keage (Chudan-Kamae)/Yoko-Geri-Kekomi (gleicher Fuß, ohne dazwischen abzusetzen)
8. Standübung: Zenkutsu-Dachi (Chudan-Kamae), Mae-Geri vorwärts, Ushiro-Geri rückwärts[10]
9. Zielübung: Zenkutsu-Dachi (Kamae), Kizami-Tsuki
10. Jiyu-Kamae: Zwei verschiedene Kampfkombination gemäß PK

Kata

Shitei Kata
Heian 1-5 und Tekki-Shodan nach Wahl der PK

Tokui Kata
Taiji Nidan
Bassai Dai

Kumite

1. Jiyu-Ippon-Kumite
(Angriffe von Tori jeweils 1x rechts und 1x links)
2x Jodan-Oi-Tsuki
2x Chudan-Oi-Tsuki
2x Chudan-Mae-Geri
2x Yoko-Geri-Kekomi
2x Jodan-Mawashi-Geri
Abwehr und Konter von Uke jeweils frei

Basistechniken Shobu-Kumite (aus Kamae - mit Partner)
Kombination aus freier Bewegung:
1. Kizami-Tsuki, Mawashi-Geri
2. Uraken-Uchi, Ushiro-Geri
3. Mawashi-Geri, Ashi-Barai

Abwehr und Konter von Uke jeweils frei (dabei mindestens 2 Würfe)

[10] Beide Techniken werden mit dem gleichen Fuß ausgeführt ohne dazwischen das Bein abzusetzen

1. Kyu (Ichi-Kyu)

Kihon

1.	Zk v:	Mae-Geri/Gyaku-Sanbon-Tsuki
2.	Zk r:	Kizami-Mae-Geri (Chudan; aus Chudan-Kamae)/absetzen Sanbon-Tsuki
3.	Kk v:	Shuto-Uke/vorgehen Mae-Geri (Zk)/Gyaku-Tsuki
4.	Kk r:	Shuto-Uke/Gyaku-Nukite (Zk)/umsetzen Shuto-Uke (Kk)
5.	Kb s:	Yoko-Geri-Keage (aus Chudan-Kamae)/Yoko-Geri-Kekomi (gleiches Bein ohne dazwischen abzusetzen/vorgehen Mawashi-Geri (Kb)
6.	Zk v:	Mae-Geri/Mawashi-Geri (gleiches Bein)/vorgehen Ushiro-Geri (Zk)/Uraken-Uchi
7.	Shiho-Tsuki:	Zenkutsu-Dachi, Tate-Shuto-Uke/Gyaku-Tsuki
8.	Standübung:	Zenkutsu-Dachi (Kamae), Mae-Geri vorwärts, Yoko-Geri-Keage seitwärts, Mawashi-Geri vorwärts (□)
9.	Zielübung:	Fudo-Dachi (Kamae), im Zenkutsu-Dachi Gyaku-Tsuki
10.	Jiyu-Kamae:	Drei verschiedene Kampfkombination gemäß PK

Kata

Shitei Kata

Heian Oi-Kumi
Taiji Nidan

Tokui Kata

Bassai Dai
Jion

Kumite

1. Jiyu-Ippon-Kumite
   (Angriffe von Tori jeweils 1x rechts und 1x links)
   2x Jodan-Oi-Tsuki
   2x Chudan-Oi-Tsuki
   2x Chudan-Mae-Geri
   2x Yoko-Geri-Kekomi
   2x Jodan-Mawashi-Geri
   Abwehr und Konter von Uke jeweils frei

Basistechniken Shobu-Kumite (aus Kamae - mit Partner)

Freier Kampf auf 1:30 Minuten