

# Prüfungsrichtlinien American Karate System (AKS)

1. Freikampf (Wettkampf-System) kann in allen Prüfungen überprüft werden.
2. Kata: Es gilt allgemein hin, dass Varianten der Katas anerkannt werden. Ist ein Prüfling aus alters- oder krankheitsbedingten Gründen nicht in der Lage, bestimmte Techniken auszuführen, kann er in den Katas die Altersform demonstrieren. Das bedeutet, dass Jodan-Techniken, voll gedrehte Techniken und Sprünge durch Ersatzformen ausgetauscht werden können.
3. Alte oder körperlich eingeschränkte Menschen müssen keine harte Fallschule demonstrieren können.
4. Alte oder körperlich eingeschränkte Menschen können alle Fußtechniken auf der Gedanstufe zeigen.
5. Die Selbstverteidigungsformen richten sich nach den jeweiligen körperlichen Möglichkeiten des Prüflings. Allgemein gilt, dass ein Prüfling im Rahmen seiner Möglichkeiten wirkungsvolle und funktionierende Techniken demonstrieren muss.
6. Waffen: Erlaubt sind alle traditionellen Budowaffen. Verboten sind scharfe Messer oder Schusswaffen aller Art!
7. Ungewöhnliche Waffen: Alle Gegenstände des Alltags. Bei Prüfungen wird aber äußerster Wert darauf gelegt, dass für die Prüfungspartner keine unkalkulierbaren Risiken entstehen.

**Dies sind allgemeine Richtlinien. Prüfer sind selbstverständlich befugt, je nach Lage zusätzliche Entscheidungen zu treffen.**

**AKS-Germany**



## 9. Kyu - Weißgurt



### Tsuki & Keri - Grundtechniken

1. Junzuki Chudan - Mawate Jodan Uke
2. Gyakuzuki Chudan - Mawate Gedan Barai
3. Maegeri Chudan - Mawate Kamaete
4. Kamaete - Mawate Kamaete
5. Maegeri Kakato Chudan - Mawate Kamaete
6. Jodan Uke - Mawate Jodan Uke
7. Gedan Barai - Mawate Gedan Barai

### Theorie:

Einfache Fragen über Kampfkunst und Etikette

## 8. Kyu - Gelbgurt

### Tsuki & Keri - Grundtechniken

1. Kamaete
2. Junzuki
3. Gyakuzuki
4. Jodan Uke
5. Uchi Uke
6. Soto Uke
7. Gedan Barai
8. Maegeri
9. Maegeri Kakato Chudan
10. Maegeri Kakato Jodan
11. Maegeri Kekomi
12. Maehizageri

Wendungstechniken nach Ansage des Prüfers

### Renrakuwaza - Kombinationen

1. Maegeri - Gyakuzuki - Maegeri Kakato Jodan
2. Maegeri Kekomi Chudan - Gyakuzuki - Maehizageri
3. Maegeri Kakato Jodan - Maegeri Kekomi

### Kata

1. Taeyoko

### Kumite

- |                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| <b>Angriff:</b> Tsuki Jodan  | <b>Abwehr:</b> Frei |
| <b>Angriff:</b> Tsuki Chudan | <b>Abwehr:</b> Frei |

Demonstration von Grundschultechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers

### Selbstverteidigung

Einfache SV-Techniken gegen: Festhalten einer Hand, beider Hände  
Würgen mit den Händen von vorn, der Seite, von hinten

# 7.Kyu - Orangegurt



## Tsuki & Keri - Grundtechniken

1. Mawashi Hiza Geri
2. Mawashigeri Kekomi (auf das Fußgelenk des Gegners)
3. Kette Junzuki
4. Kette Gyakuzuki
5. Junzuki No Tzukomi
6. Gaykuzuki No Tzukomi
7. Shuto Uke Jodan vorgehen Shuto Uchi Chudan
8. Shikake Uke
9. Ude Nagashi Uke Jodan
10. Uchi Harai Uke
11. Nagashi Uke
12. Mawashigeri
13. Sokutei Mawashi Uke
14. Mawashi Ashi Geri

## Renrakuwaza - Kombinationen

1. Maegeri - Mawashigeri - Gyakuzuki
2. Surikomi Mawashigeri - Maegeri Kakato Jodan
3. Mawashigeri - Uraken - Mawashigeri

## Kata

1. Shodan (bisherige Kata kann geprüft werden)

## Kumite / Selbstverteidigung

**Freie Verteidigung gegen:** Tsuki Jodan, Tsuki Chudan, Maegeri, Mawashigeri,  
Würgen: Vorn, Hinten, Seite

## Eine traditionelle Kumiteform nach Wahl des Prüflings

### Fallschule

Vorwärtsrolle, seitlich rechts/links fallen

### Demonstration

von Grundtechniken am Partner, nach Wahl des Prüfers

### Theorie

Der Prüfling muss in der Lage sein: mindestens vier verschiedene Karatesysteme namentlich zu nennen; über das Notwehrgesetz informiert sein; Fragen zur Etikette zu beantworten

# 6. Kyu - Grüngurt



## Tsuki & Keri - Grundtechniken

1. Mawashizuki Jodan
2. Kagizuki Chudan
3. Nukite Jodan (Horizontal)
4. Nukite Chudan (Vertikal)
5. Tettsui Uchi Jodan/Chudan Hidari Yoko Jodan - Migi Otoshi Chudan
6. Urazuki Gyaku
7. Uraken Hidari Yoko Jodan - Migi Mashomen Uraken
8. Sokuto
9. Sokuto Keage
10. Sokuto (volle Drehung)
11. Sokuto Fumikomi
12. Tobikomizuki

## Renrakuwaza - Kombinationen

1. Maegeri - Sokuto Fumikomi - Gyakuzuki
2. Maegeri - Gyakuzuki - Sokuto (volle Drehung)

## Kata

1. Nidan (bisherige Kata kann geprüft werden)

## Kumite

Zwei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

## Selbstverteidigung

### Gegen:

Schwinger (Mawashizuki), Uraken, Tettsui (von oben), Tobikomizuki, Sokuto

Klammern von vorn und hinten Arme umgriffen

Würgen, drei Varianten (langer Arm)

Festhalten des Handgelenkes

## Fallschule

Vorwärts, rückwärts, seitlich rechts/links, Rolle, Flugrolle

## Würfe

O-Goshi (Hüftwurf) rechts/links

Seoi-Nage (Schulterwurf) rechts/links

## Theorie

# 5. Kyu - Blaugurt



## Tsuki & Keri - Grundtechniken

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Tobikomizuki
4. Nagashizuki
5. Otoshi Uke Gyakutatezuki (im vorgehen) Jodan
6. Teisho Jodan Nagashi
7. Enpi Age Jodan - Mawashi Jodan - Yoko Chudan - Ushiro Chudan
8. Mawashigeri
9. Sokuto
10. Ushirogeri (volle Drehung)
11. Ushirogeri (halbe Drehung)
12. Surikomi Ushirogeri

## Renrakuwaza - Kombinationen

1. Surikomi Ushirogeri - Gyakuzuki
2. Maegeri Kakato Chudan - Sokuto Fumikomi - Ushirogeri
3. Sokutei Mawashi Uke - Sokuto (ein Bein) - Uraken - Gyakuzuki

## Kata

1. Sandan (bisherige Kata kann geprüft werden)

## Kumite

Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

## Selbstverteidigung

Dem Wissensstand des Prüflings entsprechend, nach Wahl des Prüfers

## Fallschule

Dem Wissensstand des Prüflings entsprechend, nach Wahl des Prüfers

## Würfe

Demonstration von drei Würfen und zwei Gleichgewichtsbrechern nach Wahl des Prüflings

## Freikampf (Wettkampfform)

## Theorie

## 4. Kyu - Violettgurt



### Tsuki & Keri - Grundtechniken

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Otoshi Uke Gyakutatezuki Jodan (zwei mal hintereinander)
4. Jyuji Uke Jodan
5. Jyuji Uke Gedan
6. Mawashizuki Jodan (durchgezogen) - Urazuki Gyaku Chudan
7. Mawashigeri
8. Sokuto
9. Ushiromawashigeri (volle Drehung)
10. Ushirogeri

### Renrakuwaza - Kombinationen

1. Mawashigeri - Ushiromawashigeri - Gyakuzuki
2. Surikomi Jodan/Chudan Renzuki - Mawashigeri - Ushiromawashigeri
3. Otoshi Uke Gyakutatezuki Jodan - Maegeri Kakato Chudan - Uraken - Gyakuzuki

### Kata

1. Yodan (bisherige Kata kann geprüft werden)

### Kumite

Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

### Selbstverteidigung

Dem Wissenstand des Prüflings entsprechend nach Wahl des Prüfers

Nach Wahl des Prüflings

1. Zwei verschiedene Armhebel
2. Zwei verschiedene Beinhebel
3. Drei verschiedene Fußfegetechniken

### Fallschule

In Kataform:

Rolle vorwärts

Seitfall rechts/links

Rückwärtsfall

Vorwärtsfall

Rolle vorwärts dann Kampfstand

### Würfe

Vier verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings

### Freikampf (Wettkampfsystem)

### Jiyu Kumite

### Eine Minute Bodenkampf

### Theorie

## **3. Kyu - Braungurt**



### **Tsuki & Keri - Grundtechniken**

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Surikomi Jodan/Chudan Renzuki
4. Mawashizuki (durchgezogen) - Urazuki Gyaku
5. Uraken - Urazuki - Mawashienpi - Yokoenpi
6. Hiji Uke - Tettsui Uchi (gleicher Arm) - Gyakuzuki - Maeenpi
7. Ushiromawashigeri (volle Drehung)
8. Ushiromawashigeri (halbe Drehung)
9. Sokutei Mawashi Uke - Ushiromawashigeri

### **Renrakuwaza - Kombinationen**

1. Mawashigeri - Ushiromawashigeri - Gyakuzuki - Uraken - Gyakuzuki
2. Sokutei Mawashi Uke - Tobi Sokutei Mawashi Uke - Ushiromawashigeri - Gyakuzuki

Für die zweite Kombination kann alternativ eine eigene mit mindestens fünf Techniken gezeigt werden

### **Kata**

1. Godan (bisherige Kata kann geprüft werden)

### **Kumite**

Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

### **Selbstverteidigung**

Überprüfung aus dem bisherigen Programm

Nach Wahl des Prüflings

1. Zwei verschiedene Armhebel
2. Zwei verschiedene Beinhebel
3. Vier verschiedene Angriffe auf die Beine
4. Zwei Haltetechniken

### **Fallschule**

Fallschulkata

### **Würfe**

Sechs verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings

### **Freikampf**

### **Jiyu Kumite**

### **Eine Minute Bodenkampf**

### **Tai Sabaki gegen zwei Gegner**

## 2. Kyu - Braungurt



### Tsuki & Keri - Grundtechniken

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Ushiromawashigeri
4. Otoshi Kakato Geri
5. Otoshi Kakato Geri (volle Drehung)

### Standübungen (Kiba Dachi)

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 1. Ippon Ken          | 6. Yonhon Nukite |
| 2. Nakadaka Ippon Ken | 7. Kakuto        |
| 3. Hiraken            | 8. Barate        |
| 4. Ippon Nukite       | 9. Hirabasami    |
| 5. Nihon Nukite       | 10. Washide      |

Ausführung recht/links, einmal langsam einmal schnell

### Renrakuwaza - Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens sechs Techniken nach Wahl des Prüflings

### Kata

1. Wahlweise eine aus; Naihanchi, Kema oder Tekki
2. Eine Waffenkata nach Wahl des Prüflings

### Kumite

Vier traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

### Fallschule

Fallschulkata

### Selbstverteidigung

Überprüfung aus dem bisherigen Programm

1. Vier verschiedene Armhebel
2. Zwei Überleitungen Hand zum Armhebel
3. Drei Beinhebel
4. Vier Haltetechniken (auch am Boden)

### Würfe

Sechs verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings

### Waffen

Selbstverteidigung mit Stock, mindestens sechs Techniken nach Wahl des Prüflings

### Freikampf

### Jiyu Kumite

### Eine Minute Bodenkampf

### Tai Sabaki gegen zwei Gegner

# 1. Kyu - Braungurt



## **Tsuki & Keri - Grundtechniken**

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Maegeri Kakato
4. Maegeri Kekomi
5. Otoshi Kakato Geri
6. Ushiromawashigeri - Gyakuzuki

## **Renrakuwaza - Kombinationen**

Eine Kombination mit mindestens acht Techniken nach Wahl des Prüflings

## **Kata**

1. Eine Kata aus dem bisherigen Programm nach Wahl des Prüfers
2. Eine Meisterkata eines fremden Karatesystems
3. Eine Waffenkata nach Wahl des Prüflings

## **Kumite**

Fünf traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

## **Fallschule**

Fallschulkata

## **Selbstverteidigung**

Gegen zehn Angriffe nach Wahl des Prüfers

Verteidigung gegen mehrere Gegner (max. drei) nach Wahl des Prüflings

## **Würfe (auch Feger)**

Demonstration von fünfzehn verschiedenen Techniken nach Wahl des Prüflings

## **Waffen**

Zehn Selbstverteidigungstechniken mit Stock nach Wahl des Prüflings

Verteidigung gegen Stock: von oben, von der Seite, Stoß, Haken von unten

Fünf Selbstverteidigungstechniken mit ungewöhnlichen Waffen, z.B. Gürtel, Jacke oder Kugelschreiber nach Wahl des Prüflings

## **Freikampf**

### **Jiyu Kumite**

### **Eine Minute Bodenkampf gegen zwei Gegner**

### **Tai Sabaki gegen zwei Gegner**