

## Prüfungswesen der IBF-Deutschland

### Disziplin(en): All-Style Karate

#### Prüfungsordnung Kyu-Grade

---

#### 5. Kyu (gelb) 4 Monate Trainingszeit

##### Grundübungen:

Grundschnelle: je 4 Schritte vor- und rückwärtsgehen,

2 verschiedene Schritt-Stellungen:

2 Fausttechniken:

2 Fußtechniken:

3 Blocktechniken:

**Partnerübungen:** 1 Schritt = 8 Aktionen mit erlernten Techniken

##### Ausführung:

Kampf frei: mit und ohne Hand- und Fußschutz (Safety)

**Selbstverteidigung:** je 4 Aktionen gegen Festhalten ( Handlösetechniken )  
stehend, sitzend, liegend

**Theorie:** Kampfkommandos, Kampfregel ( IBF )

---

#### 4. Kyu (orange) 4 Monate Trainingszeit

##### Grundübungen:

Grundschnelle: je 4 Schritte vor- und rückwärtsgehen, verschiedene Stellungen

verschiedene Schritt-Stellungen:

2 Fausttechniken:

2 Fußtechniken:

5 Blocktechniken:

Handkante:

**Partnerübungen:** 1 Schritt = 10 Aktionen mit erlernten Techniken

**Kampf halbfrei:** 4 Aktionen mit erlernten Techniken

##### Ausführung:

Kampf frei: mit und ohne Hand- und Fußschutz (Safety)

eventuell Turniernachweis

**Selbstverteidigung:** je 2 Aktionen gegen Festhalten, je 2 Aktionen gegen Würgen  
stehend, sitzend, liegend

**Theorie:** Kampfkommandos, Kampfregel ( IBF )

---

**3. Kyu (grün)** 4 Monate Trainingszeit

**Grundübungen:**

Grundschule: je 4 Schritte vor- und rückwärtsgehen, verschiedene Stellungen

verschiedene Schritt-Stellungen:

3 Fausttechniken:

4 Fußtechniken:

6 Blocktechniken:

2 Handkantentechniken:

Doppelfußstoß: mit der gleichen Technik ( Vorwärtsfußtritt – Vorwärtsfußtritt ) in verschiedenen Höhenstufen

2 Sprünge:

**Partnerübungen:** 1 Schritt = 12 Aktionen verschiedene Techniken, sowie Sprünge

**Kampf halbfrei:** 8 Aktionen mit erlernten Techniken

**Ausführung:**

Kampf frei: mit und ohne Hand- und Fußschutz (Safety)  
eventuell Turniernachweis

**Selbstverteidigung:** je 4 Aktionen gegen Festhalten, je 4 Aktionen gegen Würgen  
stehend, sitzend, liegend und Rücken

**Kata:** 18 Techniken

**Theorie:** Kampfkommandos, Kampffregel ( IBF )

**Bruchtest:** Faust oder Handkante

## 2. Kyu (blau) 6 Monate Trainingszeit

### Grundübungen:

Grundschule: je 4 Schritte vor- und rückwärtsgehen, verschiedene Stellungen

verschiedene Schritt-Stellungen:

3 Fausttechniken:

5 Fußtechniken:

6 Blocktechniken:

3 Handkantentechniken:

3 Spezialblöcke: ( Doppelblock – gleichzeitig z.B. mitte-oben )

Doppelfußstoß: mit der gleichen Technik in verschiedenen Höhenstufen

3 Sprünge:

Faustkombinationen: z.B. Rückfaust - Frontfaust

Fußkombinationen: z.B. Vorwärtsfußtritt - Seitwärtsfußtritt

Blockkombinationen: Untenblock – Obenblock

**Partnerübungen:** 1 Schritt = 14 Aktionen verschiedene Techniken sowie Sprünge

**Kampf halbfrei:** 12 Aktionen mit erlernten Techniken

### Ausführung:

Kampf frei: Turniernachweis, sonst Ermessen der Prüfer

**Selbstverteidigung:** je 4 Aktionen gegen Festhalten und Würgen, je 2 Aktionen gegen Stock stehend, sitzend, liegend auf Bauch und Rücken

**Kata:** 20 Techniken

**Theorie:** Kampfkommandos, Kampfbregel ( IBF )

**Bruchtest:** Fußtechnik

**1. Kyu (braun)**            6 Monate Trainingszeit

**Grundübungen:**

Grundschule:            je 4 Schritte vor- und rückwärtsgehen, verschiedene Stellungen

verschiedene Schritt-Stellungen:

4 Fausttechniken:

4 Ellenbogentechniken:

7 Fußtechniken:

6 Blocktechniken:

6 Spezialblöcke:

3 Handkantentechniken:

Doppelfußstoß:

4 Sprünge:

Faustkombinationen:    z.B.    Rückfaust - Frontfaust

Fußkombinationen:    z.B.    Vorwärtsfußtritt - Seitwärtsfußtritt

Blockkombinationen:               Untenblock – Obenblock

erlernte Techniken einzeln und in Kombination

**Partnerübungen:**    1 Schritt = 16 Aktionen, erlernte Techniken, einzeln und in Kombination

**Kampf halbfrei:**    14 Aktionen mit erlernten Techniken

**Ausführung:**

Kampf frei:            Turniernachweis, sonst Ermessen der Prüfer

**Selbstverteidigung:** je 4 Aktionen gegen Festhalten, Würgen, Stock, je 2 Aktionen gegen Messer  
stehend, sitzend, liegend auf Bauch und Rücken

**Kata:**                24 Techniken

**Theorie:**            Kampfrichterlizenz (IBF), Danvorbereitung

**Bruchtest:**        Hand- und Fußtechnik

## Prüfungswesen der IBF-Deutschland

### Disziplin(en): All-Style Karate

#### Prüfungsordnung Dan-Grade

---

**1. Dan (schwarz)**      12 Monate Trainingszeit ( 16 Jahre )

**Kata:**                      30 Techniken mit eingebauter Sprungtechnik oder Waffenkata

**Grundübungen:**        Grundschole: je 6 Schritte vor- und rückwärtsgehen, verschiedenen Stellungen, Faust-, Fußtechniken, Blockkombinationen

verschiedene Schritt-Stellungen:

6 Fausttechniken:

4 Ellenbogentechniken:

3 Spieße:                                      ( z.B. Magenspieß )

8 Fußtechniken:

8 Blocktechniken:

8 Spezialblöcke:

4 Handkante:

Doppelfußstoß:                      mit der gleichen Technik

4 Sprünge:

Faustkombinationen:    z.B.    Rückfaust - Frontfaust

Fußkombinationen:    z.B.    Vorwärtsfußtritt - Seitwärtsfußtritt

Blockkombinationen:                  Untenblock – Obenblock

**Partnerübungen:**        1 Schritt = 20 Aktionen  
Kampf halbfrei = 14 Aktionen

**Ausführung:**

Kampf frei:                      Turniernachweis, Kampf mit Schutzkleidung (Safety)  
Selbstverteidigung:        je 4 Aktionen gegen Festhalten, Würgen, Stock, Messer  
stehend, sitzend, liegend in freier Ausführung

**Bruchtest:**

**Theorie:**                      1 Hand-, 2 Fußtechniken, 1 Sprungfußstoß  
Kampfrichterlizenz ( IBF ), 2 Danvorbereitungslehrgänge  
mündliche Theorie oder schriftliche Ausarbeitung

<b>2. Dan (schwarz)</b>	<b>18 Monate Trainingszeit ( 20 Jahre)</b>
<b>Kata:</b>	36 Techniken mit eingebauter Sprungtechnik oder Waffenkata
<b>Grundübungen:</b>	
Grundschnelle:	2 * 4 Schritte vor- und rückwärtsgehen, verschiedene Stellungen Faust-, Fuß- und Blockkombinationen
<b>Partnerübungen:</b>	1 Schritt = 20 Aktionen Kampf halbfrei = 20 Aktionen
<b>Ausführung:</b>	
Kampf frei:	Turniernachweis, internationale Turniere (Offene Meisterschaften)
Selbstverteidigung:	wie zum 1.Dan, <u>zusätzlich</u> : Festhalten und Würgen gegen 2 Angreifer
<b>Bruchtest:</b>	4 verschiedene in freier Form
<b>Theorie:</b>	Kampfrichterlizenz ( IBF ), 2 Danvorbereitungslehrgänge mündliche Theorie oder schriftliche Ausarbeitung

---

<b>3. Dan (schwarz)</b>	<b>24 Monate Trainingszeit ( 25 Jahre)</b>
<b>Kata:</b>	2 Katas je 25 Techniken, höchstens 1 Waffenkata
<b>Grundübungen:</b>	
Partnerübungen:	1 Schritt = 20 Aktionen Kampf halbfrei = 20 Aktionen
<b>Ausführung:</b>	
Kampf:	Turniernachweis Kampfrichternachweis
Selbstverteidigung:	Festhalten, Würgen, Stock, Messer in freier Form gegen mehrere Angreifer
<b>Bruchtest:</b>	4 verschiedene in freier Form, davon 1 erschwerter Bruchtest
<b>Theorie:</b>	Kampfrichterlizenz ( IBF ), 3 Danvorbereitungslehrgänge mündliche Theorie oder schriftliche Ausarbeitung

---

<b>4. Dan schwarz oder schwarz-rot</b>	<b>30 Monate Trainingszeit ( 30 Jahre)</b>
<b>Kata:</b>	3 Katas je 30 Techniken, höchstens 1 Waffenkata
<b>Grundübungen:</b>	
	1 Schritt = 30 Aktionen Kampf halbfrei = 20 Aktionen
<b>Ausführung:</b>	Internationaler Kampfrichter-Einsatz, Trainer-Lizenz,
Selbstverteidigung:	Abwehr gegen mehrere unbewaffnete und bewaffnete Angreifer
<b>Bruchtest:</b>	1 Spezial, 3 in freier Form
<b>Theorie:</b>	Kampfrichterlizenz ( IBF ), 4 Danvorbereitungslehrgänge mündliche Theorie oder schriftliche Ausarbeitung IBF Instruktor (A) oder Übungsleiterschein LSB, DSB

## **5. Dan schwarz oder schwarz-rot**      36 Monate Trainingszeit ( 35 Jahre)

Kata:	3 Katas mit insgesamt 100 Techniken, höchstens eine Waffenkata
Grundübungen:	1 Schritt = 30 Aktionen Kampf halbfrei = 20 Aktionen
Ausführung:	Internationaler Kampfrichter-Einsatz
Selbstverteidigung:	Abwehr gegen mehrere unbewaffnete und bewaffnete Angreifer
Bruchtest:	4 nach freier Wahl
<b>Theorie:</b>	Kampfrichterlizenz ( IBF ), 4 Danvorbereitungslehrgänge Leitung mündliche Theorie oder schriftliche Ausarbeitung IBF Instruktor (A) oder Übungsleiterschein LSB, DSB Prüfungsanforderungen nach Ermessen der Prüfer

## **6. Dan rot-weiß**      36 Monate Trainingszeit ( 40 Jahre)

Kata:	3 Katas mit insgesamt 120 Techniken, höchstens eine Waffenkata
<b>Grundübungen:</b>	1 Schritt = 30 Aktionen Kampf halbfrei = 20 Aktionen
<b>Ausführung:</b>	Internationaler Kampfrichter-Einsatz
Selbstverteidigung:	Abwehr gegen mehrere unbewaffnete und bewaffnete Angreifer
<b>Lehrgangsleitung:</b>	Nachweis
Bruchtest:	4 nach freier Wahl
<b>Theorie:</b>	Kampfrichterlizenz ( IBF ), 4 Danvorbereitungslehrgänge Leitung mündliche Theorie oder schriftliche Ausarbeitung IBF Instruktor (A) oder Übungsleiterschein LSB, DSB Prüfungsanforderungen nach Ermessen der Prüfer

## **7. Dan rot-weiß ( 45 Jahre )**

**Verleihung** durch die IBF International

## **8. Dan rot ( 50 Jahre )**

**Verleihung** durch die IBF International

## **9. Dan rot ( 55 Jahre )**

**Verleihung** durch die IBF International

## **10. Dan weiß oder rot ( 60 Jahre)**

**Verleihung** durch die IBF International