

ANHANG I ZUR SKR PRÜFUNGSORDNUNG

Erläuterung zur SKR-Prüfungsordnung vom 01.01.2013

Änderungen im Kumite-Programm zum 2. Kyu, 1. Kyu und 1. Dan.

Die folgenden Erläuterungen unseres Chef-Instruktors Sugimura Sensei sollen den Prüflingen und den Trainern des SKR helfen, die verlangten Schwerpunkte zu verstehen und den Prüfungsablauf zu kennen.

1. Kihon Ippon Kumite:

Angriff nur rechte Seite: 3-mal Jodan Oizuki
3-mal Chudan Oizuki
1-mal Mae-Geri

Abwehr und Gegenangriff nach freier Wahl (in Kihon-Ausführung)

Bewertung:

- Korrekte Stellung, Atmung und Körperhaltung – dadurch starkes Kime
- Exakte und genaue Abwehr, Gegenangriff in korrekter Distanz und mit Zielgenauigkeit ausführen
- Bei Mae-Geri-Abwehr: Suri-ashi oder Yosei-ashi bewegen und den Gegenangriff mit starkem Kime und der Ferse am Boden ausführen

2. Jyu Ippon Kumite:

Angriff nur eine Seite: 2-mal Jodan Kizami-Zuki

Abwehr und Gegenangriff nach freier Wahl (in Jyu-Ausführung)

Der Prüfer bewertet eine klare „Gewinn-Form“.

1. Angreifer – Sen „Gewinn-Form“
2. Gegenangriff – Go no Sen „Gewinn-Form“

Ablauf:

Bevor das Kumite mit dem Partner gezeigt wird, muss der Ablauf 5-mal ohne Partner vorgeführt werden:

- 2-mal mit Kommando (Kizami-Zuki Angriff auf 3 Zeiten, Abwehr und Gegenangriff auf 4 Zeiten)
- 3-mal ohne Kommando (Kizami-Zuki Angriff, anschliessend diesen Angriff imaginieren und mit korrekter Fussbewegung ausweichen und kräftig gegenangreifen)

Danach sollen Angriff bzw. Abwehr/Gegenangriff 2-mal mit Partner ohne Kommando möglichst effektiv gezeigt werden.

Bewertung:

Geprüft werden eine kraftvolle Ausführung mit korrekter Körperhaltung, eine korrekte Technik, eine korrekte Atmung und die korrekte Fussbewegung (Suri-Ashi oder Yosei-Ashi) mit guter Balance und somit starkem Kime. Bei der Ausführung ohne Partner wird vor allem auf die korrekte Fussbewegung und die kräftige, wirkungsvolle Technik geachtet. Bei der Anwendung mit Partner kommen noch die Kriterien der korrekten Distanz und des guten Timings hinzu. Alle Techniken müssen mit absoluter Kontrolle durchgeführt werden.