



友愛  
—  
文化  
—  
文化  
—  
伝統  
—  
を  
結ぶ

# Trainerausbildung Swiss Karatedo Renmei

## Modul 2

### SKR Prüfungswesen



## Inhalt

- Ziele Modul
- Prüfungsreglement
- Prüfungsprogramm
- Prüfungsschwerpunkte
- Kinderprüfungen
- Juku-nen Prüfungen

## Ziele

- Jeder Teilnehmer kennt Absichten, Bedingungen und Voraussetzungen für Prüfungen der verschiedenen Prüfungsarten (Kinder, Erwachsene, Juku-nen Prüfungen)
- Jeder Teilnehmer kennt die technischen Schwerpunkte der jeweiligen Prüfungsstufe  
→ Basierend auf Modul 1

## Autoren

- Christian Mundwiler



## Prüfungsreglement (nachfolgend auszugsweise)

Basis bildet die offizielle SKR Prüfungsordnung vom 01.01.2013.

### Technische Richtlinien des SKR (Absatz 1.3)

Die technischen Richtlinien des SKR orientieren sich nach dem Shotokan System der JKA (Japan Karate Association). Die Klubs betreiben Karate im Shotokan Stil gemäss den Richtlinien des SKR Chefinstruktor Sugimura Sensei.

### Kyu-Prüfungen (Absatz 2.1.1)

Die Prüfungen bis zum 3. Kyu müssen durch offizielle SKR-Prüfer (Dojo-TK) abgenommen und durch die SKR-Prüfungskommission im Ausweis bestätigt werden. Prüfungen für den 2. und 1. Kyu sind an einer offiziellen Zentralprüfung vor der SKR-Prüfungskommission zu absolvieren.

Für alle Absolventen sind SKF-Pass (Mitgliederausweis), gültige Lizenzmarke und Klubabzeichen obligatorisch. Bei deren Fehlen oder bei Nichteinhaltung der Wartezeit darf die Prüfung nicht abgenommen werden.

Kinder dürfen jährlich höchstens zwei Kyu-Prüfungen absolvieren. Für die Kinder-Prüfungen empfiehlt die SKR PK die zusätzliche Kinderprüfungskarte zu verwenden.

Sektion / Section / Sezione		SWISS KARATE-DO RENMEI (SKR)	
<b>Beförderungen / Changements de grade / Cambio di grado</b>			
	Datum / Date / Data	Unterschrift / Signature / Firma	
9. Kyu	9.6.04		
8. Kyu	29.6.05		
7. Kyu	13.12.06		
6. Kyu	16.12.08		
5. Kyu	21.4.10		
4. Kyu	4.12.2011		
3. Kyu			
2. Kyu			
1. Kyu			
I. Dan			
II. Dan			
III. Dan			
IV. Dan			
V. Dan			
VI. Dan			
VII. Dan			

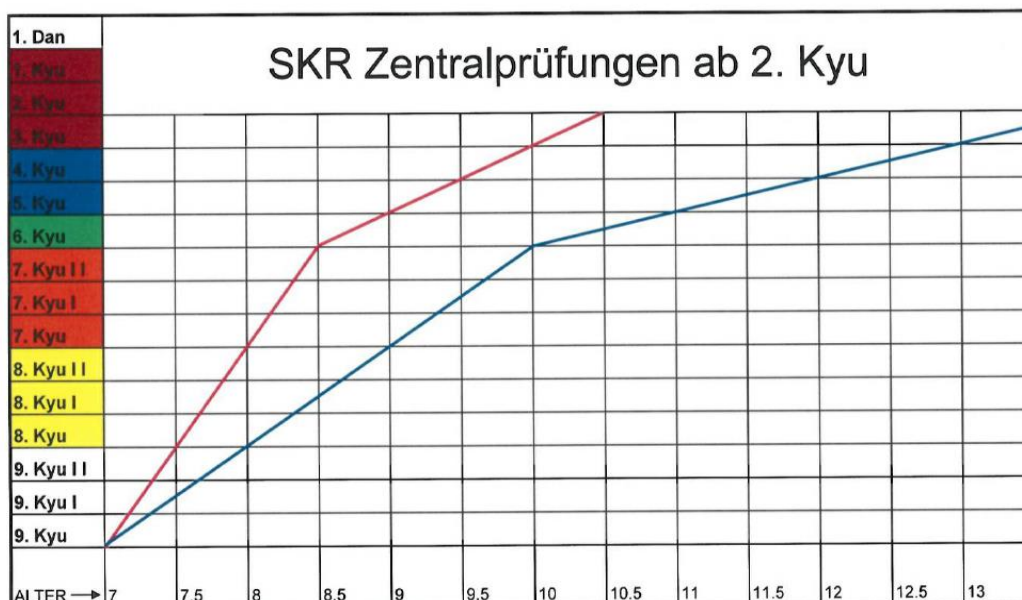
SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI Member of Japan Karate Association 瑞西空手道連盟有段者会		
KARATEKAI BASEL		
Dojo		
Name/Vorname Walter Claire		
Geburtsdatum 10.2.1997		
Grad	Datum	Prüfer
Weiss 9-1	9.6.04	KARATEKAI BASEL
9-2	8.12.04	KARATEKAI BASEL
Gelb 8-0	29.6.05	KARATEKAI BASEL
8-1	13.12.06	KARATEKAI BASEL
8-2	28.6.06	KARATEKAI BASEL
Orange 7-0	13.12.06	KARATEKAI BASEL
7-1	27.6.07	KARATEKAI BASEL
7-2	12.12.07	KARATEKAI BASEL
Grün 6-0	16.12.08	KARATEKAI BASEL
6-1		KARATEKAI BASEL
6-2		KARATEKAI BASEL
Blau 5-0	21.4.10	KARATEKAI BASEL
5-1		
Blau 4-0		
4-1		
Braun 3-0		
3-1		

Kinderzeit: bis Ende 11

Die SKR PK empfiehlt eine Wartezeit von 1 – 1 ½ Jahre für das Erlangen eines Kyu-Grades bei den Kinderprüfungen.



## Entwicklung Kinder Kyugrade mit und ohne Zwischenprüfungen



Ohne Zwischenprüfungen / zwei Prüfungen im Jahr

Ohne Zwischenprüfungen / eine Prüfung im Jahr oder eine Zwischenprüfung / zwei Prüfungen im Jahr

## Prüfungen während mehrtägigen Lehrgängen (Absatz 2.1.7)

Geht einer Prüfung ein mehrtägiger Lehrgang voraus (SKR Gasshuku und SKR Symposium), muss mind. während 2/3 des Lehrganges das Training besucht werden, um an den Prüfungen teilnahmeberechtigt zu sein (inkl. Prüfungstag).

## Prüfungsbeurteilung (technisch)

Die technische Beurteilung der Prüfung orientiert sich an den technischen Schwerpunkten gemäss Modul 1. Nachfolgend Beispiele aus dem Prüfungsreglement.



## Prüfungsprogramm Schwerpunkt Unterstufe zum 8. / 7. & 6. Kyu

- **Kihon**
  - Oi-zuki Ferse am Boden, Oberkörperhaltung, Hikite
  - Oi-zuki / Age-uke Hüfthaltung (schräg / gerade)
  - Age-uke / Gyaku-zuki Hüftrotation
  - Mae-geri Hiki-ashi
  - Sanbon-zuki Spannung / Entspannung
- **Gohon Kumite** Konzentration & Selbstvertrauen
- **Kihon Ippon Kumite**

...weitere wichtige Kriterien:  
Zielgenauigkeit, Distanz  
starke Abwehr, Körperhaltung  
Gefühl zum Kumite-Partner
- **Kata**
  - Heian Shodan Oberkörperhaltung, Grundstellungen,  
Heian Nidan Hikite, Hiki-ashi,  
Heian Sandan Spannung/Atmung

...weitere wichtige Kriterien:  
Enbusen

## Prüfungsprogramm Schwerpunkt Mittelstufe zum 5. / 4. & 3. Kyu

- **Kihon**
  - Shuto-uke, Mae-ashi geri Hiki-ashi, Hand-Fusskoordination  
Nukite
  - Kombination Technikvielfalt anwenden, Spannung/  
Entspannung, Dynamisches Kime
- **Kihon Ippon Kumite** Kampfgeist, Mut, Rhythmus,  
realistisches Timing Abwehr & Konter, Zielgenauigkeit  

...weitere wichtige Kriterien:  
Distanz, starke Abwehr, Körperhaltung, Zanshin
- **Kata**
  - Heian Yondan Rhythmus, Technikvielfalt anwenden  
Heian Godan Spannung, Entspannung  
Tekki Shodan

...weitere wichtige Kriterien:  
Verständnis der Technik, Dynamisches Gleichgewicht,  
Risiko erhöhen, beschleunigt bewegen mit vollem  
Körpereinsatz



## Prüfungsprogramm Schwerpunkt Oberstufe zum 2. Kyu und höher

- **Kihon**

- Age-uke, Mae-geri  
Gyaku-zuki Hand-Fusskoordination,  
Dynamisches Gleichgewicht (Risiko)
- Yoko-geri, Ushiro-geri  
Gyaku-zuki erhöhen, beschleunigt bewegen mit  
vollem Körpereinsatz)
- Grundsulkombination Dynamische Koordination
- Standübung Während der Bewegung die nächste Technik  
beginnen, Ausholbewegung soll nicht vor sondern  
während der Körperbewegung stattfinden  
Technikvielfalt anwenden, Spannung/Entspannung,  
Dynamisches Kime

- **Kampfkombinationen**

Suri-/Yose-ashi, Dynamischer Körpereinsatz,  
Fussbewegung, Gewichtverlagerung in dynamischem  
Gleichgewicht, Zanshin

- **Kihon Ippon Kumite  
Jyu Ippon Kumite**

Situativ-adäquate Bewegungsausführung,  
Suri-ashi, Yose-ashi in freier Anwendung,  
mentale Stärke, Zanshin, dynamischer Körpereinsatz

- **Kata**

- Shitei Kata Verständnis für Bewegungsinhalte Tokui Kata  
Entwicklung der Technik, Konzentration  
Potentielle Trefferwirkung, Rhythmus, Atmung

...weitere wichtige Kriterien:

Dynamisches Gleichgewicht, Risiko erhöhen,  
beschleunigt bewegen mit vollem Körpereinsatz





## Kinderprüfungen

### Kyu-Prüfungen (Absatz 2.1.1)

Kinder dürfen jährlich höchstens zwei Kyu-Prüfungen absolvieren. Für die Kinder-Prüfungen empfiehlt die SKR PK die zusätzliche Kinderprüfungskarte zu verwenden.

Sektion / Section / Sezione		SWISS KARATE-DO RENMEI (SKR)	
<b>Beförderungen / Changements de grade / Cambio di grado</b>			
	Datum / Date / Data	Unterschrift / Signature / Firma	
9. Kyu	9.6.04		
8. Kyu	29.6.05 上		
7. Kyu	13.12.06 上		
6. Kyu	16.12.08		
5. Kyu	21.4.10 ↑		
4. Kyu	4.12.11		
3. Kyu			
2. Kyu			
1. Kyu			
I. Dan			
II. Dan			
III. Dan			
IV. Dan			
V. Dan			
VI. Dan			
VII. Dan			

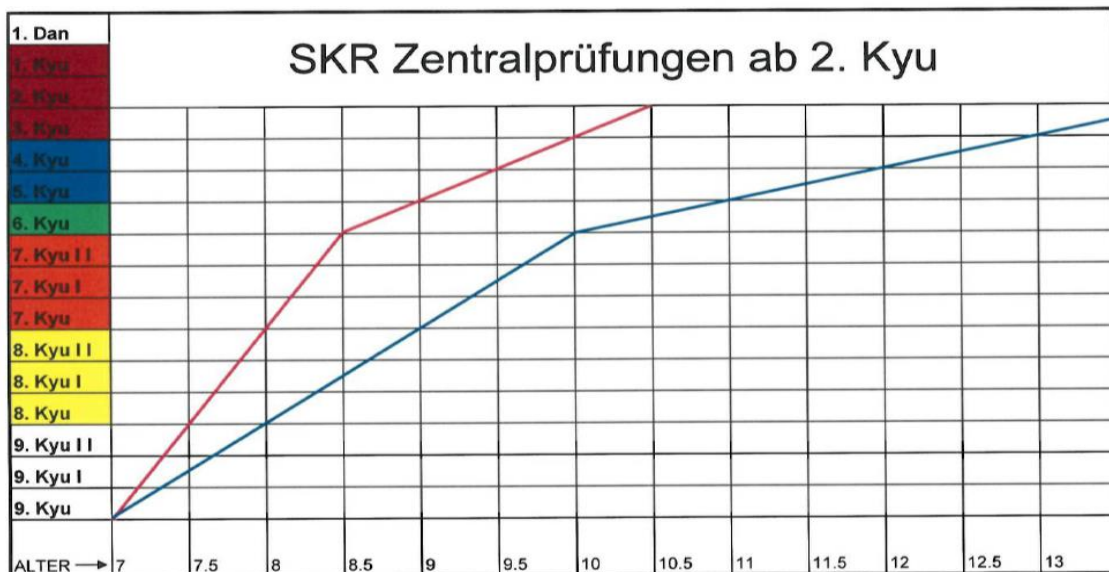
6 Kinderzeit: bis Ende 11

Sektion / Section / Sezione		SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI Member of Japan Karate Association 瑞西空手道連盟有段者会	
KARATEKAI BASEL			
Dojo			
Name/Vorname <u>Walzer Claire</u>			
Geburtsdatum <u>10.9.1997</u>			
Grad	Datum	Prüfer	
Weiss 9-1	9.6.04	KARATEKAI BASEL	
9-2	8.12.04	KARATEKAI BASEL	
Gelb 8-0	29.6.05 上	KARATEKAI BASEL	
8-1	14.12.05 上	KARATEKAI BASEL	
8-2	28.6.06 上	KARATEKAI BASEL	
Orange 7-0	13.12.06 上	KARATEKAI BASEL	
7-1	27.6.07	KARATEKAI BASEL	
7-2	12.12.07	KARATEKAI BASEL	
Grün 6-0	16.12.08	KARATEKAI BASEL	
6-1		KARATEKAI BASEL	
6-2		KARATEKAI BASEL	
Blau 5-0	21.4.10 ↑	KARATEKAI BASEL	
5-1			
Blau 4-0			
4-1			
Braun 3-0			
3-1			

Die SKR PK empfiehlt eine Wartezeit von 1 – 1 ½ Jahre für das Erlangen eines Kyu-Grades bei den Kinderprüfungen.

### Entwicklung Kinder Kyugrade mit und ohne Zwischenprüfungen



Ohne Zwischenprüfungen / zwei Prüfungen im Jahr

Ohne Zwischenprüfungen / eine Prüfung im Jahr oder eine Zwischenprüfung / zwei Prüfungen im Jahr



## Juku-nen Prüfungen

Sei ein paar Jahren habe die Mitglieder des SKR die Möglichkeit eine Jukunen-Prüfung abzulegen. Nachfolgend sind Sinn und Zweck dieser Prüfungen dargestellt.

Bei den Jukunen-Prüfungen handelt es sich um keine 2. Klasse-Prüfungen und auf keinen Fall werden den Prüflingen die Gürtelgrade geschenkt. Diese Prüfungen wurden speziell für unsere Mitglieder eingerichtet, die mit ihren körperlichen Gebrechen nicht mehr in der Lage sind das "normale" Prüfungsprogramm zu absolvieren.

Besonders die Bein- und Sprungtechniken in Kihon, Kumite und Kata bereiten diesen Mitgliedern Schwierigkeiten. In den meisten Fällen handelt es sich bei den Prüflingen um erfahrende Trainer die ihr Wissen in ihren Dojo an ihre Schüler weitergeben. Jedoch ist es durchaus auch möglich, dass bereits jüngere Karateka die Möglichkeit einer Jukunen-Prüfung in Anspruch nehmen müssen.

Der SKR möchte allen seinen Mitgliedern die Möglichkeit geben mindestens den 1. Dan zu bestehen, auch wenn sie ein körperliches Handicap haben.

Im Folgenden das Wichtigste zu den Jukunen-Prüfungen:

- Jukunen-Prüfungen sind ab der Prüfung zum 2. Kyu möglich.
- Die Prüfungen werden in zwei Etappen abgelegt:
  - Teil 1 Kihon und Kumite  
Mitte des Jahres vor oder nach einem Zentraltraining in Lenzburg
  - Teil 2 Kata  
Am Ende des Jahres während den Dan-Prüfungen oder dem Landestraining
- Die Absolventen der Jukunen-Prüfungen können sich auf diese Weise besser auf ihre Prüfung vorbereiten.
- Das Prüfungsprogramm muss mit dem Dojoleiter gemeinsam nach den Vorgaben des SKR ausgearbeitet werden. Problemtechniken können somit vermieden werden.
- Der Dojoleiter muss an beiden Prüfungsteilen anwesend sein. Er fundiert gewissermassen als Bindeglied zwischen Prüfling und Prüfungskommission.
- Die Prüfung ist vom Dojoleiter am Anfang des Jahres Sugimura-Sensei anzumelden. Die Mitglieder der Prüfungskommission haben dadurch die Möglichkeit die Prüflinge während des Jahres kennenzulernen und sich über deren Handicap zu informieren.

Bei Fragen rund um die Jukunen-Prüfungen geben die Mitglieder der SKR Prüfungskommission gerne weitere Auskünfte.