



PRÜFUNGSORDNUNG des Swiss Karate-Do Renmei

Zum Begriff Prüfexperte, Prüfungskandidat, Kandidat und Instruktor siehe Fussnote¹

Autor(en):	Technische Kommission des SKR
Freigabe:	Delegiertenversammlung des SKR
Status:	Final
Version:	2.0
Datum Genehmigung:	26. Juli 2022
Gültig ab:	Rückwirkend per 01.01.2022
Verteiler:	An alle Mitglieder-Dojo des SKR Publikation auf www.jka-karate.ch

¹ Im Folgenden wird jeweils die männliche Form zur einfacheren Lesbarkeit benutzt. Selbstverständlich gilt auch die weibliche Form.



Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeines	3
1.1	Zum Namen des Verbandes	3
1.2	SKR-Mitgliedschaft	3
1.3	Technische Richtlinien des SKR	3
1.4	Versicherungsschutz	3
1.5	Zuständigkeit	3
2	Formelle Prüfungsvoraussetzungen	4
2.1	Prüfungserfordernisse	4
2.1.1	Kyu-Prüfungen	4
2.1.2	Bestimmungen für Kinder	4
2.1.3	Dan-Prüfungen	4
2.1.4	Werbung mit Dan-Graden	5
2.1.5	Prüfungen von SKR-Mitgliedern ausserhalb SKR.....	5
2.1.6	Neumitglieder mit Kyu- oder Dan-Graden (Homologation)	5
2.1.7	Prüfungen während mehrtägigen Lehrgängen	6
2.2	Wartezeiten und Gürtelfarbe	6
2.3	Sanktionen	7
2.4	SKF Homologation	7
3	Prüfungsablauf.....	8
3.1	Prüfung	8
3.2	Prüfungsgebühren	8
3.3	Mitgeltende Unterlagen (Anhänge)	8
4	Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (Gelb-Gurt).....	9
5	Prüfungsprogramm zum 7. Kyu (Orange-Gurt).....	10
6	Prüfungsprogramm zum 6. Kyu (Grüne-Gurt)	11
7	Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (Blau/Violett-Gurt).....	12
8	Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (Blau/Violett-Gurt).....	13
9	Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (Braun-Gurt).....	14
10	Prüfungsprogramm zum 2. und 1. Kyu (Braun-Gurt).....	15
11	Prüfungsprogramm zum 1. Dan, Sho-Dan (Schwarz-Gurt)	16
12	Prüfungsprogramm zum 2. Dan, Ni-Dan (Schwarz-Gurt)	17
13	Prüfungsprogramm zum 3. Dan, San-Dan (Schwarz-Gurt).....	18
14	Prüfungsprogramm zum 4. Dan, Yon-Dan (Schwarz-Gurt)	19
15	Prüfungsprogramm zum 5. Dan, Go-Dan (Schwarz-Gurt).....	20
16	Prüfungsprogramm zum 6. Dan, Roku-Dan (Schwarz-Gurt)	21
17	Prüfungsprogramm Juku-Nen ab 2. Kyu (Braun/Schwarz)	22
18	Kampfkombinationen zum Prüfungsprogramm	23



1 Allgemeines

1.1 Zum Namen des Verbandes

Swiss Karate-Do Renmei (SKR) ist ursprünglich ein japanischer Ausdruck und bedeutet:

Swiss = schweizerisch

Karate-Do = Karatekunst / Weg des Karate

Renmei = Verband / Bund

Die japanische Bezeichnung wurde deshalb gewählt, weil sie einerseits in Karatekreisen überall verstanden wird, was in unserem mehrsprachigen Land von besonderer Bedeutung ist, andererseits weil auf der Ebene dieses Verbandes traditionelles Japanisches Karate betrieben wird.

1.2 SKR-Mitgliedschaft

National

- a) SKF (Swiss Karate Federation)
Die SKF ist der einzige von Swiss Olympic offiziell anerkannte Karate-Verband

International

- a) JKA (Japan Karate Association)
- b) WKF (World Karate Federation)
- c) EKF (European Karate Federation)
- d) WSKA (World Shotokan Karate Association)
- e) ESKA (European Shotokan Karate Association)

1.3 Technische Richtlinien des SKR

Die technischen Richtlinien des SKR orientieren sich nach dem Shotokan System der JKA. Die Klubs betreiben Karate im Shotokan Stil gemäss den Richtlinien des SKR Chefinstruktur und der technischen Kommission.

1.4 Versicherungsschutz

Versicherungsschutz ist Sache der Prüflinge. Der Organisator der Prüfungen sowie die Prüfungsexperten können in keinem Fall haftbar gemacht werden.

1.5 Zuständigkeit

Für alle in dieser Prüfungsordnung nicht geregelten Fälle ist die Technische Kommission des SKR zuständig.



2 Formelle Prüfungsvoraussetzungen

2.1 Prüfungserfordernisse

2.1.1 Kyu-Prüfungen

- a) Die Prüfungen bis zum 3. Kyu dürfen in den Vereinen durch die jeweilige Dojo-TK abgenommen werden und müssen anschliessend durch den SKR Chef Instruktor im SKF-Pass bestätigt werden.
Die Prüfungen werden vom Dojoleiter online gemeldet (auf der SKR Website).
Das Prüfungsprotokoll (Kopie der Onlinemeldung) ist zusammen mit den Pässen innert 30 Tagen nach der Prüfungsabnahme an den SKR Chefinstruktor zu senden.
Das Dojo erhält periodisch (min 1x pro Jahr) eine Sammelrechnung zu den abgelegten Prüfungen. Die Überweisung an den SKR erfolgt innert 30 Tagen.
- b) Prüfungen für den 2. und 1. Kyu sind an einer offiziellen Zentralprüfung vor der SKR-Prüfungskommission zu absolvieren.
- c) Es wird erwartet, dass der Absolvent die Etikette beherrscht und die technischen Anforderungen erfüllt.
- d) Der Absolvent hat ein ordentliches, sauberes Karate-Gi mit Klubabzeichen zu tragen.
- e) 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.
- f) Die Prüfungen dürfen nur mit Einverständnis des jeweiligen Dojoleiters abgelegt werden.

2.1.2 Bestimmungen für Kinder

Zusätzlich zu den Bestimmungen unter 2.1.1. gelten bei den Kinderprüfungen die folgenden Bestimmungen:

- a) Die Altersgrenze für Kinder ist 13 Jahre (bis und mit 13 Jahre). Massgebend ist der Jahrgang und nicht das Geburtsdatum.
- b) Die technischen Anforderungen sind hinsichtlich des Krafteinsatzes der körperlichen Entwicklung anzupassen. Ansonsten entspricht das Prüfungsprogramm das der Erwachsenen.
- c) Die Dojo des SKR haben die Möglichkeit, eine Prüfungsgebühr bis maximal Fr. 10 zu erheben (auch für Zwischenprüfungen). Der Beitrag an den SKR entfällt dabei.
- d) Kinder dürfen jährlich höchstens zwei Kyu-Prüfungen absolvieren.
Für die Kinderprüfungen empfiehlt die SKR Prüfungskommission, die zusätzliche Kinderprüfungskarte zu verwenden. Diese kann mit dem SKF Pass bezogen werden. Die 9. bis 6. Kyu-Grade sind dabei in drei Stufen unterteilt. Diese Abstufung kann mittels schwarzen Streifen (max. 1 cm breit) am Gürtel gekennzeichnet werden. Auch eine Abstufung in zwei Prüfungen pro Kyu hat sich bewährt. Hierzu können dieselben Kinderprüfungskarten verwendet werden.
Die SKR Prüfungskommission empfiehlt eine Wartezeit von 1 - 1 ½ Jahre für das Erlangen eines Kyu-Grades bei den Kinderprüfungen. Die Verantwortung liegt bei den Dojoleitern.
- e) Im SKR wird kein Kinder-Dan verliehen.

2.1.3 Dan-Prüfungen

- a) Die Durchführung der Dan-Prüfungen obliegt ausschliesslich der SKR Prüfungskommission.
- b) Dan-Absolventen, welche nicht in allen Belangen bestanden haben, steht die Möglichkeit offen, diese innerhalb von zwei Jahren zu erfüllen (Ho-Ryu). Besteht der Absolvent diese Teilprüfung nicht, so muss er beim dritten Versuch die ganze Prüfung neu ablegen (Sai-Shinsa).



2.1.4 Werbung mit Dan-Graden

Für Werbung mit Dan-Graden müssen diese durch den SKR anerkannt sein.
Im Zweifelsfalle ist im Voraus die SKR-TK um Einverständnis zu ersuchen.

2.1.5 Prüfungen von SKR-Mitgliedern ausserhalb SKR

a) Kyu-Prüfungen:

Kyu-Prüfungen können ausserhalb des SKR (im Ausland) absolviert werden, jedoch müssen alle Bedingungen erfüllt und die Prüfung von einem JKA-Instruktor abgenommen werden. Solche Prüfungen müssen mittels Formular „Berechtigung für Prüfungen im Ausland“ (Anhang II) durch den SKR Chefinstruktor bewilligt werden. Die Bewilligung ist im Voraus einzuholen. Nur mit diesem Dokument ist eine Prüfung ausserhalb des SKR im Ausland möglich. Prüfungen ohne vorherige Genehmigung werden nicht anerkannt.

b) Dan-Prüfungen:

Dan-Prüfungen können ausserhalb des SKR (im Ausland) absolviert werden, jedoch müssen alle Bedingungen erfüllt und die Prüfung von einem JKA-Instruktor abgenommen werden. Es wird verlangt, die Prüfung zuerst im SKR zu absolvieren und erst anschliessend extern. Selbstverständlich ist eine anschliessende Prüfung nur möglich, wenn sie zuvor im SKR erfolgreich abgelegt worden ist.

Ausnahmen können im Einzelfall vom SKR Chefinstruktor genehmigt werden. Solche Prüfungen müssen mittels Formular „Berechtigung für Prüfungen im Ausland“ (Anhang II) durch den SKR Chefinstruktor bewilligt werden. Die Bewilligung ist im Voraus einzuholen. Nur mit diesem Dokument ist eine Prüfung ausserhalb des SKR im Ausland möglich. Prüfungen ohne vorherige Genehmigung werden nicht anerkannt.

Um die bestandene Prüfung im SKR Dan-Register eintragen zu lassen, muss innert Monatsfrist der JKA Pass mit dem entsprechenden Eintrag der Technischen Kommission des SKR (SKR TK) zugestellt werden. Nach Erhalt der JKA Danregister-Nummer ist diese sofort der SKR TK zu melden.

2.1.6 Neumitglieder mit Kyu- oder Dan-Graden (Homologation)

a) Automatische Homologation:

Von offiziellen JKA-Instruktoren verliehene Kyu- und Dan-Grade werden vom SKR automatisch homologiert. Es werden keine Prüfungen durchgeführt. Als Homologationsdatum gilt das bestehende Prüfungsdatum. Die Registrierungsgebühren sind dieselben wie für eine reguläre Dan-Prüfung und sind an den SKR zu überweisen. Danträger erhalten die SKR und SKF Dan-Urkunde und werden im SKR Dan-Register aufgenommen.

b) Homologation mit Training und/oder Prüfung:

Alle anderen ausserhalb des SKR oder der JKA abgelegten Kyu- und Dan-Grade können vom SKR homologiert werden. Voraussetzung ist der Besuch von mindestens fünf Zentraltrainings. Die Trainings sind im SKR Aktivitätenheft einzutragen. Kyu-Grade sind somit homologiert.

Die Anwärter einer Dan-Homologierung müssen anlässlich einer SKR Dan-Prüfung zwei Tokui Kata (keine Heian und Tekki 1) zeigen. Die Prüfungs- und Registrierungsgebühren sind dieselben wie für eine reguläre Dan-Prüfung und sind am Prüfungstag in bar zu bezahlen. Das Homologationsdatum ist das Prüfungsdatum. Die Danträger erhalten die offiziellen SKR und SKF Dan-Urkunden und werden im SKR Dan-Register aufgenommen.

In beiden Fällen sind die gewünschten Homologationen bei der Technischen Kommission des SKR anzumelden (mit den Kopien der entsprechenden Dan-Urkunden, Karate-Pass etc.).



2.1.7 Prüfungen während mehrtägigen Lehrgängen

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

2.2 Wartezeiten und Gürtelfarbe

Mitglieder eines Dojo des SKR erlangen bei ihrer Dojo-Anmeldung grundsätzlich den 9. Kyu.

Es gelten folgende Wartezeiten:

Grad	Farbe	Karate-Praxis seit der letzten Prüfung
Kyu-Grade		
zum 9. Kyu	weiss	siehe oben
zum 8. Kyu	gelb	3 Monate
zum 7. Kyu	orange	3 Monate
zum 6. Kyu	grün	3 Monate
zum 5. Kyu	blau/violett	3 Monate
zum 4. Kyu	blau/violett	4 Monate
zum 3. Kyu	braun	4 Monate
zum 2. Kyu	braun	4 Monate
zum 1. Kyu	braun	4 Monate
Dan-Grade		
zum 1. Dan (Sho-Dan)	schwarz	1 Jahr, mind. 16 Jahre alt
zum 2. Dan (Ni-Dan)	schwarz	3 Jahre, mind. 20 Jahre alt
zum 3. Dan (San-Dan)	schwarz	4 Jahre, mind. 25 Jahre alt
zum 4. Dan (Yo-Dan)	schwarz	5 Jahre, mind. 30 Jahre alt

Ab 5. Dan (Go-Dan) sind die Richtlinien der SKF massgebend.

Ab der Prüfung zum 4. Dan ist die Empfehlung der Technischen Kommission des SKR (SKR TK) erforderlich. Eine Empfehlung kann mittels schriftlich begründeter Anfrage an die SKR TK beantragt werden oder die SKR TK spricht unabhängig eine Empfehlung aus. Anfrage respektive Empfehlung haben mindestens ein halbes Jahr vor dem entsprechenden Prüfungstermin zu erfolgen.

Die SKR TK kann die Anfrage auf Empfehlung schriftlich unter Angaben von Gründen ablehnen.

Bei den angegebenen Zeiten der Karatepraxis handelt es sich um Mindestwartezeiten; die Verantwortung liegt bei den Dojoleitern der Vereine.

Den Wartezeiten liegt ein ununterbrochenes Training von mindestens 2 - 3 Trainings pro Woche zugrunde. Die angegebenen Wartezeiten beziehen sich auf die Zeit von Prüfung zu Prüfung.

Die Anforderungen der Juku-nen Prüfungen sind im Prüfungsprogramm beschrieben.



2.3 Sanktionen

Verstösse gegen Prüfungsordnung / Prüfungsreglement werden durch den Vorstand sanktioniert. Es können folgende Disziplinarmaßnahmen ausgesprochen werden:

- a) Kollegiale Ermahnung
- b) Verwarnung
- c) Verweis
- d) Busse bis Fr. 1'000,--
- e) Zeitlich begrenzter Ausschluss für alle oder besondere sportliche Veranstaltungen.
- f) Enthebung von Funktionen

Die Sanktionen können kumuliert werden.

2.4 SKF Homologation

Siehe SKF Statuten Art. 56 Dan-Wesen



3 Prüfungsablauf

3.1 Prüfung

Bei der Prüfung wird auf folgende Punkte geachtet:

- | | |
|------------------------------|----------------|
| a) Technik | GIRYO |
| b) Sportliche Haltung | TAIDO |
| c) Konzentration | KI-NO-JYUJITSU |
| d) Verständnis des Karate-Do | RIKAIDO |

3.2 Prüfungsgebühren

- a) Kyu-Prüfungen:

Die Prüfungsgebühr bei Kyu-Prüfungen beträgt Fr. 15.- (exkl. Kinder bis 13 Jahre). Sie setzt sich aus Beiträgen an den SKR (Fr. 5.-) und für das Dojo oder den Prüfer (Fr. 10.-) zusammen.

- b) Dan-Prüfungen:

Die Prüfungsgebühr bei Dan-Prüfungen beträgt Fr. 80.-, die Registrationsgebühr beträgt Fr. 50.-. Die Gebühren gelten für die JKA und SKR Dan-Prüfungen bis 2. Dan. Die Kandidaten bezahlen die Gebühren somit nur einmal.

Ab 3. Dan (Prüfung auf 3. Dan) werden die JKA Prüfungsgebühren zusätzlich zu denen vom SKR gefordert.

3.3 Mitgeltende Unterlagen (Anhänge)

Die folgenden Dokumente sind ein fester Bestandteil der SKR Prüfungsordnung:

- Anhang I Änderungen im Kumite-Programm zum 2. Kyu, 1. Kyu und 1. Dan
- Anhang II Formular „Berechtigung für Prüfungen im Ausland“
- Anhang III Kyu-Prüfungsformular
- Anhang IV Dan-Prüfungsformular



4 Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (Gelb-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Vorwärts Age-Uke
3. Vorwärts Uchi-Uke
4. Vorwärts Soto-Uke
5. Vorwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
6. Vorwärts Mae-Geri erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae
7. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi beide Arme Gedan-Barai
8. Seitwärts Yoko-Geri Keage bei Mawate in Kiba-Dachi bleiben und Richtungswechsel mit Blick sowie den Händen ausführen
9. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts, erst Gedan-Barai, Kamae
10. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts, erst Gedan-Barai, Kamae bei Mawate in Kiba-Dachi bleiben und Richtungswechsel mit Blick sowie den Händen ausführen.

Alle Einschritt-Techniken werden fünfmal, Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Bei der Stellung Zenkutsu-Dachi muss die Hüfte bei Angriffstechniken nach vorne (Shomen) ausgerichtet sein. Bei Abwehrtechniken wird die Hüfte geöffnet (Hanmi). Bei beiden Stellungen ist darauf zu achten, dass das vordere Knie seine Position über den vorderen Zehen nicht verändert. Das hintere Bein muss gestreckt sein und es ist darauf zu achten, dass man besonders mit dem hinteren Fuss Kontakt mit dem Boden hat (Aussenkante). Die vordere Fussaussenkante zeigt gerade nach vorne. Es ist dabei immer auf eine aufrechte Körperhaltung zu achten.

Fehlerquellen:

- Bei Oi-Zuki dürfen Schulter und Hüfte nicht überdreht werden.
- Yoko-Geri Kekomi wird oft falsch ausgeführt. Bei Kekomi ist die Hüfte ganz auszdrehen und das Bein zu strecken.

KUMITE

Gohon Kumite mit Kommando:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan Abwehr: Age-Uke fünfmal, beim 5. Mal Konter Gyaku-Zuki
- Angriff: Oi-Zuki Chudan Abwehr: Soto-Uke fünfmal, beim 5. Mal Konter Gyaku-Zuki

KATA

Heian Shodan



5 Prüfungsprogramm zum 7. Kyu (Orange-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Gyaku-Zuki
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Geri, erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae
8. Vorwärts Mae-Rengeri (zwei Mae-Geri), erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein kicken und vorne abstellen
9. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts
10. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts

Alle Einschritt-Techniken werden fünfmal, Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Bei der Stellung Kokutsu-Dachi müssen die Knie nach aussen gespannt werden. Die Position der Füße ist rechtwinklig zueinander, wobei der Vorderfuss die gleiche Richtung einnimmt wie der vordere Oberschenkel. Das Gewicht ist gleichmässig auf beide Beine verteilt. Mit zunehmender Praxis muss der Körperschwerpunkt auf das hintere Bein verlagert werden. Es ist dabei immer auf eine aufrechte Körperhaltung zu achten.

Fehlerquellen:

- Bei Gyaku-Zuki ist nicht die Schulter, sondern die Hüfte zu drehen. Präzises Hikite (Handkante zur Taille drücken) ist ebenfalls wichtig.
- Bei Sanbon-Zuki ist der erste Schlag Jodan, die Folgeschläge sind Chudan auszuführen. Rhythmus und Zielgenauigkeit werden ebenfalls bewertet.

KUMITE

Gohon Kumite ohne Kommando:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan Abwehr: Age-Uke fünfmal, beim 5. Mal Konter Gyaku-Zuki
- Angriff: Oi-Zuki Chudan Abwehr: Soto-Uke fünfmal, beim 5. Mal Konter Gyaku-Zuki

KATA

Heian Nidan



6 Prüfungsprogramm zum 6. Kyu (Grüne-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Gyaku-Zuki
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Nukite in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (zwei Mae-Geri) erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae;
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein kicken und vorne abstellen
8. Vorwärts Mawashi-Geri, erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern
9. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts
10. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Fehlerquellen:

- Bei Mae-Rengeri ist für Balance und Körperhaltung auf korrektes Hiki-Ashi (Zurückziehen des Fusses) zu achten.
- Bei Mawashi-Geri muss die Hüfte genügend ausgedreht werden.
- Beim Stellungswechsel von Shuto-Uke zu Nukite ist bei genügender Hüftdrehung auf gute Gewichtsverlagerung zu achten.

KUMITE

Kihon Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan rechts und links Abwehr: zwei verschiedene Abwehren rechts und links
- Angriff: Oi-Zuki Chudan rechts und links Abwehr: zwei verschiedene Abwehren rechts und links

Ablauf: Der Angreifer führt zuerst die Techniken rechts aus, danach links. Der Verteidiger muss verschiedene Block-Techniken zeigen, jedoch darf rechts und links die gleiche Technik benutzt werden.

KATA

Heian Sandan



7 Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (Blau/Violett-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Geri, erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae
8. Vorwärts Mae-Rengeri (drei Mae-Geri) aus Jyu-Kamae
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen, dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen
9. Vorwärts Mawashi-Geri, erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki
Rückwärts Age-Uke, Gyaku-Zuki
Vorwärts Oi-Zuki
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts
12. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts

Alle Einschritt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Fehlerquellen:

- Bei Empi-Uchi (Yoko Empi) ist mit der Angriffshand von oben auszuholen.
- Damit die Technik Kizami-Zuki länger wird, ist eine modifizierte Hüftbewegung notwendig. Die Technik wird aus der Hüftposition Shomen gestartet um sie in der Hüftposition Hanmi zu arretieren. Die Schulter des ausführenden Armes darf dabei nicht hochgezogen werden und das hintere Bein muss stark gespannt sein.
- Bei Mae-Ashi-Geri muss zur Verbesserung der Balance im Standbein der Vorderfuss genügend zurückgezogen werden (Hiki-Ashi). Das Hinterbein muss stehen bleiben (darf nicht nach vorne versetzt werden).

KUMITE

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|--|------------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, zweimal rechts | Abwehr: zwei verschiedene Abwehren |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, zweimal rechts | Abwehr: zwei verschiedene Abwehren |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, zweimal rechts | Abwehr: zwei verschiedene Abwehren |

KATA

Heian Yondan



8 Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (Blau/Violett-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (drei Mae-Geri) aus Jyu-Kamae
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen, dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen
8. Vorwärts Mawashi-Geri, erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern
9. Vorwärts Ushiro-Geri, erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Gyaku-Zuki
Rückwärts Uchi-Uke, Gyaku-Zuki
Vorwärts Oi-Zuki
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts
12. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jyu-Kamae

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Fehlerquellen:

- Ushiro-Geri darf nicht überdreht werden, da sonst die Technik wie Ushiro-Mawashi ausgeführt wird.
- Beim Jyu-Kamae in den Kampfkombinationen müssen im Gegensatz zur Kihon die Arme jeweils nach der Technik bis an die Hüfte zurückgezogen werden (Hikite) und anschliessend ist die Bereitschaftsposition einzunehmen.

KUMITE

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|--|------------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, zweimal rechts | Abwehr: zwei verschiedene Abwehren |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, zweimal rechts | Abwehr: zwei verschiedene Abwehren |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, zweimal rechts | Abwehr: zwei verschiedene Abwehren |
| - Angriff: Yoko-Geri Kekomi Chudan, zweimal rechts | Abwehr: zwei verschiedene Abwehren |

KATA

Heian Godan



9 Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (Braun-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (drei Mae-Geri) aus Jyu-Kamae
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen, dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen
8. Vorwärts Mawashi-Geri, erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern
9. Vorwärts Ushiro-Geri, erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Gyaku-Zuki
Rückwärts Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
Vorwärts Gyaku-Zuki Jodan
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts
12. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jyu-Kamae

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

KUMITE

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|--|------------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, zweimal rechts | Abwehr: zwei verschiedene Abwehren |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, zweimal rechts | Abwehr: zwei verschiedene Abwehren |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, zweimal rechts | Abwehr: zwei verschiedene Abwehren |
| - Angriff: Yoko-Geri Kekomi Chudan, zweimal rechts | Abwehr: zwei verschiedene Abwehren |

Beim Kihon Ippon Kumite wird auf eine kräftige Ausführung mit starkem Kime und korrekter Körperhaltung geachtet. Der Angriff von Mae-Geri sollte mit Suri-Ashi geblockt werden und bei der Kontertechnik ist die Distanz ggf. wiederrum mit rutschen zu korrigieren. Der Fuss des hinteren Beines darf dabei nicht angehoben werden.

KATA

Heian Tekki Shodan



10 Prüfungsprogramm zum 2. und 1. Kyu (Braun-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Mae-Geri, Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (vier Mae Geri) aus Jyu-Kamae
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination
8. Vorwärts Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen
9. Kombination
Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki
Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Nukite, Shuto-Uke in Kokutsu Dachi
Vorwärts Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
10. Vorwärts Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen)
11. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jyu-Kamae

Alle Einschritt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

KUMITE

Vor dem Jyu Ippon Kumite sind die Bewegungen jeweils fünfmal ohne Partner zu zeigen.

Jyu Ippon Kumite:

- Angriff: Kizami-Zuki Jodan, zweimal links Abwehr: zweimal ausweichen, kontern

Kihon Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan, dreimal rechts Abwehr: drei verschiedene Abwehren
- Angriff: Oi-Zuki Chudan, dreimal rechts Abwehr: drei verschiedene Abwehren
- Angriff: Mae-Geri Chudan, einmal rechts Abwehr: drei verschiedene Abwehren

Beim Jyu Ippon Kumite wird auf eine korrekte Fussbewegung (Unsoku) geachtet. Es ist wichtig, dem Angriff mit Suri-Ashi auszuweichen und den Konter mit korrekter Distanz auszuführen.

KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

Shitei Kata: Heian Shodan bis Heian Godan und Tekki Shodan



11 Prüfungsprogramm zum 1. Dan, Sho-Dan (Schwarz-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Mae-Geri, Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (vier Mae Geri) aus Jyu-Kamae
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination
8. Vorwärts Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen
9. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki
Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Nukite, Shuto-Uke in Kokutsu Dachi
Vorwärts Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
10. Vorwärts Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen)
11. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jyu-Kamae

Alle Einschritt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

STANDÜBUNG: Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, beide Seiten je dreimal

KUMITE

Vor dem Jyu Ippon Kumite sind die Bewegungen jeweils fünfmal ohne Partner zu zeigen.

Jyu Ippon Kumite:

- Angriff: Kizami-Zuki Jodan, zweimal links Abwehr: zweimal ausweichen, kontern

Kihon Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan, dreimal rechts Abwehr: drei verschiedene Abwehren
- Angriff: Oi-Zuki Chudan, dreimal rechts Abwehr: drei verschiedene Abwehren
- Angriff: Mae-Geri Chudan, einmal rechts Abwehr: drei verschiedene Abwehren

KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

Shitei Kata: Heian Shodan bis Heian Godan und Tekki Shodan



12 Prüfungsprogramm zum 2. Dan, Ni-Dan (Schwarz-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Mae-Geri, Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (vier Mae Geri) aus Jyu-Kamae
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination
8. Vorwärts Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen
9. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki
Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Nukite, Shuto-Uke in Kokutsu Dachi
Vorwärts Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
10. Vorwärts Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen)
11. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki (je mit hinterem Fuss, vorne abstellen)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jyu-Kamae

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

STANDÜBUNG: Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, beide Seiten je dreimal

KUMITE

Jyu Ippon Kumite:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| - Angriff: Kizami-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Gyaku-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Vorderfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Ushiro-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |

KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

Shitei Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi



13 Prüfungsprogramm zum 3. Dan, San-Dan (Schwarz-Gurt)

KIHON

Alle Techniken, ausser seitwärts, in Jyu-Kamae stehend. Am Ende jeder Kombination mit Zanshin zu Jyu-Kamae ändern.

1. Vorwärts Kizami-Zuki Jodan, Mae-Geri, Sanbon-Zuki
2. Rückwärts Age-Uke Kiri-Kaeshi, Gyaku-Zuki, Gedan-Barai Kiri-Kaeshi, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Age-Uke (zurück), Mawashi-Geri, Uraken-Uchi, Oi-Zuki Chudan
4. Rückwärts Uchi-Uke, Mae-Rengeri vorderer Fuss, dann hinterer Fuss, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Rengeri vorderer Fuss, dann hinterer Fuss, Nukite
7. Vorwärts Mae-Rengeri (vier Mae Geri) aus Jyu-Kamae
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination
8. Vorwärts Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen
9. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki
Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Nukite, Shuto-Uke in Kokutsu Dachi
Vorwärts Ushiro-Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki
10. Vorwärts Mae-Geri Vorderfuss, Mawashi-Geri Hinterfuss, Gyaku-Zuki
11. Vorwärts Mawashi-Geri Vorderfuss, Mawashi-Geri Hinterfuss, Gyaku-Zuki
12. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi Vorderfuss, Ushiro-Geri Hinterfuss, Gyaku-Zuki
13. Vorwärts Ushiro Ashi-Barai Hinterfuss, Gyaku-Zuki
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jyu-Kamae

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischritt- und Yoko Geri Techniken dreimal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

STANDÜBUNG: Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri beide Seiten je dreimal

KUMITE

Jyu Ippon Kumite:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| - Angriff: Kizami-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Gyaku-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Vorderfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Ushiro-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |

Jyu Kumite

KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

Shitei Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu, Tekki-Nidan



14 Prüfungsprogramm zum 4. Dan, Yon-Dan (Schwarz-Gurt)

KIHON

Alle Techniken, ausser seitwärts, in Jyu-Kamae stehend. Am Ende jeder Kombination mit Zanshin zu Jyu-Kamae ändern.

1. Vorwärts Sanbon-Zuki
2. Rückwärts Age-Uke, Soto-Uke (mit gleichem Arm), Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Uchi-Uke (Kokutsu-Dachi), Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
4. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Rengeri vorderer Fuss, Nukite
5. Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki (Junzuki) Jodan
6. Vorwärts Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
7. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Gyaku-Zuki Chudan
8. Vorwärts Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan

Alle Techniken werden fünfmal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

STANDÜBUNG: Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, beide Seiten je dreimal

KUMITE

Der Prüfungskandidat wählt selber aus Jyu Kumite, Jyu Ippon Kumite, Kihon Ippon Kumite zwei Formen aus.

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|---|---------------------------|
| - Angriff: Oi- Zuki Jodan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Oi- Zuki Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Yoko-Geri Kekomi Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |

Jyu Ippon Kumite:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Yoko-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Hinterfuss Chudan oder Jodan (ankündigen), einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |

Jyu Kumite

KATA

Es müssen drei Kata gezeigt werden, zwei Shitei-Kata (vom Prüfer gewählt), eine selbstgewählte Kata.

Shitei Kata, erste Kata aus: Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan bis Nidan

Shitei Kata, zweite Kata aus: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu

Tokui Kata, selbstgewählt: Freie Kata, keine Shitei Kata



15 Prüfungsprogramm zum 5. Dan, Go-Dan (Schwarz-Gurt)

KIHON

Alle Techniken, ausser seitwärts, in Jyu-Kamae stehend. Am Ende jeder Kombination mit Zanshin zu Jyu-Kamae ändern.

1. Vorwärts Sanbon-Zuki
2. Rückwärts Age-Uke, Soto-Uke (mit gleichem Arm), Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Uchi-Uke (Kokutsu-Dachi), Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
4. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Rengeri vorderer Fuss, Nukite
5. Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki (Junzuki) Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
6. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Gyaku-Zuki Chudan
7. Vorwärts Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
8. Vorwärts Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan (Hinterfuss jeweils abwechselnd mit Schritt nach vorn)

Alle Techniken werden fünfmal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

STANDÜBUNG: Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, beide Seiten je dreimal

KUMITE

Der Prüfungskandidat wählt selber aus Jyu Kumite, Jyu Ippon Kumite, Kihon Ippon Kumite zwei Formen aus.

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|---|---------------------------|
| - Angriff: Oi- Zuki Jodan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Oi- Zuki Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Yoko-Geri Kekomi Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |

Jyu Ippon Kumite:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Yoko-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Hinterfuss Chudan oder Jodan (ankündigen), einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |

Jyu Kumite

KATA

Es müssen drei Kata gezeigt werden, zwei Shitei-Kata (vom Prüfer gewählt), eine selbstgewählte Kata.

Shitei Kata, erste Kata aus: Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan bis Sandan

Shitei Kata, zweite Kata aus: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu

Tokui Kata, selbstgewählt: Freie Kata, keine Shitei Kata

TECHNISCHE FRAGEN: Fragen des Prüfers, Beantwortung durch Prüfling



16 Prüfungsprogramm zum 6. Dan, Roku-Dan (Schwarz-Gurt)

KIHON

Kihon wird vom Prüfexperten vorgegeben.

KUMITE

Der Prüfungskandidat wählt selber aus Jyu Kumite, Jyu Ippon Kumite, Kihon Ippon Kumite zwei Formen aus.

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|---|---------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |
| - Angriff: Yoko-Geri Kekomi Chudan, einmal rechts | Abwehr: abwehren, kontern |

Jyu Ippon Kumite:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Yoko-Geri Chudan Hinterfuss, einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Hinterfuss Chudan oder Jodan (ankündigen), einmal | Abwehr: ausweichen/abwehren kontern |

Jyu Kumite

KATA

Es müssen vier Kata gezeigt werden, drei Shitei-Kata (vom Prüfer gewählt), eine selbstgewählte Kata.

Shitei Kata, erste bis dritte Kata aus: Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan bis Sandan
Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu

Tokui Kata, selbstgewählt: Freie Kata, keine Shitei Kata

TECHNISCHE FRAGEN: Fragen des Prüfers, Beantwortung durch Prüfling



17 Prüfungsprogramm Juku-Nen ab 2. Kyu (Braun/Schwarz)

ALLGEMEINES

Die Prüfungen sind schriftlich mittels SKR Prüfungsformular für Kyu- oder Dan-Prüfungen vorgängig beim SKR Chef-Instruktor anzumelden. Die Anmeldung soll bis Ende Januar des Jahres, in dem die Prüfung abgelegt wird, erfolgen.

Juku-Nen Prüfungen zum 2. Kyu, 1. Kyu und Dan werden in zwei Etappen zentral abgelegt:

- | | | |
|---------|---------------------|--|
| 1. Teil | Kihon und Kumite | Zentraltraining Mitte Jahr (unter Ausschluss der Öffentlichkeit) |
| 2. Teil | Kata, zum 2./1. Kyu | Termin: Landstraining (öffentlich) |
| | Kata, zum Dan | Termin: Dan-Prüfung im Dezember (öffentlich) |

Der zuständige Dojoleiter muss jeweils anwesend sein.

Während einer Karate-Laufbahn ist es nur einmal möglich eine „Juku-Nen“ Dan-Prüfung abzulegen.

MINDESTALTER UND WARTEZEITEN

Ab 40 Jahre (jüngere Karateka nur nach Absprache der Dojoleiter mit der SKR Prüfungskommission)

Minimale Karatepraxis seit der letzten Prüfung:

- zum 2. Kyu 6 Monate
- zum 1. Kyu 6 Monate
- zum 1. Dan 1 Jahr
- zu höheren Dan-Graden 3 Jahre

KIHON

Das Kihon-Programm ist jeweils vom Dojoleiter mit dem Prüfling individuell festzulegen (wo frei wählbar vermerkt ist).

- | | | |
|----|-------------------------|--|
| 1. | Vorwärts | Oi-Zuki |
| 2. | Rückwärts | Age-Uke, (weitere Techniken frei wählbar) |
| 3. | Vorwärts | Sanbon-Zuki (Mae-Geri, Sanbon-Zuki frei wählbar) |
| 4. | Rückwärts | Uchi-Uke, (weitere Techniken frei wählbar) |
| 5. | Vorwärts | Soto-Uke, (weitere Techniken frei wählbar) |
| 6. | Vorwärts oder rückwärts | Shuto-Uke, (weitere Techniken frei wählbar) |
| 7. | Vorwärts | Fusstechniken (frei wählbar) |
| 8. | Seitwärts | Yoko-Geri (Keage oder Kekomi frei wählbar) |

KUMITE

Jyu Ippon Kumite:

- Angriff: Kizami-Zuki Jodan, zweimal links Abwehr: zweimal ausweichen, kontern

Kihon Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan, dreimal rechts Abwehr: drei verschiedene Abwehren
- Angriff: Oi-Zuki Chudan, dreimal rechts Abwehr: drei verschiedene Abwehren

KATA

Sentei Kata, vom Prüfling gewählt aus: Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan

Tokui Kata, selbstgewählt: Freie Kata, keine Sentei Kata



18 Kampfkombinationen zum Prüfungsprogramm

Im Prüfungsprogramm zu gewissen Kyu- bzw. Dan-Graden sind Kampfkombinationen erwähnt. Diese werden nach Gutdünken der Prüfexperten gewählt. Die nachfolgende Auflistung ist daher als Beispiel zu verstehen.

Alle Techniken werden in Jyu-Kamae gestartet und nach Ausführung wird sofort Jyu-Kamae eingenommen.

Zum 4. Kyu und 3. Kyu

Alle Techniken, ausser seitwärts, in Jyu-Kamae stehend. Am Ende jeder Kombination mit Zanshin zu Jyu-Kamae ändern.

Vorwärts	Oi-Zuki
Vorwärts	Gyaku-Zuki Jodan
Vorwärts	Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
Rückwärts	Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Suri-Ashi
Vorwärts	Gyaku-Zuki, Gyaku-Zuki
Rückwärts	Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Kiri-Kaeshi
Vorwärts	Ashi-Barai (Hinterfuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Vorderbein), Kizami-zuki
Vorwärts	Mae-Geri (Hinterfuss), Kizami-Zuki
Vorwärts	Mae-Ashi-Geri (Vorderfuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Mawashi-Geri (Vorderfuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Hinterfuss), Mawashi-Geri (Hinterfuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki

Zum 2. Kyu, 1. Kyu, 1. Dan, 2. Dan und 3. Dan

Vorwärts	Kizami-Zuki, Oi-Zuki
Rückwärts	Sukui-Uke (Harai-Uke), Gyaku-Zuki Suri-Ashi
Vorwärts	Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Uraken-Uchi
Rückwärts	Sukui-Uke (Harai-Uke), Gyaku-Zuki Kiri-Kaeshi
Vorwärts	Gyaku-Kizami-Zuki (Jodan), Gyaku-Zuki (Jodan)
Vorwärts	Ashi-Barai (Hinterfuss), Kizami-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Vorderbein), Kizami-zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Vorderfuss), Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Gyaku-Zuki Jodan, Mae-Geri (Hinterfuss), Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Uraken-Uchi, Mae-Geri (Vorderfuss), Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Uraken-Uchi, Mawashi-Geri (Vorderfuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Hinterfuss vorne absetzen), Gyaku-Zuki, Mawashi-Geri (Hinterfuss vorne absetzen), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Gyaku-Zuki, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Hinterfuss), Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki