



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, in Kraft
Version:	2.2
Datum Genehmigung:	4. März 2023
Gültig ab:	Rückwirkend per 01.01.2023
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.



Inhalt

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	Allgemeines.....	4
2.1.2	Kyu-Prüfungen	4
2.1.3	Bestimmungen für Kinder.....	4
2.1.4	Dan-Prüfungen	5
2.1.5	Werbung mit Dan-Graden	5
2.1.6	Prüfungen von SKR-Mitgliedern ausserhalb des SKR	5
2.1.7	Neumitglieder mit Kyu- oder Dan-Graden (Homologation).....	5
2.1.8	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 (Grün-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	=	Schweizer / 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) ESKA (European Shotokan Karate Association)
- c) WSKA (World Shotokan Karate Association)
- d) WKF (World Karate Federation)
- e) EKF (European Karate Federation)

Mitglieder des SKR sind gemäss Statuten die SKR-Dojo, nachfolgend «Dojo» genannt. Unter diesen Begriff fallen Vereine, Clubs, Karateschulen und sinngemässe Organisationen.

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 Chef-Instruktors und der Technischen Kommission des SKR (nachfolgend TK SKR genannt).

1.4 Versicherungsschutz

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

1.5 Zuständigkeit

Für alle in dieser Prüfungsordnung nicht geregelten Fälle ist die TK SKR zuständig.



2 Formelle Prüfungsvoraussetzungen

2.1 Prüfungserfordernisse

2.1.1 Allgemeines

Um an einer Prüfung teilnehmen zu können, gelten folgende allgemeinen Anforderungen:

- a) Die Prüfungen dürfen nur mit Einverständnis des jeweiligen Dojoleiters abgelegt werden.
- b) Der Prüfling beherrscht die Etikette des Karate-Do und die technischen Anforderungen.
- c) Der Prüfling hat ein ordentliches, sauberes Karate-Gi mit Klubabzeichen zu tragen.
- d) Für alle Prüflinge sind SKF-Pass (Mitgliederausweis), gültige Lizenzmarke und Klubabzeichen obligatorisch. Bei deren Fehlen oder bei Nichteinhaltung der Wartezeit darf die Prüfung nicht abgenommen werden.

2.1.2 Kyu-Prüfungen

- a) Die Prüfungen bis zum 3. Kyu dürfen in den Dojos durch die jeweilige Dojo-TK abgenommen werden und müssen anschliessend durch den SKR Chef-Instruktor im SKF-Pass bestätigt werden.

Prozess/Vorgehen:

- Die Prüfungen werden vom Dojoleiter online gemeldet (auf der SKR Website).
 - Das Prüfungsprotokoll (Kopie der Onlinemeldung) ist zusammen mit den Pässen an einer der folgenden Anlässe vorzulegen: an der Delegiertenversammlung, im Sommer-Gasshuku oder am Landestraining.
 - Die Pässe werden auf Korrektheit (SKF-Lizenzmarken) überprüft und die Prüfung wird durch den SKR Chef-Instruktor bestätigt / gestempelt. Die Pässe werden vor Ort wieder zurückgegeben.
 - Die Bezahlung erfolgt gegen Rechnung. Es kann eine Sammelrechnung für mehrere Prüfungen erstellt werden. Die Abrechnung erfolgt mindestens einmal jährlich.
 - Die Zustellung der Pässe per Post an den SKR Chef-Instruktor ist möglich. Die postale Zustellung soll aber nur in Ausnahmefällen genutzt werden.
- b) Prüfungen für den 2. und 1. Kyu sind an einer offiziellen Zentralprüfung vor der SKR-Prüfungskommission zu absolvieren

2.1.3 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 Dojos des SKR haben die Möglichkeit, eine Prüfungsgebühr bis maximal CHF 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.

2.1.4 Dan-Prüfungen

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

2.1.5 Werbung mit Dan-Graden

Für Werbung mit Dan-Graden müssen diese durch den SKR anerkannt sein.

Im Zweifelsfall ist im Voraus die TK SKR um Einverständnis zu ersuchen.

2.1.6 Prüfungen von SKR-Mitgliedern ausserhalb des 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“ durch den SKR Chef-Instruktor 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 Chef-Instruktor genehmigt werden. Solche Prüfungen müssen mit dem Formular „Berechtigung für Prüfungen im Ausland“ durch den SKR Chef-Instruktor 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 TK SKR zugestellt werden. Nach Erhalt der JKA Danregister-Nummer ist diese sofort der TK SKR zu melden. Im SKF-Pass muss die Prüfung ggf. ebenfalls nachgetragen und gestempelt werden!

2.1.7 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.).

2.1.8 Prüfungen während mehrtägigen Lehrgängen

Geht einer Prüfung ein mehrtägiger Lehrgang voraus (SKR Sommer-Gasshuku, 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.

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 CHF 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 CHF 15.- (exkl. Kinder bis 13 Jahre). Sie setzt sich aus Beiträgen an den SKR (CHF 5.-) und für das Dojo oder den Prüfer (CHF 10.-) zusammen. Kinderprüfungen sind Sache der Dojo. Diese dürfen maximal CHF 10.- pro Prüfung verlangen.

- c) Dan-Prüfungen:

Die Prüfungsgebühr bei Dan-Prüfungen beträgt CHF 80.-, die Registrationsgebühr beträgt CHF 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 des SKR gefordert.

3.3 Mitgeltende Unterlagen (Anhänge)

Die folgenden Dokumente sind ein fester Bestandteil der SKR Prüfungsordnung:

- Kyu-Prüfungsformular (auf SKR-Website: «Prüfungsformular_Kyu»)
- Dan-Prüfungsformular (auf SKR-Website: «Prüfungsformular_Dan»)
- Auslandprüfungen (auf SKR-Website: «Berechtigung_Prüfung_Ausland»)



4 Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (Gelb-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Vorwärts Age-Uke Jodan
3. Vorwärts Uchi-Uke Chudan
4. Vorwärts Soto-Uke Chudan
5. Vorwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi
6. Vorwärts Mae-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich oder Arme Kamae)
7. Seitwärts Yoko-Geri Keage (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
8. Seitwärts Yoko-Geri Keage (Mawate mit Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)
9. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
10. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (Mawate mit Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)

Alle Einschnitt-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 Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich oder Arme Kamae)
8. Vorwärts Mae-Rengeri (zwei Mae-Geri, zuerst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich oder Arme 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, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
10. Seitwärts Yoko-Geri Keage (Mawate mit Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)
11. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
12. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (Mawate mit Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)

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 (Grün-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Nukite Chudan in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (zwei Mae-Geri, zuerst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich oder Arme Kamae, erster Mae-Geri mit hinterem Bein, hinten abstellen, zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein kicken und vorne abstellen)
8. Vorwärts Mawashi-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
9. Seitwärts Yoko-Geri Keage (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
10. Seitwärts Yoko-Geri Keage (Mawate mit Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)
11. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
12. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (Mawate mit Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)

Alle Einschritt-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 2x rechts, 2x links Abwehr: zwei verschiedene Abwehren
- Angriff: Oi-Zuki Chudan 2x rechts, 2x links Abwehr: zwei verschiedene Abwehren

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 Jodan, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi Jodan, in Kiba-Dachi
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich oder Arme Kamae)
8. Vorwärts Mae-Rengeri (drei Mae-Geri, zuerst Gedan-Barai, dann Arme in 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 (zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki Chudan
Rückwärts Age-Uke Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
Vorwärts Oi-Zuki Chudan
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage (Mawate, Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)
13. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
14. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (Mawate, Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)

Alle Einschnitt-Techniken werden fünfmal, alle Zweischnitt- 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 gespannt sein.
- Bei Mae-Ashi-Geri muss zur Verbesserung der Balance im Standbein der Vorderfuss zurückgezogen werden (Hiki-Ashi). Das Hinterbein muss stehen bleiben (darf nicht nach vorne versetzt werden).

KUMITE

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|--|---------------------------------|
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Mawashi-Geri Jodan oder Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Yoko-Geri Kekomi Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |

Kaeshi Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Jodan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form
- Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Chudan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form

KATA

Heian Yondan



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

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi Jodan, in Kiba-Dachi
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (drei Mae-Geri, zuerst Gedan-Barai, dann Arme in 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 (zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
9. Vorwärts Ushiro-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan
Vorwärts Oi-Zuki Chudan
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage (Mawate, Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)
13. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
14. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (Mawate, Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jiyu-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.

Fehlerquellen:

- Ushiro-Geri darf nicht überdreht werden, da sonst die Technik wie Ushiro-Mawashi ausgeführt wird.
- Beim Jiyu-Kamae in den Kampfkombinationen müssen im Gegensatz zu 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, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Mawashi-Geri Jodan od. Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |
| - Angriff: Yoko-Geri Kekomi Chudan, einmal rechts | Abwehr: Kihon-Form frei gewählt |

Kaeshi Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Jodan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form
- Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Chudan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form

KATA

Heian Godan



9 Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (Braun-Gurt)

KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke Jodan, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan
3. Vorwärts Sanbon-Zuki
4. Rückwärts Uchi-Uke Chudan, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Soto-Uke Chudan, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi Jodan, in Kiba-Dachi
6. Rückwärts Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (drei Mae-Geri, zuerst Gedan-Barai, dann Arme in 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 (zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
9. Vorwärts Ushiro-Geri (zuerst Gedan-Barai, dann Arme in Kamae)
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan
Rückwärts Uraken-Uchi Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
Vorwärts Gyaku-Zuki Jodan
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage (Mawate, Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)
13. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (in Kiba-Dachi, zuerst Gedan-Barai, dann Arme Kamae)
14. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi (Mawate, Gedan-Barai, dann Arme Kamae, in Kiba Dachi bleiben)

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jiyu-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

Ohne Partner: Kizami-Zuki (auf drei Kommandos), Abwehr / Gyaku-Zuki Konter (auf vier Kommando) zweimal, danach dreimal in Jiyu-Form dynamisch vorzeigen.

Kaeshi Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Jodan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form
- Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Chudan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form

Jiyu Ippon Kumite:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| - Angriff: Kizami-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Jodan/Chudan (hintere Fuss), 1x | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |

KATA

Tekki Shodan



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

KIHON

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

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jiyu-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

Ohne Partner: Kizami-Zuki (auf drei Kommandos), Abwehr / Gyaku-Zuki Konter (auf vier Kommando) zweimal, danach dreimal in Jiyu-Form dynamisch vorzeigen.

Kaeshi Ippon Kumite:

- Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Jodan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form
- Angriff: Oi-Zuki Chudan, einmal rechts (Kihon), Abwehr (Kihon) und Gegenangriff Oi-Zuki Chudan rechts (Kihon), Erstangreifer bewegt zurück, wehrt ab und kontert in Jiyu-Form

Jiyu Ippon Kumite:

- Angriff: Kizami-Zuki Jodan, einmal Abwehr: blocken, ausweichen, kontern
- Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal Abwehr: blocken, ausweichen, kontern
- Angriff: Mae-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal Abwehr: blocken, ausweichen, kontern
- Angriff: Mawashi-Geri Jodan/Chud. (hintere Fuss), 1x Abwehr: blocken, ausweichen, kontern

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

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jiyu-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

Jiyu Ippon Kumite:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Angriff: Kizami-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Gyaku-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Jodan/Chud. (vordere Fuss), 1x | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Ushiro-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |

Jiyu Kumite (Freikampf)

KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

Fragen zu Tokui Kata (zu Basis-Anwendungen, Bunkai)

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

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jiyu-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

Jiyu Ippon Kumite:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Angriff: Kizami-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Gyaku-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Jodan/Chud. (vordere Fuss), 1x | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Ushiro-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |

Jiyu Kumite (Freikampf)

KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

Fragen zu Tokui Kata inkl. zu Anwendungen (Bunkai)

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



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

KIHON

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

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

KAMPFKOMBINATIONEN: sechs verschiedene Kampfkombinationen aus Jiyu-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

Jiyu Ippon Kumite:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Angriff: Kizami-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Oi-Zuki Jodan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Gyaku-Zuki Chudan, einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mae-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Mawashi-Geri Jodan/Chud. (vordere Fuss), 1x | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |
| - Angriff: Ushiro-Geri Chudan (hintere Fuss), einmal | Abwehr: blocken, ausweichen, kontern |

Jiyu Kumite (Freikampf)

KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

Fragen zu Tokui Kata inkl. zu Anwendungen (Bunkai)

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



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

KIHON

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

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

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 Jiyu Kumite, Jiyu 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

Jiyu 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

Jiyu Kumite (Freikampf)

KATA

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

Shitei Kata (Liste 1), erste Kata aus: Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan

Shitei Kata (Liste 2), zweite Kata aus: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, Tekki Nidan

Tokui Kata, selbstgewählt: Freie Kata (Wahl aus Liste 2 der Shitei Kata ist erlaubt)

Fragen zu Tokui Kata inkl. zu Anwendungen (Bunkai)



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

KIHON

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

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

Jiyu 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 |

Jiyu Kumite

KATA

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

Shitei Kata (Liste 1), erste Kata aus: Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan

Shitei Kata (Liste 2), zweite Kata aus: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, Tekki Nidan u. Sandan

Tokui Kata, selbstgewählt: Freie Kata (Wahl aus Liste 2 der Shitei Kata ist erlaubt)

Fragen zu Tokui Kata inkl. zu Anwendungen (Bunkai)



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

KIHON

Kihon wird vom Prüfexperten vorgegeben.

KUMITE

Der Prüfungskandidat wählt selber aus Jiyu Kumite, Jiyu 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 |

Jiyu 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 |

Jiyu Kumite

KATA

Es müssen vier Kata gezeigt werden, drei Shitei-Kata (vom Prüfer gewählt aus, Liste 1 und 2), eine selbstgewählte Kata.

Shitei Kata (Liste 1), erste Kata aus: Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan

Shitei Kata (Liste 2), zweite Kata aus: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, Tekki Nidan u. Sandan

Tokui Kata, selbstgewählt: Freie Kata (Wahl aus Liste 2 der Shitei Kata ist erlaubt)

Fragen zu Tokui Kata inkl. zu Anwendungen (Bunkai)



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 Chef Instruktor SKR)

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

Jiyu 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 Prüferexperten gewählt. Die nachfolgende Auflistung ist daher als Beispiel zu verstehen.

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

Zum 4. Kyu und 3. Kyu

Alle Techniken, ausser seitwärts, in Jiyu-Kamae stehend. Am Ende jeder Kombination mit Zanshin zu Jiyu-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 (Hintertuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Vorderbein), Kizami-Zuki
Vorwärts	Mae-Geri (Hintertuss), Kizami-Zuki
Vorwärts	Mae-Ashi-Geri (Vorderfuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Mawashi-Geri (Vorderfuss), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Hintertuss), Mawashi-Geri (Hintertuss), 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 (Hintertuss), Kizami-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Vorderbein), Kizami-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Vorderfuss), Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Gyaku-Zuki Jodan, Mae-Geri (Hintertuss), 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 (Hintertuss vorne absetzen), Gyaku-Zuki, Mawashi-Geri (Hintertuss vorne absetzen), Gyaku-Zuki
Vorwärts	Gyaku-Zuki, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
Vorwärts	Ashi-Barai (Hintertuss), Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki