



PRÜFUNGSREGLEMENT

Swiss Karate-Do Organization



Inhalt

| | |
|---|----|
| 1. Prüfungsbestimmungen | 2 |
| 1.1. Prüfungsablauf | 2 |
| 1.1.1. Kihon | 2 |
| 1.1.2. Kata | 2 |
| 1.1.2.1. Ausnahmen in Kata | 2 |
| 1.1.3. Kumite | 4 |
| 1.1.3.1. Ausnahmen Kumite | 3 |
| 1.2. Kyu Grade4 | |
| 1.2.1. Wartezeiten und Gurtfarben | 5 |
| 1.2.2. Kosten Kyu-Prüfungen | 6 |
| 1.3. DAN-Grade | 6 |
| 1.3.1. Allgemeines: | 7 |
| 1.3.2. Definitionen für DAN-Grade | 6 |
| 1.3.3. Bestimmungen für DAN-Prüfungen | 8 |
| 1.3.4. Wartezeiten für DAN-Prüfungen | 9 |
| 1.3.5. Kosten für DAN-Prüfungen | 9 |
| 2. Technisches Prüfungsprogramm SKO | 10 |
| 2.1. Kyu-Prüfungen | 10 |
| 2.2. DAN-Prüfungen | 18 |
| 3. Generelles SKO | 26 |
| 3.1. Fachliche Voraussetzungen | 26 |
| 3.2. Karate Lizenzmarke der SKO | 26 |
| 3.3. Technische Qualifikationen | 26 |
| 3.3.1. Qualifikationen für Instruktoren | 27 |
| 3.3.2. Qualifikationen für die Prüfungsexperten | 28 |
| 3.3.3. Qualifikationen für Schiedsrichter | 29 |
| 3.3.4. Lizenzpreise | |



1. Prüfungsbestimmungen

1.1. Prüfungsablauf

Geprüft wird der Karateka in den drei Disziplinen: Kihon, Kata und Kumite. Berücksichtigt werden auch seine körperlichen Möglichkeiten (Alter, Gebrechen, usw.).

1.1.1. Kihon

Das Kihon bedeutet Grundschultechnik. Trainiert werden Abwehr- und Angriffstechniken. Je nach Kyu- oder Dan-Grad wird ein möglichst optimales Körpergefühl zu den jeweiligen Techniken verlangt.

Der Anspruch der Perfektion von Karatetechniken steigt bei jeder höheren Qualifikation. Wichtige Punkte sind: Geist, Körperhaltung, Gleichgewicht, Hüfteinsetz, Atmung, Kraft, Timing, und Distanzgefühl mit der Technik in Einklang zu bringen.

Nicht zu vergessen das Kiai (Energieschrei, Individuell von Karateka zu Karateka).

1.1.2. Kata

Kata's sind überlieferte Körperbewegungen, die genau festgelegt sind.

In der Kata findet man eine vielfältige Anzahl von Grundschultechniken, welche die Situation eines imaginären Kampfes darstellen. Viele Bewegungen sind nur durch jahrelanges Trainieren zu verstehen und können unterschiedlich interpretiert werden.

Die Kata ist nichts Starres, sondern soll Ansporn sein, um ein Körpergefühl für jede einzelne Technik zu haben.

Jede Kata hat einen eigenen Rhythmus. Die Elemente sind stark ausgeprägt in Wasser, Feuer, Erde, Luft und Holz.

Denke daran: Kata ist Kumite und Kumite ist Kata.

1.1.2.1. Ausnahmen in Kata

Der Dojoleiter hat bei den Kyuprüfungen für Kinder bis und mit 8-jährig die folgenden Möglichkeiten:

Zum 8. Kyu: Es kann Heian Shodan oder Taikyoku Shodan gezeigt werden

Zum 7. Kyu: Es kann Heian Nidan oder Heian Shodan gezeigt werden

Zum 6. Kyu: Es kann Heian Sandan oder Heian Nidan gezeigt werden

Zum 5. Kyu: Es kann Heian Yondan oder Heian Sandan gezeigt werden

Zum 4. Kyu: Es kann Heian Godan oder Heian Yondan gezeigt werden

Ab 3. Kyu sind keine Ausnahmen mehr erlaubt (z.B. für 3. Kyu ist Tekki Shodan gefordert)



1.1.3. Kumite

Kumite umfasst die drei Formen Kihon-Kumite, Jiyu-Ippon Kumite und Jiyu Kumite.

Kihon-Kumite (Grundschulmässige Form des Kumite), stellt die grundlegendste Form der Kampfübungen dar, bei der sich die Gegner in festgelegter Distanz gegenüberstehen.

Der Angriffsreichbereich erfolgt in Absprache mit dem Gegner und wird vorgegeben.

Es wird in abwechselnden Rollen angegriffen und abgewehrt, was in Form nur eines Angriffs oder einer Abwehr (Ippon Kumite), oder eines fünfmaligen Angreifens und Abwehr (Gohon-Kumite) erfolgen kann.

Ferner gibt es noch weitere Grund-Kumite Formen wie Zambon-Kumite, Kaeshi Ippon Kumite etc., welche ebenfalls das Gefühl der Distanz, Timing, Schlagkraft, Koordination, Kontrolle etc. vermitteln.

Jiyu-Ippon Kumite ist ein freier Einschritt Kampf, basierend auf dem Kihon-Kumite in welchem sich die Gegner im Jiyu-Kamae (Freie Kampfhaltung) gegenüberstehen und die Angriffe vorgegeben sind.

Im Jiyu-

Ippon Kumite wird das Gefühl für die Distanz weiterentwickelt, wie auch die Reaktionsschnelligkeit, Timing etc. als Vorbereitung auf den Freikampf.

Jiyu Kumite ist Freikampf.

Hier einige Punkte welche den Freikampf umschreiben und was damit geschult wird:

- Angriff und Zeitpunkt sowie Abwehr werden frei gewählt Angreifer und Verteidiger stehen in Jiyu-Kamae
- Die Technik ist frei wählbar
- Es obliegt dem Verteidiger, ob er Initiative ergreift
- die Freiheit in der Technik erlernen (nicht Zuviel denken)
- Bewegungen des Gegners erkennen
- Merkmale für den Zeitpunkt eines Angriffs rechtzeitig erkennen · spontan handeln

1.1.3.1. Ausnahmen Kumite

Wenn ein Karateka von Berufs wegen kein Kumite machen kann (Geigenspieler, usw.) kann ungefährliche Selbstverteidigung verlangt werden



1.2. Kyu Grade

Karatekas der SKO können unter den folgenden Bedingungen eine Kyu-Prüfung absolvieren:

1. Regelmässiges Training
2. Einhaltung der minimalen Wartezeiten, um die entsprechende Prüfung zu absolvieren. (Für Kyu-Prüfungen sind dies somit ungefähr 2-3 Prüfungen pro Jahr, je nach Fortschritt vom Karateka).
3. Jeder Karateka muss den offiziellen Karateausweis der SKO besitzen.
4. Der Karateka muss im Besitz der SKO-Lizenz für das laufende Jahr sein (Eintrag Ausweis)
5. Prüflinge müssen in einem traditionellen weissen, sauberen Karate-Gi (Anzug) die Prüfung absolvieren.
6. Für die Prüfung wird ein gepflegtes Äusseres verlangt.
7. Finger- und Zehennägel sind kurz geschnitten, keinen Finger- oder Ohrenschmuck (Ausnahmen sind Sache der Prüfungskommission).
8. Bei den Prüfungen muss das Prüfungsgeld dem Dojoleiter zum Voraus bezahlt werden.
9. Der Dojoleiter bestimmt die Höhe der Prüfungsgebühr und was darin enthalten ist.
10. Bei Nichtbestehen der Prüfung besteht kein Anrecht auf Rückgabe der Prüfungsgebühr.
11. Bei teilweise nicht bestandener Prüfung (Sai Shinsa ¹), kann eine Nachprüfung in Kata oder Kumite stattfinden.
12. Bei nicht bestandener Prüfung im Kihon (Grundschule), muss die ganze Prüfung wiederholt werden. (Kata und Kumite gelten als Einzelteile)
13. Nachprüfungen können frühestens nach zwei Monaten absolviert werden. (Dies liegt im Ermessen der Prüfungskommission).
14. Es können ein oder mehrere Kyugrade übersprungen werden. Dies sollen Ausnahmen sein (Beispiel: tägliches Training).
15. Für Kyu-Prüfungen ist der Dojoleiter zuständig, dies wenn er die nötigen Prüfer-Qualifikationen hat.
16. Nur qualifizierte Instruktoren können Kyu-Prüfungen abnehmen.
17. Bei Prüfungen ist das nötige Niveau für das Bestehen massgebend. (Die körperlichen Möglichkeiten sind zu berücksichtigen).
18. Sämtliche Prüfungen sind freiwillig zu absolvieren.
19. Einsprachen gegen Prüfungsergebnisse sind nichtig und zwecklos.
20. Anmeldungen und Bezahlung sollten mindestens eine Woche vor der Prüfung abgeschlossen sein. Zu spät eintreffende Anmeldungen werden nicht mehr angenommen, dies liegt aber im Ermessen des Dojoleiters.

¹ **Sai Shinsa** bedeutet Teilbestanden. Hat ein Prüfling das Kihon (Grundschule) nicht bestanden, ist er durchgefallen. Besteht er Kata oder Kumite nicht, muss er nur noch diese zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen.



1.2.1. Wartezeiten und Gurtfarben

Der 9. Kyu (Weissgurt) erhält jeder Karateschüler automatisch mit dem Erwerb eines weissen Karate-Gi's. Bei regelmässigen Trainings und Kursbesuche, ist die minimale Zeitspanne der folgenden Prüfung, 6 Monate (siehe Tabelle). Anzahl Trainings und Kursbesuche werden streng berücksichtigt.

| Kyu Grad | Gurtfarbe | Karatepraxis seit der letzten Prüfung* |
|------------|-----------|--|
| Zum 9. Kyu | Weiss | Siehe oben |
| Zum 8. Kyu | Gelb | 6 Monate |
| Zum 7. Kyu | Orange | 6 Monate |
| Zum 6. Kyu | Grün | 6 Monate |
| Zum 5. Kyu | Blau | 6 Monate |
| Zum 4. Kyu | Blau | 6 Monate |
| Zum 3. Kyu | Braun | 6 Monate |
| Zum 2. Kyu | Braun | 6 Monate |
| Zum 1. Kyu | Braun | 6 Monate |

1.2.2. Kosten Kyu-Prüfungen

Die Kosten für die KYU-Prüfungen werden im Dojo festgelegt, ebenso was Bestandteil der Prüfungskosten ist.

1.3. DAN-Grade

1.3.1. Allgemeines:

Für höhere Danprüfungen ist das OK und die Zustimmung des TK-Chefs einzuholen.

Einsprachen gegen Prüfungsresultate sind nichtig und zwecklos.

Der TK-Chef bestimmt, wer die jeweiligen Danprüfungen abnehmen darf (Prüfungskommission).

Danträger können Ihre DAN-Grade aus einem anderen Verband, bei der SKO homologieren lassen.

Ab 60 Jahren ist vom 2. bis zum 7. DAN Jiyu Kumite (Freikampf) nicht mehr obligatorisch. Es kann auch Jyu-Ippon Kumite gezeigt werden.



1.3.2. Definitionen für DAN-Grade

Hier aufgelistet sind technische Standards für alle 10 Dan Grade

| Dan Grad | Definition |
|--------------------|--|
| 1. Dan (Sho Dan) | Die erforderlichen Basistechniken müssen ausgeführt werden können. |
| 2. Dan (Ni Dan) | Die erforderlichen Basistechniken müssen ausgeführt werden können. |
| 3. Dan (San Dan) | Die erforderlichen Basistechniken müssen ausgeführt und auch angewendet werden können. |
| 4. Dan (Yon Dan) | Die Basistechniken sollten angewendet wie auch unterrichtet werden können. (Lehrer Niveau) |
| 5. Dan (Go Dan) | Alle, welche ein hohes Level der Karatetechniken erlangt haben und deren Karate sie mit Originalität unterrichten können. |
| 6. Dan (Roku Dan) | Alle, welche ein hohes Level der Karatetechniken sowie in der geistigen Einstellung durch fleißiges Trainieren erlangt haben. Sie müssen mindestens 40-Jährig sein. |
| 7. Dan (Nana Dan) | Alle, welche einen hohen und reifen Level des Karates sowohl in Technik als auch in der geistigen Einstellung durch fleißiges Training erlangt haben. |
| 8. Dan (Hachi Dan) | Alle, welche einen innerlich und äußerlich verfeinerten Level des Karates durch fleißiges Training erlangt haben. |
| 9. Dan (Kyu Dan) | Alle, welche die Essenz des Karate vollständig gemeistert haben |
| 10. Dan (Ju Dan) | Alle, welche die Essenz des Karate vollständig gemeistert haben und ein transzendentales Level errungen haben. |

1.3.3. Bestimmungen für DAN-Prüfungen

Basierend auf den Bestimmungen der Kyu-Prüfungen sind hier zusätzlichen Bestimmungen für Danprüfungen aufgelistet.

1. Bei Danprüfungen muss der Pass mit gültiger Lizenz abgegeben werden.
Gleichzeitig ist auch die Bezahlung zu entrichten (gemäß Ausschreibung).
2. Bei Nichtbestehen der Danprüfung besteht kein Anspruch auf eine Rückgabe der Prüfungsgebühr.
3. Bei teilweise nicht bestandener Danprüfung kann eine Nachprüfung stattfinden.
4. Nachprüfungen können nach frühestens drei Monaten absolviert werden.
(Wann und wo bestimmt die Prüfungskommission)
5. Obligatorisch zur Danprüfung müssen zwei Danvorbereitungskurse im Jahr der Prüfung besucht worden sein (vor der Prüfung).
6. Bis zur ersten Dan Prüfung müssen mindestens 6 Karatekurse oder Seminare im Karateausweis eingetragen sein. Die Kurse und Seminare können vom Dojo oder Verband organisiert sein.



7. Dan Prüfungen werden grundsätzlich von der SKO durchgeführt und organisiert.
8. Ab einem Alter von 12 Jahren ist es Kindern und Jugendlichen möglich, die Prüfung zum 1. Dan abzulegen und damit den Kinder-/Jugend-Schwarzgurt zu erwerben. Mit dem Erreichen des 16. Altersjahr muss eine „Erwachsenen“-Dan Prüfung absolviert werden. Wird die Prüfung nicht innerhalb des 16. Altersjahr vollzogen, verfällt der Schwarzgurt und der Karateka muss wieder den Braungurt tragen.
(Ausnahmen gelten bei Krankheit, Unfall, usw.)
Für ein „Erwachsenen“ DAN muss der Prüfling am Prüfungstag 16-jährig sein.
Es sind keine Ausnahmen möglich.

1.3.4. Wartezeiten für DAN-Prüfungen

| DAN-Grad | Gurtfarbe | Karatepraxis seit der letzten Prüfung* | Entspricht (X) Trainingsstunden |
|------------|-----------|--|---------------------------------|
| Zum 1. Dan | Schwarz | 12 Monate | 180 |
| Zum 2. Dan | Schwarz | 1 Jahre | |
| Zum 3. Dan | Schwarz | 2 Jahre | |
| Zum 4. Dan | Schwarz | 3 Jahre | |
| Zum 5. Dan | Schwarz | 4 Jahre | |
| Zum 6. Dan | Schwarz | 6 Jahre, Minimum 40-jährig | |
| Zum 7. Dan | Schwarz | 7 Jahre | |
| Zum 8. Dan | Schwarz | 7 Jahre, Absprache mit Suseki Shihan | |

1.3.5. Kosten für DAN-Prüfungen

| DAN | Prüfungsgebühr |
|--------|----------------|
| 1. DAN | CHF 100.-- |
| 2. DAN | CHF 150.-- |
| 3. DAN | CHF 250.-- |
| 4. DAN | CHF 300.-- |
| 5. DAN | CHF 350.-- |
| 6. DAN | CHF 400.-- |
| 7. DAN | CHF 450.-- |
| 8. DAN | CHF 500.-- |



2. Technisches

1. Prüfungsprogramm

1.1. Kyu-Prüfungen

1.2.

8. Kyu

Kihon

Jede Technik wird 5 x ausgeführt

| | Richtung | Technik | Stellung |
|---|-----------|------------------|--------------------------------|
| 1 | Vorwärts | Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Vorwärts | Age-Uke Jodan | Zenkutsu Dachi |
| 3 | Vorwärts | Soto-Uke Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 4 | Vorwärts | Uchi-Uke Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 5 | Vorwärts | Shuto-Uke Chudan | Kokutsu Dachi |
| 6 | Vorwärts | Mae-Geri | Zenkutsu Dachi, Gedan Kakiwake |
| 7 | Seitwärts | Yoko-Geri Keage | Kiba Dachi (rechts / links) |
| 8 | Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi | Kiba Dachi (rechts / links) |

Kata

Heian Shodan

Kumite

Gohon-Kumite (5 Angriffe / Blocks)

| | Angriff | Block | Konter | Stellung |
|---|----------------|----------|--|----------------|
| 1 | Oi-Zuki Jodan | Age-Uke | Gyaku-Zuki (Jeweils nach dem 5. Angriff) | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Oi-Zuki Chudan | Soto-Uke | Gyaku-Zuki (Jeweils nach dem 5. Angriff) | Zenkutsu Dachi |



7. Kyu

Kihon

Jede Technik wird 5 x ausgeführt

| | Richtung | Technik | Stellung |
|---|-----------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1 | Vorwärts | Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Rückwärts | Age-Uke Jodan | Zenkutsu Dachi |
| 3 | Vorwärts | Soto-Uke Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 4 | Rückwärts | Uchi-Uke Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 5 | Vorwärts | Shuto-Uke Chudan | Kokutsu Dachi |
| 6 | Vorwärts | Mawashi-Geri, in Jiyu-Kamae | Zenkutsu Dachi, Gedan Kakiwake |
| 7 | Vorwärts | Mawaschi-Geri | Zenkutsu Dachi |
| 8 | Seitwärts | Yoko-Geri Keage | Kiba Dachi (rechts und links) |
| 9 | Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi | Kiba Dachi (rechts und links) |

Kata

Heian Nidan

Kumite

Gohon-Kumite (5 Angriffe / Blocks)

| | Angriff | Block | Konter | Stellung |
|---|----------------|--------------|--|-----------------|
| 1 | Oi-Zuki Jodan | Age-Uke | Gyaku-Zuki (Jeweils nach dem 5. Angriff) | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Oi-Zuki Chudan | Soto-Uke | Gyaku-Zuki (Jeweils nach dem 5. Angriff) | Zenkutsu Dachi |



6. Kyu

Kihon

Jede Technik wird 5 x ausgeführt

| | Richtung | Technik | Stellung |
|----|-----------|---|--------------------------------|
| 1 | Vorwärts | Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Rückwärts | Age-Uke Jodan, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 3 | Vorwärts | Soto-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 4 | Rückwärts | Uchi-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 5 | Vorwärts | Sambon-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 6 | Rückwärts | Shuto-Uke Chudan in Kokutsu Dachi Nukite Chudan in Zenkutsu Dachi | Kokutsu Dachi – Zenkutsu Dachi |
| 7 | Vorwärts | Mae-Rengeri 1. Mae-Geri mit hinterem Bein, hinten Abstellen 2. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen | Zenkutsu Dachi, Gedan Kakiwake |
| 8 | Vorwärts | Mawashi-Geri, in Jiyu-Kamae | Zenkutsu Dachi, |
| 9 | Seitwärts | Yoko-Geri Keage | Kiba Dachi (rechts / links) |
| 10 | Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi | Kiba Dachi (rechts / links) |

Kata

Heian Sandan

Kumite

Kihon Ippon

Angriff jeweils links / rechts, jede Technik wird 1 x ausgeführt

| | Angriff | Block | Konter | Stellung |
|---|----------------|-------------|------------|----------------|
| 1 | Oi-Zuki Jodan | Age-Uke | Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Oi-Zuki Chudan | Soto-Uke | Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 3 | Maegeri Chudan | Gedan Barai | Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi |



5. Kyu

Kihon

Jede Technik wird 5x ausgeführt

| | Richtung | Technik | Stellung |
|---|-----------------|---|--------------------------------|
| 1 | Vorwärts | Chudan Oi-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Rückwärts | Age-Uke Jodan, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| | Vorwärts | Sambon-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 3 | Rückwärts | Uchi-Uke Chudan, Kizame-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 4 | Vorwärts | Soto-Uke Chudan, Empi-Uchi in Kiba-Dachi Tate-Uraken Jodan In Zenkutsu Dachi | Zenkutsu Dachi, Kiba-Dachi |
| 5 | Vorwärts | Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu Dachi | Kokutsu Dachi, Zenkutsu Dachi |
| 6 | Vorwärts | Mae-Rengeri 1. Mae-Geri mit hinterem Bein, hinten Abstellen 2. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen | Zenkutsu Dachi, Gedan Kakiwake |
| | Vorwärts | Mawashi-Geri, in Jiyu-Kamae | Zenkutsu Dachi |
| 7 | Seitwärts | Yoko-Geri Keage | Kiba Dachi (rechts / links) |
| 8 | Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi | Kiba Dachi (rechts / links) |
| | Kombination | Vorwärts: Mae-Geri, Oi-Zuki Chudan Rückwärts: Age-Uke Jodan, Gyaku-Zuki Chudan Vorwärts: Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |

Kata

Heian Yondan

Kumite

Kihon Ippon Kumite

| | Angriff | Block | Konter | Stellung |
|---|------------------|-----------------------|---------------|-----------------|
| 1 | Jodan Oi-Zuki | Age-Uke | Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Chudan Oi-Zuki | Soto-Uke | Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 3 | Chudan Maegeri | Gedan Barai | Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 4 | Yoko-Geri Kekomi | Soto-Uke (ausweichen) | Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi |



4. Kyu

Kihon

Jede Technik wird 5x ausgeführt

| | Richtung | Technik | Stellung |
|---|-------------|---|--------------------------------|
| 1 | Vorwärts | Chudan Oi-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Rückwärts | Age-Uke Jodan, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| | Vorwärts | Sambon-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 3 | Rückwärts | Uchi-Uke Chudan, Kizame-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 4 | Vorwärts | Soto-Uke Chudan in ZD, Empi-Uchi in Kiba-Dachi Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi | Zenkutsu Dachi, Kiba-Dachi |
| 5 | Vorwärts | Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu Dachi | Kokutsu Dachi, Zenkutsu Dachi |
| 6 | Vorwärts | Mae-Rengeri 1. Mae-Geri mit hinterem Bein, hinten Abstellen 2. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen | Zenkutsu Dachi, Gedan Kakiwake |
| | Vorwärts | Mawashi-Geri, in Jiyu-Kamae | Zenkutsu Dachi |
| 7 | Seitwärts | Yoko-Geri Keage | Kiba Dachi (rechts / links) |
| 8 | Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi | Kiba Dachi (rechts / links) |
| | Kombination | Vorwärts: Mae-Geri, Oi-Zuki Chudan Rückwärts: Age-Uke Jodan, Gyaku-Zuki Chudan Vorwärts: Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |

Kata

Heian Godan

Kumite

Kihon Ippon Kumite

| | Angriff | Block | Konter | Stellung |
|---|------------------|-----------------------|------------|----------------|
| 1 | Jodan Oi-Zuki | Age-Uke | Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Chudan Oi-Zuki | Soto-Uke | Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 3 | Chudan Maegeri | Gedan Barai | Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 4 | Yoko-Geri Kekomi | Soto-Uke (ausweichen) | Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi |

Angriff jeweils links / rechts



3. Kyu

Kihon Jede Technik wird 5x ausgeführt

| | Richtung | Technik | Stellung |
|----|-------------|---|-------------------------------|
| 1 | Vorwärts | Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Rückwärts | Age-Uke Jodan, Gedan-Barai Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 3 | Vorwärts | Sambon-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 4 | Rückwärts | Uchi-Uke, Kizame-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 5 | Vorwärts | Soto-Uke Chudan in Zenkutsu Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi | Zenkutsu Dachi, Kiba-Dachi |
| 6 | Vorwärts | Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu Dachi | Kokutsu Dachi, Zenkutsu Dachi |
| 8 | Vorwärts | Mae-Rengeri 1. Mae-Geri mit hinterem Bein, hinten Abstellen 2. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen 3. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 7 | Vorwärts | | |
| 8 | Vorwärts | Ushiro-Geri | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |
| 9 | Vorwärts | Mawashi-Geri | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |
| 10 | Seitwärts | Yoko-Geri Keage | Kiba Dachi (rechts / links) |
| 11 | Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi | Kiba Dachi (rechts / links) |
| | Kombination | Vorwärts: Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan Rückwärts: Uchi-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan Vorwärts: Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |

Kata

Tekki Shodan

Kumite

Kaeshi Ippon Kumite

1. Tori: Schritt nach vorne mit Oi-Zuki Jodan – **2. Uke:** Zurück Age-Uke und sofort nach vorne, Gegenangriff Oi-Zuki Jodan

1. Tori: Bewegt sich zurück und wehrt ab und kontert.

1. Tori: Schritt nach vorne mit Oi-Zuki Chudan – **2. Uke:** Soto-Uke und sofort nach vorne mit Gegenangriff Oi-Zuki Chudan

1. Tori: Bewegt sich zurück und wehrt ab und kontert.

Jiyu Ippon Kumite

| | Angriff | Block | Konter | Stellung | 1. |
|---|--------------------|--------------|--------------|------------|----|
| 1 | Oi-Zuki Jodan | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae | |
| 2 | Oi-Zuki Chudan | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae | |
| 3 | Mae-Geri Chudan | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae | |
| 5 | Mawashi-Geri Jodan | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae | |

und 2. Kyu

**Kihon**

Jede Technik wird 5 x ausgeführt

| | Richtung | Technik | Stellung |
|----|-------------|---|-------------------------------|
| 1 | Vorwärts | Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Rückwärts | Age-Uke Jodan, Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 3 | Vorwärts | Mae-Geri, Sambon-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 4 | Rückwärts | Uchi-Uke, Mae-Geri, Kizame-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 5 | Vorwärts | Soto-Uke Chudan in ZD, Empi-Uchi in Kiba-Dachi Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi | Zenkutsu Dachi, Kiba-Dachi |
| 6 | Vorwärts | Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu Dachi | Kokutsu Dachi, Zenkutsu Dachi |
| 8 | Vorwärts | Mae-Rengeri 1. Mae-Geri mit hinterem Bein, hinten Abstellen 2. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen 3. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 9 | Vorwärts | Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 10 | Vorwärts | Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |
| 11 | Vorwärts | Yoko-Geri-Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |
| 12 | Seitwärts | Yoko-Geri Keage | Kiba Dachi (rechts / links) |
| 13 | Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi | Kiba Dachi (rechts / links) |
| 14 | Kombination | Vorwärts: Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan Rückwärts: Uchi-Uke Chudan, Gyaku-Zuki Chudan Vorwärts: Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |

Kata

Tokui Kata wählbar aus: Bassai Dai, Kanku Dai, Empi oder Jion

Kumite

Kaeshi Ippon Kumite

| |
|--|
| 1. Tori: Schritt nach vorne mit Oi-Zuki Jodan – 2. Uke: Zurück Age-Uke und sofort nach vorne, Gegenangriff Oi-Zuki Jodan |
| 1. Tori: Bewegt sich zurück und wehrt ab und kontert. |
| 1. Tori: Schritt nach vorne mit Oi-Zuki Chudan – 2. Uke: Soto-Uke und sofort nach vorne mit Gegenangriff Oi-Zuki Chudan |
| 1. Tori: Bewegt sich zurück und wehrt ab und kontert. |

Jiyu Ippon Kumite

| | Angriff | Block | Konter | Stellung |
|---|------------------|--------------|--------------|------------|
| 1 | Jodan Oi-Zuki | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae |
| 2 | Chudan Oi-Zuki | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae |
| 3 | Chudan Maegeri | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae |
| 4 | Yoko-Geri Kekomi | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae |
| 5 | Mawashi-Geri | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae |

Kampfkombinationen in Jiyu Kamae



1. Dan

Kihon

Jede Technik wird 5 x ausgeführt

| | Richtung | Technik | Stellung |
|----|-----------------|--|---------------------------------|
| 1 | Vorwärts | Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Rückwärts | Age-Uke Jodan, Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 3 | Vorwärts | Mae-Geri, Sambon-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 4 | Rückwärts | Uchi-Uke, Mae-Geri, Kizame-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 5 | Vorwärts | Soto-Uke Chudan in ZD, Empi-Uchi in Kiba-Dachi Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi | Zenkutsu Dachi, Kiba-Dachi |
| 6 | Vorwärts | Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu Dachi | Kokutsu Dachi, Zenkutsu Dachi |
| 7 | Vorwärts | Mae-Rengeri 1. Mae-Geri mit hinterem Bein, hinten Abstellen 2. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen 3. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 8 | Vorwärts | Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 10 | Vorwärts | Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |
| 11 | Vorwärts | Yoko-Geri-Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |
| 12 | Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi | Kiba Dachi |
| 13 | Kombination | Vorwärts: Mae-Geri, Oi-Zuki Chudan Rückwärts: Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Nukite Chudan und Wieder Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi Vorwärts: Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi Kokutsu Dachi |

Kata

Tokui Kata: wählbar aus: Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai

Shitei Kata: Heian Shodan bis Tekki Shodan

Kumite

Jiyu Kumite

Jiyu Ippon Kumite

| | Angriff | Block | Konter | Stellung |
|---|-------------------------|--------------|---------------|-----------------|
| 1 | Kizami-Zuki Jodan | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae |
| 2 | Oi-Zuki Jodan | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae |
| 3 | Oi-Zuki Chudan | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae |
| 4 | Chudan Maegeri Chudan | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae |
| 5 | Yoko-Geri Kekomi Chudan | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae |
| 6 | Mawashi-Geri Jodan | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae |
| 6 | Ushiro-Geri Chudan | Frei wählbar | Frei wählbar | Jiyu-Kamae |

Kampfkombinationen in Jiyu Kamae



2. Dan

Kihon

Jede Technik wird 5 x ausgeführt

| | Richtung | Technik | Stellung |
|----|-------------|--|---------------------------------|
| 1 | Vorwärts | Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 2 | Rückwärts | Age-Uke Jodan, Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 3 | Vorwärts | Mae-Geri, Sambon-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 4 | Rückwärts | Uchi-Uke, Mae-Geri, Kizame-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 5 | Vorwärts | Soto-Uke Chudan in ZD, Empi-Uchi in Kiba-Dachi Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi | Zenkutsu Dachi, Kiba-Dachi |
| 6 | Vorwärts | Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu Dachi | Kokutsu Dachi, Zenkutsu Dachi |
| 7 | Vorwärts | Mae-Rengeri 1. Mae-Geri mit hinterem Bein, hinten Abstellen 2. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen 3. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 8 | Vorwärts | Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 10 | Vorwärts | Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |
| 11 | Vorwärts | Yoko-Geri-Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |
| 12 | Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi | Kiba Dachi |
| 13 | Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 14 | Kombination | Vorwärts: Mae-Geri, Oi-Zuki Chudan Rückwärts: Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Nukite Chudan und wieder Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi Vorwärts: Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi Kokutsu Dachi |
| 15 | Standübung | Mae-Geri- Yoko-Geri, Ushiro Geri, Mawashi-Geri | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |

Kata

Tokui-Kata: frei wählbar aus, Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai zurückkehren.

Shitei Kata: Heian Shodan bis Tekki Shodan

Kumite

Jiyu Kumite

Kampfkombinationen in Jiyu Kamae



3. Dan

Kihon

Jede Technik wird 5 x ausgeführt

| | Richtung | Technik | Stellung |
|----|-------------|--|---|
| 1 | Vorwärts | Kizame-Zuki Jodan, Mae-Geri, Sambon-Zuki | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| | Rückwärts | Age-Uke Jodan, Gyaku-Zuki Chudan, Gedan-Barai mit Schritt zurück, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 2 | Vorwärts | Age-Uke Jodan zurück, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 4 | Rückwärts | Uchi-Uke, Mae-Rengeri vorderer Fuss, dann hinterer Fuss, Kizame-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 5 | Vorwärts | Soto-Uke Chudan in ZD, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Tate-Uraken-Uchi Jodan in Kiba-Dachi, Gyaku-Zuki Chudan, Ushiro-Geri | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 6 | Vorwärts | Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu Dachi | Kokutsu Dachi, Zenkutsu-Dachi, Jiyu Kamae |
| 7 | Vorwärts | Mae-Rengeri 1. Mae-Geri mit hinterem Bein, hinten Abstellen 2. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen 3. Mae-Geri hintere Bein und vorne abstellen | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 8 | Vorwärts | Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi, mit gleichem Bein ohne absetzen | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 10 | Vorwärts | Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |
| 11 | Vorwärts | Yoko-Geri-Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |
| 12 | Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und Yoko-Geri Kekomi | Kiba Dachi |
| 14 | Kombination | Vorwärts: Mae-Geri, Oi-Zuki Chudan Rückwärts: Shuto-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Nukite Chudan und wieder Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi Vorwärts: Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki | Zenkutsu Dachi Kokutsu Dachi |
| 15 | Standübung | Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro Geri, Mawashi-Geri, dreimal Link u. Rechts | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |

Kata

Tokui-Kata: frei wählbar (ausser Heian Katas / Tekki Shodan)

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

Fragen zu Bunkai

Kumite

Jiyu Kumite

Kampfkombinationen in Jiyu Kamae



4. Dan

Kihon Jede Technik wird 5 x ausgeführt, in Jiyu-Kamae

| | Richtung | Technik | Stellung |
|---|-----------------|---|--|
| 1 | Vorwärts | Kizame-Zuki Jodan, Sambon-Zuki | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 2 | Rückwärts | Age-Uke Jodan, Soto-Uke Chudan mit gleichem Arm, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 3 | Vorwärts | Uchi-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Kizame-Zuki Jodan in Zenkutsu Dachi, Gyaku-Zuki Chudan | Kokutsu Dachi Zenkutsu Dachi Jiyu Kamae |
| 4 | Rückwärts | Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu Dachi | Zenkutsu Dachi Jiyu Kamae |
| 5 | Vorwärts | Mae-Geri, Oi-Zuki Jodan Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi Jiyu Kamae |
| 6 | Vorwärts | Mawashi-Geri, mit vorderen Fuss, vorne absetzen – Yoko-Geri Kekomi mit hinteren Fuss, vorne absetzen, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi Jiyu Kamae |
| 7 | Vorwärts | Mawashi-Geri mit vorderem Fuss vorne absetzen, Yoko-Kekomi mit Hinteren Fuss, vorne absetzen | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 8 | Vorwärts | Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |
| 9 | Standübung | Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro Geri, Mawashi-Geri, dreimal Link u. Rechts | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |

Kata

Tokui-Kata: frei wählbar (ausser Heian Katas / Tekki Shodan)

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

Fragen zu Bunkai

Kumite

Ab einem Alter von 60 Jahren können sie zwischen **Jiyu Ippon Kumite** und **Jiyu Kumite** wählen.



5. Dan

Alle Techniken in Jiyu-Kamae, Fusstechniken nach körperlichem Ermessen.

| | Richtung | Technik | Stellung |
|----|------------|---|--|
| 1 | Vorwärts | Kizame-Zuki Jodan, Sambon-Zuki | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 2 | Rückwärts | Age-Uke Jodan, Soto-Uke Chudan mit gleichem Arm, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 3 | Vorwärts | Uchi-Uke Chudan in Kokutsu-Dachi, Kizame-Zuki Jodan in Zenkutsu Dachi, Gyaku-Zuki Chudan | Kokutsu Dachi Zenkutsu Dachi Jiyu Kamae |
| 4 | Rückwärts | Shuto-Uke in Kokutsu Dachi, Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss), Nukite Chudan in Zenkutsu Dachi | Zenkutsu Dachi Jiyu Kamae |
| 5 | Vorwärts | Mae-Geri, Oi-Zuki Jodan Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi Jiyu Kamae |
| 6 | Vorwärts | Mawashi-Geri, mit vorderen Fuss, vorne absetzen – Yoko-Geri Kekomi mit hinteren Fuss, vorne absetzen, Gyaku-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi Jiyu Kamae |
| 7 | Vorwärts | Mawashi-Geri mit vorderem Fuss vorne absetzen, Yoko-Kekomi mit Hinteren Fuss, vorne absetzen | Zenkutsu Dachi, Jiyu Kamae |
| 8 | Vorwärts | Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |
| 15 | Standübung | Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro Geri, Mawashi-Geri, dreimal Link u. Rechts | Zenkutsu Dachi, Jiyu-Kamae |

Kata

Tokui-Kata: frei wählbar (ausser Heian Katas / Tekki Shodan)

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

Fragen zu Bunkai

Kumite

Ab einem Alter von 60 Jahren können sie zwischen **Jiyu Ippon Kumite** und **Jiyu Kumite** wählen.



6. Dan

Kihon

Wird von Prüfungskommission festgelegt.

Kata

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

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

Fragen zu Bunkai

Kumite

Ab einem Alter von 60 Jahren können sie zwischen Jiyu Ippon Kumite und Jiyu Ippon Kumite wählen.

7. Dan

Kihon

Wird von Prüfungskommission festgelegt

Kata

Kata

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

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

Fragen zu Bunkai

Kumite

Ab einem Alter von 60 Jahren können sie zwischen Jiyu Ippon Kumite und Jiyu Ippon Kumite wählen.

8. Dan



Entscheidung Shihankai.

9. Dan

Entscheidung Shihankai.

10. Dan

Entscheidung Shihankai.

Kampfkombinationen zum Prüfungsprogramm

Im Prüfungsprogramm sind zu gewissen Kyu- bzw. Dan-Graden Kampfkombinationen erwähnt. Diese werden nach Gutdünken der Prüfexperten 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 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 (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 |
| | Ashi-Barai (Hinterfuss), Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki |



1. Swiss Karate-Do Organization

1.2. Fachliche Voraussetzungen

- Art. 1: Alle technischen Richtlinien richten sich nach der SKO und unterliegen dessen Bestimmungen.
- Art. 2: Alle Dan/Kyu Prüfungen für die Mitglieder der SKO, die abgehalten werden, unterstehen diesen Regeln, ausser wenn der SKO Chef Instruktor es spezifisch separiert.
- Art. 3: Personen, die einen bestimmten Grad in der Technik, als Resultat von grossen Anstrengungen im Trainieren von Körper und Geist als Karateka erreicht haben, sollten einen Dan/Kyu erkannt bekommen.
- Art. 4: Für den 1. Kyu und 1. Dan ist es möglich die Prüfung als bestanden zu betrachten, auch wenn die Fähigkeit noch nicht da ist, aber ihre Anstrengungen Anerkennung verdienen.

1.3. Karate Lizenzmarke der Swiss Karate-Do Organization

Jährlich stellt das Sekretariat der SKO die Lizenzen aus.

Der Betrag von CHF 80.-- wird für die administrativen Arbeiten, Weiterbildung, Kader, Honorare, Veranstaltungen, Kadertrainings und der Förderung des Nachwuchses verwendet.

Ohne gültige Lizenz der Swiss Karate-Do Organization kann kein Karateka an Aktivitäten des Verbandes teilnehmen.

1.4. Technische Qualifikationen

Die offiziellen technischen Qualifikationen sind in drei Kategorien, welche jeweils in 4 Klassen aufgeteilt sind, eingeteilt:

2. Instruktoren Qualifikation (A, B, C, D)
3. Prüfer Qualifikation (A, B, C, D)
4. Schiedsrichter Qualifikation (A, B, C, D)

Jeder der eine leitende Funktion in einem Dojo hat, sollte eine Lizenz in der Sparte Instruktor und Schiedsrichter haben.

Um eine Lizenz als Prüfer zu besitzen, braucht es die vorhergehenden Instruktoren und Schiedsrichter Lizenzen in der gleichen Klasse.

Die Lizenzen sind da, um qualitativ zu unterrichten und eventuell in einer Kommission zu arbeiten.



2.3.1 Qualifikationen für Instruktoren

| Klasse / min. Dan Grad | Anforderungen an die Instruktoren |
|---------------------------------|--|
| D-Klasse: Minimum 3. DAN | Muss die Prüfungsordnung bis min. 1. DAN beherrschen. |
| C-Klasse: Minimum 4. DAN | Muss die Prüfungsordnung bis min. 2. DAN beherrschen. Ebenso muss er die Heian Katas, Tekki Shodan / Nidan, Bassai-Dai, Jion, Empi und Kanku-Dai ausführen können. |
| B-Klasse: Minimum 5. DAN | Muss die Prüfungsordnung bis min. 3. DAN beherrschen. Ebenso muss er die Heian Katas, Tekki Shodan / Nidan / Sandan, Bassai-Dai, Jion, Empi, Kanku-Dai, Hangetsu, Jitte und Gankaku ausführen können. |
| A-Klasse: Minimum 6. DAN | Muss über die ganze Prüfungsordnung Auskunft geben können, wie auch alle 26 Shotokan Katas ausführen können. |

2.3.2. Qualifikationen für die Prüfungsexperten

Die Qualifikationen sind da um dem DAN-Grad Kraft zu verleihen.

Um eine Prüfer Lizenz zu erlangen, muss die entsprechende Lizenz für Instruktoren im gleichen Level ausgewiesen werden können.

| Klasse / min. Dan Grad | Anforderungen an die Prüfungsexperten |
|---------------------------------|---|
| D-Klasse: Minimum 3. DAN | Die Prüfungsexperten dürfen Prüfungen bis und mit zum 1. DAN (Shodan) abnehmen. |
| C-Klasse: Minimum 4. DAN | Die Prüfungsexperten dürfen Prüfungen bis und mit zum 2. DAN (Nidan) abnehmen. |
| B-Klasse: Minimum 5. DAN | Die Prüfungsexperten dürfen Prüfungen bis und mit zum 3. DAN (Sandan) abnehmen. |
| A-Klasse: Minimum 6. DAN | Die Prüfungsexperten können Prüfungen bis und mit zum 4. DAN (Yondan) abnehmen. Prüfungsexperten welche den 7. DAN besitzen, dürfen bis und mit zum 5. DAN-Prüfungen abnehmen. Prüfungsexperten welche den 8. DAN besitzen, dürfen mit der Bewilligung des Honbu Japan bis und mit Prüfungen bis zum 7. DAN abnehmen. |

Prüfungsexperten der Kategorien (A-D), dürfen Teil einer Prüfungskommission sein.



2.3.3. Qualifikationen für Schiedsrichter

Schiedsrichter können Auskunft geben über allgemeine Fragen zum Schiedsrichter Reglement.

| Klasse / min. Dan Grad: | Anforderungen an die Schiedsrichter: |
|---------------------------------|--|
| D-Klasse: Minimum 2. DAN | <ul style="list-style-type: none"> • Beherrscht die Arbeiten im Backoffice an einem Turnier. Diese beinhalten die allgemeinen Tisch-Arbeiten, Zeitnehmer etc. • Kann die Arbeiten des Kansers ausführen. • Kann als Eck-Schiedsrichter eingesetzt werden. (Muss die folgenden Katas bewerten können: Heian Katas, Tekki Shodan, Bassai-Dai, Jion, Empi, Kanku-Dai.) • Anwärter auf C-Klasse. |
| C-Klasse: Minimum 3. DAN | <ul style="list-style-type: none"> • Anwärter auf Hauptschiedsrichter • Kann die Arbeiten des Kansers ausführen. • Muss die folgenden Katas bewerten können: Heian Katas, Tekki Shodan / Nidan / Sandan, Bassai-Dai, Jion, Empi, Kanku-Dai, Jitte, Hangetsu, Gankaku.) |
| B-Klasse: Minimum 4. DAN | <ul style="list-style-type: none"> • Als Hauptschiedsrichter fähig einen Kampf in Kata oder Kumite zu leiten. • Kann die Arbeiten des Kansers ausführen. • Beherrscht die Bewertung aller 26 Shotokan Katas. |
| A-Klasse: Minimum 5. DAN | <ul style="list-style-type: none"> • Beherrscht die allgemeine Turnierleitung inkl. Hauptschiedsrichter und die Arbeiten des Kansers. • Beherrscht die Bewertung aller 26 Shotokan Katas. • Kann Auskunft geben über das Schiedsrichter Reglement. |



2.3.4. Lizenzpreise

Lizenzpreise in der jeweiligen Kategorie pro Kategorie (Instruktoren / Prüfungsexperten oder Schiedsrichter).

| Pro Lizenz: | Prüfungsgebühr: |
|-------------|-----------------|
| D Lizenz: | CHF 100.-- |
| C Lizenz: | CHF 150.-- |
| B Lizenz: | CHF 200.-- |
| A Lizenz: | CHF 300.-- |

TK-Chef

Mitglied der Prüfungskommission

Juan Sierra

Andrea Palermo