



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI  
Member of Japan Karate Association  
瑞西空手道連盟有段者会

## PRÜFUNGSORDNUNG des SWISS KARATE-DO RENMEI

---

Autor	Technische Kommission des SKR
Status	definitiv
Genehmigung durch	Delegiertenversammlung SKR
Datum Genehmigung	05.12.2015
Verteiler	Geht an alle Mitgliederdojos Publikation via <a href="http://www.jka-karate.ch">www.jka-karate.ch</a>
Version gültig ab	01.01.2016

# 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**

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-Do 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 (Japan Karate Association). Die Klubs betreiben Karate im Shotokan Stil gemäss den Richtlinien des SKR Chefinstruktor Sugimura Sensei.

## 1.4. Versicherungsschutz

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

## 1.5. Zuständigkeit

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

## **2. Formelle Prüfungsvoraussetzungen**

### **2. 1. Prüfungserfordernisse**

#### **2. 1. 1. Kyu-Prüfungen**

- a) Die Prüfungen bis zum 3. Kyu müssen durch offizielle SKR-Prüfer (Dojo-TK) abgenommen und durch die SKR-Prüfungskommission im Ausweis bestätigt werden. Prüfungen für den 2. und 1. Kyu sind an einer offiziellen Zentralprüfung vor der SKR-Prüfungskommission zu absolvieren. Die Bestätigung im Mitgliederausweis muss die Unterschrift des Prüfers und den Verbandsstempel enthalten.
- b) Es wird erwartet, dass der Absolvent die Etikette beherrscht und die technischen Anforderungen erfüllt.
- c) Der Absolvent hat ein ordentliches, sauberes Karate-Gi mit Klubabzeichen zu tragen.
- d) 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.
- e) Die Prüfungen dürfen nur mit Einverständnis des jeweiligen Dojoleiters abgelegt werden.

#### **2. 1. 2. Bestimmungen für Kinder**

- a) Die Altersgrenze für Kinder ist 13 Jahre (bis und mit 13 Jahre). Massgebend ist der Jahrgang und nicht das Geburtsdatum.
- b) Wie bei den Erwachsenen sind für alle Kinder SKF Pass, Lizenzmarke und Klubabzeichen obligatorisch.
- c) Die technischen Anforderungen sind hinsichtlich des Krafteinsatzes der körperlichen Entwicklung anzupassen; sonst entspricht das Prüfungsprogramm der Normvorstellung.
- d) Der Dojoleiter ist berechtigt, Kindern die Prüfung bis zum 3. Kyu abzunehmen. Die höheren Kyu-Prüfungen an einer offiziellen Zentralprüfung stehen den Kindern ebenfalls offen.
- e) Die Dojo des SKR haben die Möglichkeit eine Prüfungsgebühr von Fr. 10 zu erheben (auch für Zwischenprüfungen), der Beitrag an den SKR entfällt dabei.
- f) Kinder dürfen jährlich höchstens zwei Kyu-Prüfungen absolvieren. Für die Kinder-Prüfungen empfiehlt die SKR PK die zusätzliche Kinderprüfungskarte zu verwenden. Diese kann mit dem SKF Pass bezogen werden. Die 9. bis 6. Kyugrade sind dabei in drei Stufen unterteilt. Diese Abstufung kann mittels schwarzen Streifen (max. 1 cm breit) am Gürtel gekennzeichnet werden. Die SKR PK empfiehlt eine Wartezeit von 1 – 1 ½ Jahre für das Erlangen eines Kyugrades bei den Kinderprüfungen. Die Verantwortung liegt bei den

Dojoleitern der Vereine.

g) Im SKR werden keine Kinder-Dan verliehen.

### **2. 1. 3. Dan-Prüfungen**

- a) Die Durchführung der Dan-Prüfungen obliegt ausschliesslich der SKR Prüfungskommission.
- b) Dan-Prüfungen, welche ohne vorherige Bewilligung der SKR Prüfungskommission durch andere Personen abgenommen wurden, sind ungültig und werden vom SKR nicht anerkannt.
- c) Dan-Absolventen, welche nicht in allen Belangen bestanden haben, steht die Möglichkeit offen, diese innerhalb zwei Jahren zu erfüllen (Ho-ryu). Besteht der Absolvent diese Teilprüfung nicht, so muss er beim 3. Versuch die ganze Prüfung neu ablegen (Sai-Shinsa).

### **2. 1. 4. Werbung mit Dan-Graden**

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

### **2. 1. 5. Prüfungen von SKR-Mitgliedern im Ausland**

- a) Kyu-Prüfungen; Diese können 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 JKA Chef-Instruktor des SKR bewilligt werden. Die Bewilligung ist im Voraus einzuholen, nur mit diesem Dokument ist eine Prüfung im Ausland möglich.  
Prüfungen ohne vorherige Genehmigung werden nicht anerkannt.
- b) Dan-Prüfungen; Diese können 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 im Ausland. Selbstverständlich ist eine anschliessende Prüfung im Ausland nur möglich, wenn sie zuvor im SKR erfolgreich abgelegt worden ist. Ausnahmen können im Einzelfall vom JKA Chef-Instruktor des SKR genehmigt werden. Solche Prüfungen müssen mittels Formular „Berechtigung für Prüfungen im Ausland“ (Anhang II) durch den JKA Chef-Instruktor des SKR bewilligt werden. Die Bewilligung ist im Voraus einzuholen, nur mit diesem Dokument ist eine Prüfung 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 SKF Pass mit dem entsprechenden Eintrag der SKR PK zugestellt werden.  
Nach Erhalt der JKA Danregister Nummer ist diese sofort der SKR PK zu melden.

### **2. 1. 6. Neumitglieder, die schon Kyu- oder Dan-Grade besitzen**

- a) Von offiziellen JKA-Instruktoren verliehene Kyu- und Dan-Grade werden vom SKR

automatisch homologiert, es werden keine Prüfungen durchgeführt.  
Die Registrierungsgebühren sind dieselben wie für eine reguläre Dan-Prüfung und sind an den SKR zu überweisen.

- b) Alle anderen, ausserhalb des SKR oder der JKA abgelegten Kyu- und Dan-Grade können vom SKR homologiert werden. Voraussetzung ist der Besuch von mind. 5 Zentraltrainings, die Trainings sind im SKR Aktivitätenheft einzutragen.  
Die Anwärter einer Dan Homologierung müssen anlässlich einer SKR Dan-Prüfung 2 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.

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

Die Danträger erhalten die offiziellen SKR und SKF Dan-Urkunden und werden im SKR Dan-Register aufgenommen.

### **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, um an den Prüfungen teilnahmeberechtigt zu sein (inkl. Prüfungstag).

### **2. 2. Wartezeiten und Gürtelfarbe**

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

#### **Übersicht**

Kyu-Grad	Gürtelfarbe	Karatepraxis seit der letzten Prüfung
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	violett	3 Monate
Zum 4. Kyu	violett	4 Monate
Zum 3. Kyu	braun	4 Monate
Zum 2. Kyu	braun	4 Monate
Zum 1. Kyu	braun	4 Monate

#### **Dan-Grad**

Zum Shodan	schwarz	1 Jahr mind. 16 Jahre alt
Zum Nidan	schwarz	3 Jahre mind. 20 Jahre alt
Zum Sandan	schwarz	4 Jahre mind. 25 Jahre alt
Zum Yodan	schwarz	5 Jahre mind. 30 Jahre alt

Ab Godan sind die Richtlinien der SKF massgebend.

Ab der Prüfung zum 4. Dan ist die Empfehlung der SKR TK erforderlich.

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 von Prüfung zu Prüfung.

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

### **2. 3. Sanktionen**

Verstösse gegen Prüfungsordnung und Prüfungsreglement werden durch den Vorstand sanktioniert. Es können folgende Disziplinar massnahmen ausgesprochen werden:

- a) Kollegiale Ermahnung
- b) Verwarnung
- c) Verweis
- d) Busse bis sFr. 1'000,--
- e) Zeitlich begrenzter Ausschluss für alle oder besondere sportliche Veranstaltungen.
- f) Enthebung von Funktionen. Die Sanktionen können miteinander kumuliert werden.

### **2.4. SKF Homologation**

Siehe SKF Statuten Art. 55

## **3. Prüfungsablauf**

### **3. 1. Aufruf**

Wird der Name des Absolventen aufgerufen, so verbeugt sich dieser vor dem Prüfer und nimmt seine Position ein. Dort wartet er in Shizentai auf das Kommando. Hat er sein Pensum erledigt, verbeugt er sich erneut und kehrt erst dann an seinen Platz zurück.

### **3. 2. 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. 3. Prüfungsgebühren**

Die Prüfungsgebühr beträgt sFr. 15.- (exkl. Kinder bis 13 Jahre)

Sie setzt sich aus Beiträgen an die Sektion (sFr. 5.-) und für das Dojo oder den Prüfer (sFr. 10.-) zusammen.

Das Prüfungsprotokoll ist zusammen mit den Pässen innert 30 Tagen nach der Prüfungsabnahme an den TK-Chef zu senden: Das Dojo erhält darauf einen nummerierten Einzahlungsschein und ist verpflichtet, innert 30 Tagen die Gebühren zu begleichen. Wird die Zahlungsfrist nicht eingehalten, erfolgt eine Mahnung.

## ZUM 8. KYU (GELB)

### 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 1 -Schritt-Techniken werden 5 mal, Yoko Geri Techniken 3 mal 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 auszudrehen und das Bein zu strecken.

### **KUMITE** Gohon Kumite mit Kommando:

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

### KATA

Heian Shodan

## ZUM 7. KYU (ORANGE)

### 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 (2 x 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 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 1 -Schritt-Techniken werden 5 mal, Yoko Geri Techniken 3 mal 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 der Zeit 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 Chudan auszuführen. Rhythmus und Zielgenauigkeit werden ebenfalls bewertet.

### **KUMITE** Gohon Kumite ohne Kommando:

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

### KATA

Heian Nidan



## ZUM 6. KYU (GRÜN)

### 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 (2 x 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 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 1 -Schritt-Techniken werden 5 mal, Yoko Geri Techniken 3 mal 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:

Oi-Zuki Jodan rechts und links	2 verschiedene Abwehren rechts und links
Oi-Zuki Chudan rechts und links	2 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

## ZUM 5. KYU (VIOLETT)

### KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki
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 (3 x Mae Geri) aus Jyu-Gamae  
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 1 -Schritt-Techniken werden 5 mal, alle 2 -Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 3 mal 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 vorgezogen werden).

### **KUMITE** Kihon Ippon Kumite:

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| Oi-Zuki Jodan, 2 mal rechts   | 2 verschiedene Abwehren |
| Oi-Zuki Chudan, 2 mal rechts  | 2 verschiedene Abwehren |
| Mae-Geri Chudan, 2 mal rechts | 2 verschiedene Abwehren |

### KATA

Heian Yondan

## ZUM 4. KYU (VIOLETT)

### KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki
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, Nukite in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (3 x Mae Geri)  
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
9. Vorwärts Ushiro-Geri
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

JYU-KAMAE 6 verschiedene Kampfkombinationen

Alle 1 -Schritt-Techniken werden 5 mal, alle 2 -Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 3 mal 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 aussieht.

Beim Jyu-Gamae in den Kampfkombinationen müssen, im Gegensatz zur Kihon, die Arme jeweils nach der Technik bis an die Hüfte zurückgezogen werden (Hikite), anschliessend ist die Bereitschaftsposition einzunehmen.

### **KUMITE** Kihon Ippon Kumite:

Oi-Zuki Jodan, 2 mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Oi-Zuki Chudan, 2 mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Mae-Geri Chudan, 2 mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Yoko-Geri Kekomi, 2 mal rechts	2 verschiedene Abwehren

### KATA

Heian Godan

## ZUM 3. KYU (BRAUN)

### KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki
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, Nukite
7. Vorwärts Mae-Rengeri (3 x Mae Geri)  
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
9. Vorwärts Ushiro-Geri
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

JYU-KAMAE 6 verschiedene Kampfkombinationen

Alle 1 -Schritt-Techniken werden 5 mal, alle 2 -Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 3 mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

### **KUMITE** Kihon Ippon Kumite:

Oi-Zuki Jodan, 2 mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Oi-Zuki Chudan, 2 mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Mae-Geri Chudan, 2 mal rechts	2 verschiedene Abwehren
Yoko-Geri Kekomi, 2 mal rechts	2 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

Tekki Shodan

## ZUM 2. und 1. KYU (BRAUN)

### KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki
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, Nukite
7. Vorwärts Mae-Rengeri (4 x Mae Geri)  
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  
Mae-Geri vorne abstellen, Mawashi-Geri mit Hinterfuss
11. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und  
Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

JYU-KAMAE 6 verschiedene Kampfkombinationen

Alle 1 -Schritt-Techniken werden 5 mal, alle 2 -Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 3 mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

### KUMITE

Vor dem Jyu Ippon Kumite sind die Bewegungen jeweils 5 mal ohne Partner zu zeigen.

#### **Jyu Ippon Kumite:**

Kizami-Zuki Jodan, 2 mal links 2 mal ausweichen und Kontertechnik

#### **Kihon Ippon Kumite:**

Oi-Zuki Jodan, 3 mal rechts 3 verschiedene Abwehren  
Oi-Zuki Chudan, 3 mal rechts 3 verschiedene Abwehren  
Mae-Geri Chudan, 1 mal rechts 1 mal 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

# ZUM SHODAN (SCHWARZ)

## KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki
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, Nukite
7. Vorwärts Mae-Rengeri (4 x Mae Geri)  
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
11. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und  
Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

JYU-KAMAE 6 verschiedene Kampfkombinationen

Alle 1 -Schritt-Techniken werden 5 mal, alle 2 -Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 3 mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

**Standübung:** Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, beide Seiten je 3 mal

## KUMITE

Vor dem Jyu Ippon Kumite sind die Bewegungen jeweils 5 mal ohne Partner zu zeigen.

### **Jyu Ippon Kumite:**

Kizami-Zuki Jodan, 2 mal links 2 mal ausweichen und Kontertechnik

### **Kihon Ippon Kumite:**

Oi-Zuki Jodan, 3 mal rechts 3 verschiedene Abwehren  
Oi-Zuki Chudan, 3 mal rechts 3 verschiedene Abwehren  
Mae-Geri Chudan, 1 mal rechts 1 mal abwehren

## KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

Shitei Kata: Heian Shodan bis Heian Godan und Tekki Shodan

# ZUM NIDAN (SCHWARZ)

## KIHON

1. Vorwärts Oi-Zuki
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, Nukite
7. Vorwärts Mae-Rengeri (4 x Mae Geri)  
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
11. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
12. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und  
Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

JYU-KAMAE 6 verschiedene Kampfkombinationen

Alle 1 -Schritt-Techniken werden 5 mal, alle 2 -Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 3 mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

**Standübung:** Mae-Geri, Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, beide Seiten je 3 mal

## KUMITE

### **Jyu Ippon Kumite:**

Kizami-Zuki Jodan,	1 Angriff aus Jyu-Kamae
Gyaku-Zuki Chudan,	1 Angriff aus Jyu-Kamae
Mae-Geri (Hinteres Bein),	1 Angriff aus Jyu-Kamae
Mawashi-Geri (vorderes Bein),	1 Angriff aus Jyu-Kamae
Ushiro-Geri,	1 Angriff aus Jyu-Kamae

## KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

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

# ZUM SANDAN (SCHWARZ)

## KIHON

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

1. Vorwärts Kizami-Zuki, 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
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. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki  
Rückwärts Shuto-Uke, Nukite, Shuto-Uke  
Vorwärts Ushiro-Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki
8. Vorwärts Mae-Rengeri (4 x Mae Geri)  
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination
9. Vorwärts Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi mit gleichem Bein ohne absetzen
10. Vorwärts Mae-Ashi-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, Gyaku-Zuki
14. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und  
Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen

JYU-KAMAE 6 verschiedene Kampfkombinationen

Alle 1 -Schritt-Techniken werden 5 mal, alle 2 -Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 3 mal 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 3 mal

## KUMITE

### **Jyu Ippon Kumite:**

Kizami-Zuki Jodan,	1 Angriff aus Jyu-Kamae
Gyaku-Zuki Chudan,	1 Angriff aus Jyu-Kamae
Mae-Geri (Hinteres Bein),	1 Angriff aus Jyu-Kamae
Mawashi-Geri (vorderes Bein),	1 Angriff aus Jyu-Kamae
Ushiro-Geri,	1 Angriff aus Jyu-Kamae

### **Jyu Kumite**

## KATA

Tokui Kata: Freie Kata, keine Shitei Kata

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



## ZUM UND AB YODAN (SCHWARZ)

### KATA:

Es müssen drei Kata gezeigt werden:

- |               |  |
|---------------|--|
| 2 Sentei Kata | Werden vom Experten gewählt  |
|               | - Eine Kata aus Heian Shodan – Tekki Shodan                                  |
|               | - Eine Kata aus Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu und Tekki Nidan. |
| 1 Tokui Kata  | Wird vom Prüfling selber gewählt   |
|               | - Eine persönliche Kata  |

### KUMITE:

Jyu Kumite

# „JUKU-NEN“ PRÜFUNGEN ZUM 2. KYU, 1. KYU UND DAN

## Allgemeines

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

Die 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 Dezember (öffentlich)

Der zuständige Dojoleiter muss jeweils anwesend sein.

## Mind. Alter und Wartezeiten

Ab 40 Jahre (jüngere Leute nur nach Absprache der Dojoleiter mit der SKR PK)

Karatepraxis zum:	2. Kyu	6 Monate
	1. Kyu	6 Monate
	1. Dan	1 Jahre
	höhere Dan	3 Jahre

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

## KIHON

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 Shuto-Uke (weitere Techniken frei wählbar)  
Rückwärts
7. Vorwärts Fusstechnik frei wählbar
9. Seitwärts Yoko-Geri (Keage oder Kekomi frei wählbar)

Das Kihon-Programm ist jeweils vom Dojoleiter mit dem Prüfling individuell festzulegen.

## KUMITE

### **Jyu Ippon Kumite:**

Kizami-Zuki Jodan, 2 mal links 2 mal ausweichen und Kontertechnik

### **Kihon Ippon Kumite:**

Oi-Zuki Jodan, 3 mal rechts 3 verschiedene Abwehren

Oi-Zuki Chudan, 3 mal rechts 3 verschiedene Abwehren

## KATA

Sentei Kata (Heian 1 – 5 und Tekki 1) Eine Kata frei wählbar

Tokui Kata Eine freie Kata (ausser Sentei Kata)

# KAMPFKOMBINATIONEN

## Beispiele

### Zum 4. Kyu / 3. Kyu

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-Barei 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 / Shodan / Nidan / Sandan

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-Barei 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