



Shotokan Karate-do
International Swiss Federation

Kapitel 10: Prüfungsprogramm



Inhaltsverzeichnis

1.	Vorwort	2
2.	Allgemeines	3
3.	Information zur Prüfung	6
4.	Erklärung der Symbole, Vokabular	7
5.	Diverses	11
6.	Prüfungsprogramm Kyu	12
7.	Prüfungsprogramm Dan	24
8.	Prüfrecht im SKISF	34
9.	Informationen für Dojoleiter	36



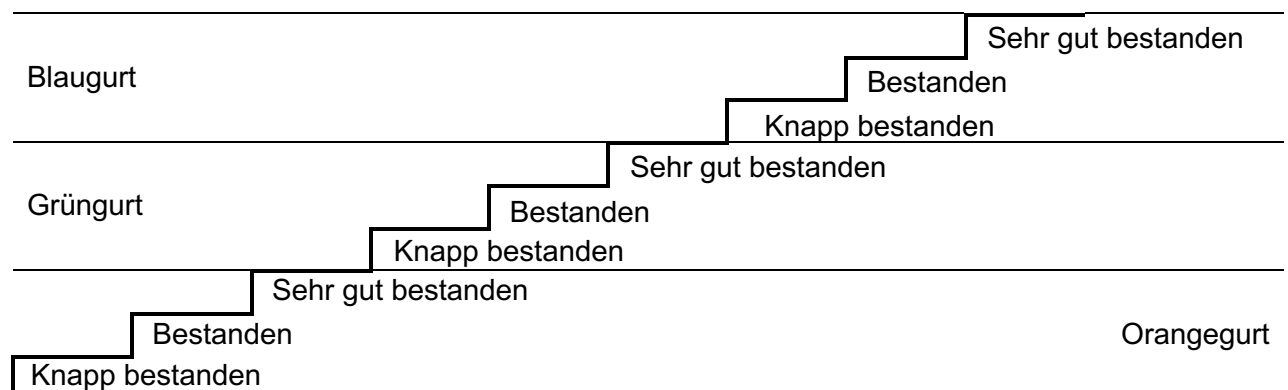
1. Vorwort

Normalerweise sind Prüfungen etwas, was man nur einmal zum gleichen Thema ablegen muss; hat man eine Prüfung bestanden, ist dieses Thema abgeschlossen. Im Karate-do ist dies anders: die Techniken werden immer wieder repetiert. Je nach Stufe werden sie als Einzeltechniken oder in mehr oder weniger schwierigen Kombinationen geübt (kihon).

Karate-do als Kampfkunst kann nicht in kurzer Zeit erlernt und perfektioniert werden. Es braucht zwischen jeder Prüfung Zeit und Übung, um die Techniken zu verbessern und aufzufrischen.

1. Deine Techniken werden nie perfekt sein, auch wenn Du viele Prüfungen bestanden hast.
2. Du wirst feststellen, dass Karate-do eine Lebensart ist, technisch wie auch geistig.

Eine Prüfung wird nicht einfach bestanden. Es macht einen Unterschied, ob man eine Prüfung "knapp", "gut" oder "sehr gut" besteht. Stell Dir Deinen Karate-Weg als Treppe nach oben vor, auf der jeder Grad aus drei Stufen besteht: "knapp bestanden", "bestanden" und "sehr gut bestanden". Jede schlecht bestandene Prüfung verlängert Deinen Weg bis zur nächsten Prüfung!



2. Allgemeines

2.1 Administratives

Für jeden Prüfling ist ein Prüfungsformular auszufüllen, das der Dojoleiter zusammen mit dem Pass (mit gültiger Lizenzmarke) und der Prüfungsgebühr dem Prüfer aushändigt. Nehmen mehrere Mitglieder eines Clubs an der Prüfung teil, muss ein entsprechendes Abrechnungs-formular ausgefüllt werden. Die Erlaubnis für Dan Prüfungen muss schriftlich beim Präsidenten der Technischen Kommission beantragt werden. Es gelten die im Prüfungsprogramm aufgeführten Prüfungsgebühren, diese dürfen vom Club weder erhöht noch herabgesetzt werden.

2.2 Grade von anderen Karate Organisationen

Wenn das technische Niveau einer Person dem Niveau des SKISF entspricht, kann diese Person den Grad behalten. Ist das Niveau tiefer, muss diese Person so lange trainieren, bis das entsprechende Niveau erreicht wird und dann eine Bestätigungsprüfung ablegen. Die Einstufung des Niveaus ist Sache der Technischen Kommission. Danträger müssen ihren Dangrad auf jeden Fall im SKIF Hauptquartier in Tokio registrieren lassen, da ihr Grad sonst nicht offiziell anerkannt wird. Dangrade von unbekanntem Organisationen können nicht akzeptiert werden.

2.3 Benehmen des Prüflings

Wenn ein Prüfling aufgerufen wird, soll er mit "oss" antworten, seinen Platz an der Linie einnehmen und die Prüfer durch Verbeugung begrüßen (an der Prüfung wird nicht nur die Technik sondern auch das Benehmen bewertet). Da wartende Prüflinge später das gleiche Programm präsentieren werden, sollen sie die Prüfung aufmerksam beobachten. Wartende Prüflinge dürfen sich aufwärmen, müssen sich dabei aber ruhig verhalten. Wird diese Regel nicht befolgt, kann der Prüfer anordnen, dass alle sich in eine Reihe setzen müssen. Wartende Prüflinge, die durch schlechtes Benehmen auffallen, können vom Prüfer von der Prüfung ausgeschlossen werden. Am Ende der Prüfung (nach Bekanntgabe der Resultate) verbeugen sich die Kandidaten vor den Prüfern.

2.4 Prüfertisch

Am Prüfertisch dürfen sich nur die vom Hauptprüfer zugelassenen Personen aufhalten. Normalerweise sind dies der Organisator der Prüfung oder der Dojoleiter.



2.5 Zuschauer

Normalerweise sind Zuschauer an den Prüfungen zugelassen, die endgültige Entscheidung darüber liegt beim Hauptprüfer. Die Prüfer oder der Organisator können alle Zuschauer, welche die Prüfungen stören, aus der Halle verweisen.

2.6 Fotografieren / Filmen

Das Filmen und Fotografieren einer Prüfung ist nur mit Bewilligung des Hauptprüfers erlaubt. Personen, welche filmen oder fotografieren, müssen im Zuschauerraum bleiben und dürfen die Prüfung nicht stören, andernfalls werden sie gebeten, mit filmen / fotografieren aufzuhören.

2.7 Anzahl der Techniken

Falls vom Prüfer nicht anders verlangt, sind die Kombinationen jeweils fünf (5) mal auszuführen.

2.8 Tokui kata

Fehler in der tokui kata werden mit hohem Abzug geahndet und können zum Nichtbestehen der Prüfung führen.

2.9 Kumite

Beim kumite ist immer die erste Technik der offiziellen SKIF Techniken zu zeigen. Als zweite Technik kann eine der übrigen ausgewählt werden. Die Techniken müssen in der im Prüfungsprogramm festgelegten Reihenfolge gezeigt werden (jodan, chudan, etc.). Bei Danprüfungen kann der Prüfer vom Prüfling verlangen, alle Techniken in der richtigen Reihenfolge zu zeigen oder zu erklären.

2.10 Schiedsrichter-Theorie

Dananwärter müssen die Schiedsrichterausdrücke und die dazugehörigen Gesten kennen. Eine praktische Demonstration wird verlangt. Dieses Wissen soll im jeweiligen Dojo vermittelt werden; zur Information sind die Ausdrücke und Gesten in Kapitel 9 erklärt.



2.11 These

Die Thesen der Shodan- und Yondan-Anwärter müssen dem Präsidenten der Technischen Kommission spätestens einen Monat vor der Prüfung eingereicht werden. Die These soll in englischer Sprache verfasst und gut leserlich sein, vorzugsweise maschinengeschrieben.

2.12 Kata taikyoku shodan

Diese kata gehört nicht zu den offiziellen SKIF kata (sie wird als Vorbereitung für heian shodan gelehrt). Sie ist an Wettkämpfen erlaubt (es gibt ebenfalls taikyoku nidan und sandan).

Die Technische Kommission bewertet nicht nur die Technik eines Schülers, sondern wird auch die folgenden Punkte in Betracht ziehen:

1. Charakter des Schülers
2. Benehmen gegenüber dem Prüfer und sein allgemeines Benehmen
3. Das Verständnis des Schülers von SKIF Karate-do als Kampfkunst

KARATE-NI SEN-TE NASHI
In Karate-do gibt es keine Offensive.
Gichin Funakoshi

3. Information zur Prüfung

Eine Prüfung bestätigt ein erreichtes Niveau und nicht ein "Dienstalter" (Jahre der Zugehörigkeit).

Zur Information: ein "Karatejahr" entspricht nicht einem Kalenderjahr, sondern der Zeit, welche für die Weiterentwicklung unerlässlich ist und welche mit Training und dem Studium von Karate-do verbracht werden muss. Ein Trainingsjahr beinhaltet mindestens hundert Trainingseinheiten (zwei Training pro Woche) bei vollem Einsatz im dojo.

3.1 Kyu Prüfungen

Ein Dojoleiter, welcher einen Schüler an eine Prüfung schickt, hat folgende Pflichten:

- nur diejenigen Schüler anmelden, welche er als bereit einschätzt
- ihre Prüfungsvorbereitung verfolgen und unterstützen
- dafür sorgen, dass es nicht das Ziel ist, möglichst schnell den nächsten Gurt zu bekommen

3.2 Dan Prüfungen

Liegen im Verantwortungsbereich von Koga-Shihan.

- Erster Dan: Wenn ein Dojoleiter einen Schüler hat, welchen er für die Prüfung bereithält, diskutiert er dies mit Koga-Shihan. Die Entscheidung liegt bei Koga-Shihan.
- Höhere Dangrade: Wenn Koga-Shihan einen für Schüler bereithält, informiert er den entsprechenden Dojoleiter, bevor er den Schüler informiert. Wenn es sich um einen Dojoleiter handelt, informiert er ihn von seiner Entscheidung.
- Kinder dürfen die Shodan Prüfung ablegen. Nidan erst ab 18 Jahre.

Bemerkung: Es ist nicht an einem Schüler oder am Dojoleiter zu fragen, ob sie eine Prüfung ablegen dürfen.



4. Erklärung der Symbole, Vokabular

4.1 Symbole

▶	Technik vorwärtsgehend
◀	Technik rückwärtsgehend
■	Technik an Ort
◎	moto no ichi (zurück zum Ausgangspunkt)
≡	mawatte (drehen)
M	migi (rechts)
H	hidari (links)
J	jodan (oben)
C	chudan (Mitte)
G	gedan (unten)
SHI	Shizentai
GK	gedan barai kamae
KK	kihon kamae (morote barai, zenkutsu-dachi)
SUK	shuto uke kamae in kokutsu-dachi
JK	jiyu kamae (zuerst GK, dann JK)
KBK	kiba dachi kamae, Hände in kihon kamae
KBJ	kiba dachi kamae, Hände in jiyu kamae
Kogeki	Angreifer
Uke (Bogyo)	Verteidiger
Mae ashi	Vorderes Bein
Ushiro ashi	Hinteres Bein
Sonoba kihon	Standübung

4.2 Erklärung der Technischen Ausdrücke

A

age	nach oben
ageuke	Faustabwehr nach oben
age-zuki	aufsteigender Fauststoss
ashi	Fuss
ashi-barai	Fussfeger

B

bassai	in die Festung eindringen
--------	---------------------------

C

choku-zuki	gerader Fauststoss (Grundform)
chudan	mittlere Stufe (Herzgrube)
chudan-zuki	Angriff zur Herzgrube

D

E

embusen	Schrittdiagramm einer kata
empi	Ellbogen
empi-uchi	Ellbogenschlag

F

fudo dachi	Kraftstellung diagonal
fumikomi	Stampftritt

G

gedan	untere Stufe (unterhalb der Gürtellinie)
gedan barai	Abwehr untere Stufe
gohon kumite	Partnertraining in fünf Schritten
gyaku	umgekehrt
gyakuzuki	Gegenseitenstoss

H

haito	Innenhandkante
haito uchi	Schlag mit der Innenhandkante
hanmi dachi	halbseitliche Stellung
happo kumite	acht Richtungen (grundsätzlich heisst es Angriff aus acht Richtungen, in der Praxis können es auch 7, 8 oder 10 Personen, etc. sein)
hasami	Schere
hidari	links
hiki ashi	zurückziehender Fuss
hiki te	zurückziehende Hand



J

jiyu gamae	Kampfstellung
jiyu ippon kumite	freier Einpunkt-Kampf
jiyu kumite	Freikampf
jodan	obere Stufe (zwischen Mund und Nase)

K

kagizuki	Hakenstoss
kaisetsu (bunkai)	Anwendung einer kata
kakato	Ferse
kakatogeri	Fersentritt
kamaete	Position einnehmen / Kampfhaltung
kensei	Ablenkung / Finte
keri	Fusstritt
kiai	Kampfschrei, bedeutet die Konzentration der Energie (karateka stossen hier einen Schrei als Folge der Energiekonzentration aus und sagen nicht «kiai»)
kiotsuke	Achtung / aufpassen
kuro obi	Schwarzgurt

M

manji	Symbol für einen Tempel
mawatte	drehen
mawashi geri	Rundtritt
mikazuki geri	Kick von aussen nach innen mit dem flachen Fuss (Kick in der Form eines Dreitage-Mondes)
musubi dashi	Fersen zusammen, Zehen in einem 90° Winkel
mokuso	Meditation (Augen geschlossen) – der karateka soll alles vergessen, was während des Tages geschehen ist, und den Kopf zur Vorbereitung auf das Training leeren
morote uke	beidhändige Abwehr

N

nagashi uke	fließende Abwehr
nakadaka ippon ken	Faust mit dem Mittelfingerknöchel erhoben
naotte (naore)	Zurück in shizentai Position
neko ashi dachi (neko dashi)	Katzen(fuss)stellung
nukite	Speerhand / Fingerstoss

O

obi	Gürtel
otoshi uke	Fallblock

R

rei	Verbeugung / Begrüssung
-----	-------------------------

S

seiretsu	in einer Linie stehen
shiho	vier Richtungen (z.B. shiho gyakuzuki)
sochin dachi	Kraftstellung (Gewicht leicht auf dem vorderen Bein, Name kommt von der kata sochin)
soto(ude)uke	Abwehr mit äusserem Rand des Unterarms



suri-ashi

Gleitschritt

T

tachikata

Stellung

tate

senkrecht

tate zuki

Stoss mit senkrechter Faust

tettsui uchi

Schlag mit der Kleinfingerseite der Faust

tobi geri

gesprungener Fusstritt

tokui kata

Lieblingskata

tsuki (zuki)

Fauststoss

U

uchi(ude)uke

Abwehr mit dem Innenrand des Armes

uraken

Faustrücken

ushiro

hinten

ushiro geri

Fusstritt nach hinten

Y

yama gamae

gleiche Stellung wie yama uke (jitte in kiba dachi)

yama uke

Bergblock (in jitte, Block mit beiden Händen in kiba dachi)

yama zuki

Bergstoss (in bassei dai, Angriff mit beiden Händen)

yame

Halt

yoi

Vorbereitung

yoko

seitlich

yoko geri

seitlicher Fusstritt

Z

zenkutsu dachi

Vorwärtsstellung

5. Diverses

5.1 Kihon

- Jede Technik muss beidseitig gezeigt werden (links und rechts)
- Wenn nichts Anderes angegeben ist, sind die Techniken in zenkutsu dachi auszuführen
- Beintechniken sind jodan auszuführen, wenn dies dem Schüler möglich ist
- Wenn vom Prüfer nichts Anderes bestimmt wird, ist jede Technik fünf Mal zu absolvieren

5.2 Kiai

- In kihon: immer bei der letzten Technik oder der letzten Kombination
- Im kumite:
 - kogeki:
 - bei gohon und sanbon kumite beim letzten Angriff
 - bei kihon ippon und jiyu ippon kumite bei jedem Angriff
 - bei okuri jiyu ippon kumite bei jedem Angriff
 - bei kaeshi ippon kumite beim Angriff und beim Gegenangriff
 - uke (bogyo):
 - bei gohon, sanbon, kihon ippon, jiyu ippon und kaeshi ippon kumite beim Gegenangriff
 - bei okuri jiyu ippon kumite beim jedem Gegenangriff

6. Prüfungsprogramm Kyu

6.1 9. kyu (Weissgurt)

Der Schnee liegt auf der Landschaft

Der Lehrer sieht den Schüler nicht

Der Schüler sieht den Lehrer nicht

<u>Kihon</u>	1	H.GK.:	▶ G. barai ⊇ dann
	2		▶ C. oizuki ⊇ yame
	3	H.GK. und M.C. gyakuzuki:	▶ C. gyakuzuki ⊇ dann
	4		▶ J. ageuke ⊇ yame
	5	H.GK.:	▶ C. soto(ude)uke ⊇ dann
	6	H.KK.:	▶ C. maegeri ⊇ dann
	7	H.KK.:	▶ J. maegeri ⊇ yame ⊙
	8	KBK. (mit Gesicht zum Prüfer):	▶ yoko geri keage (3-5x) ⊇ und andere Seite ⊇ yame

Kumite

Gohon kumite (Ausbildungskumite mit 5 Schritten)

Kogeki Begrüssung mit dem rechten Fuss
 H.GK.: ▶ J. oizuki (5x), beim letzten Angriff kiai
 Nach dem fünften Angriff, gleichzeitig mit uke den vorderen Fuss zurücknehmen, um wieder in shizentai zu stehen

Uke (bogyo) Begrüssung mit dem linken Fuss
 SHI: ◀ J. ageuke (5x)
 ■ Gegenangriff C. gyakuzuki, kiai
 Nach dem Gegenangriff, gleichzeitig mit kogeki den hinteren Fuss nach vorne nehmen, um wieder in shizentai zu stehen

Bemerkung:

1. Der Prüfer gibt das Kommando
2. Die Übung muss nur auf einer Seite gezeigt werden (M.J. oizuki)

Kata

Taikyoku Shodan

Bemerkung:

Diese kata gehört nicht zu den offiziellen SKIF kata. Sie dient zur Vorbereitung für heian shodan.



6.2 8. kyu (Gelbgurt)

Der Schnee schmilzt, die harte gefrorene Erde leuchtet gelb

Der Lehrer sieht nicht, ob der Schüler fruchtbar ist

Der Schüler sieht nicht, ob aus dieser Lehre für ihn Frucht wachsen wird

<u>Kihon</u>	1	H.GK.:	▶ C. oizuki ⊇ dann
	2	M.C. gyakuzuki:	▶ C. gyakuzuki ⊇ yame
	3	H.GK.:	▶ J. ageuke ⊇ dann
	4		▶ G. barai ⊇ yame
	5	H.GK.:	▶ C. soto(ude)uke ⊇ dann
	6		▶ C. uchi(ude)uke ⊇ yame
	7	H.SUK.:	▶ C. shutouke ⊇ dann
	8	H.KK.:	■ M.C. maegeri (ushiro ashi und hinten abstellen) ▶ M.J. maegeri (ushiro ashi) ⊇ yame
	9	KBK. (mit Gesicht zum Prüfer):	▶ yoko geri keage (3-5x) ⊇ dann andere Seite ⊇ dann
	10	KBK. (mit Gesicht zum Prüfer):	▶ yoko geri kekomi (3-5x) ⊇ dann andere Seite ⊇ yame

<u>Kumite</u>	Gohon kumite (Ausbildungskumite mit 5 Schritten)		
	1	Kogeki	Begrüßung mit dem rechten Fuss H.GK.: ▶ J. oizuki (5x), beim letzten Angriff kiai
		Uke (bogyo)	Begrüßung mit dem linken Fuss SHI: ◀ J. ageuke (5x) ■ Gegenangriff M.C. gyakuzuki, kiai
	2	Kogeki	H.GK.: ▶ C. oizuki (5x), beim letzten Angriff kiai
		Uke (bogyo)	SHI: ◀ C. soto(ude)uke (5x) (vordere Hand zu) ■ Gegenangriff M.C. gyakuzuki, kiai

Bemerkung:

1. Der Prüfer gibt das Kommando zum Beginn der Übung
2. Die Übung muss nur auf einer Seite gezeigt werden (M.J. oizuki)

<u>Kata</u>	Taikyoku Shodan
	Heian Shodan



6.3 7. kyu (Orangegurt)

Die fruchtbare Erde leuchtet in der Abendsonne

Der Lehrer sieht noch keine Frucht

Der Schüler keimt, kann aber noch nichts

- Kihon
- | | | |
|----|--------------------------------|--|
| 1 | H.GK.: | ▶ C. oizuki ⊇ dann |
| 2 | M.C. gyakuzuki: | ▶ C. gyakuzuki ⊇ yame |
| 3 | H.GK.: | ▶ J. ageuke ■ C. gyakuzuki ⊇ dann |
| 4 | | ▶ G. barai ■ C. gyakuzuki ⊇ yame |
| 5 | H.GK.: | ▶ C. soto(ude)uke ■ C. gyakuzuki |
| 6 | | ◀ C. shutouke in kokutsu dachi, yame |
| 7 | H.GK.: | ▶ C. uchi(ude)uke ■ C. gyakuzuki ⊇ dann |
| 8 | H.KK.: | ▶ mawashi geri ⊇ yame |
| 9 | KBK. (mit Gesicht zum Prüfer): | ▶ yoko geri keage (3-5x) ⊇ dann andere Seite ⊇ |
| 10 | KBK. (mit Gesicht zum Prüfer): | ▶ yoko geri kekomi (3-5x) ⊇ dann andere Seite ⊇ yame |

Kumite Sanbon kumite (Ausbildungskumite mit 3 Schritten)

Kogeki Begrüssung mit dem rechten Fuss
 H.GK.: ▶ M.J. oizuki ▶ H.C. oizuki ▶ M.C. maegeri, kiai
 Nach dem dritten Angriff, gleichzeitig mit uke den vorderen Fuss zurücknehmen, um wieder in shizentai zu stehen

Uke (bogyo) Begrüssung mit dem linken Fuss
 SHI: ◀ H.J. ageuke
 ◀ M.C. soto(ude)uke
 ◀ H.G. barai ■ M.C. gyakuzuki, kiai
 Alle drei Schritte gerade nach hinten (nicht den letzten 45°)
 Nach dem Gegenangriff, gleichzeitig mit kogeki den hinteren Fuss nach vorne nehmen, um wieder in shizentai zu stehen

Bemerkung:

Die Übung muss auf beiden Seiten gezeigt werden (links und rechts)

Kata Heian Shodan
 Heian Nidan



6.4 6. kyu (Grüngurt)

Ein Pflänzchen kommt?

Der Lehrer sieht, der Schüler versteht

Der Schüler erkennt die Wirkung der Lehre

- Kihon
- | | | |
|----|--------------------------------|--|
| 1 | H.GK.: | ▶ sanbonzuki (J. C. C.) ⊇ dann |
| 2 | M.C. gyakuzuki: | ▶ gyakusanbonzuki (C. J. C.) ⊇ yame |
| 3 | H.GK.: | ▶ J. ageuke ■ G. barai (in hikite bleiben, mit der gleichen Hand abwehren) ■ C. gyakuzuki ⊇ |
| 4 | | ▶ C. soto(ude)uke ▶ suri ashi: C. yoko enpi uchi in kiba dachi ■ C. uraken uchi in kiba dachi ⊇ yame |
| 5 | H.GK.: | ▶ C. uchi(ude)uke ■ J. kizamizuki ■ C. gyakuzuki ⊇ in SUK dann |
| 6 | | ▶ C. shutouke ■ C. (gyaku) nukite in zenkutsu dachi ⊇ in SUK, yame |
| 7 | H.KK.: | ▶ maerengeri (C. J.) (3x) ⊇ dann andere Seite ⊇ yame |
| 8 | H.JK.: | ▶ mawashi geri ⊇ yame ⊙ |
| 9 | KBK. (mit Gesicht zum Prüfer): | ▶ yoko geri keage (3-5x) ⊇ dann andere Seite ⊇ |
| 10 | KBK. (mit Gesicht zum Prüfer): | ▶ yoko geri kekomi (3-5x) ⊇ dann andere Seite ⊇ yame |

Kumite

Sanbon kumite (Ausbildungskumite mit 3 Schritten)

- Kogeki Begrüssung mit dem rechten Fuss
H.GK.: ▶ M.J. oizuki ▶ H.C. oizuki ▶ M.C. maegeri, kiai
- Uke (bogyo) Begrüssung mit dem linken Fuss
- | | | |
|-------|------|--|
| No. 1 | SHI: | ◀ H.J. ageuke
◀ M.C. soto(ude)uke
◀ H.G. barai ■ M.C. gyakuzuki, kiai |
| No. 2 | SHI: | ◀ H.J. ageuke
◀ M.C. uchi(ude)uke
◀ M. gyaku G. barai
■ H.J. kizamizuki
■ M.C. gyakuzuki, kiai |

Bemerkung:

Die Übung muss auf beiden Seiten gezeigt werden (links und rechts)

Kata

Heian Nidan
Heian Sandan



6.5 5. kyu (Blaugurt)

Die Baumkrone reicht in den Himmel

Der Lehrer sieht das Leben seines Samens

Der Schüler erlebt die Tiefe der Lehre

- Kihon
- | | | |
|----|--------------------------------|--|
| 1 | H.GK.: | ▶ C. maegeri ■ C. oizuki beim Abstellen des Fusses |
| 2 | | ◀ G. barai ■ C. gyakuzuki, yame |
| 3 | H.GK. und M.C. gyakuzuki: | ▶ gyaku sanbonzuki (C. J. C.) |
| 4 | | ◀ J. ageuke ■ G. barai (in hikite bleiben, mit der gleichen Hand abwehren) ■ C. gyakuzuki, yame |
| 5 | H.GK.: | ▶ C. soto(ude)uke ▶ suri ashi : C. yoko enpi uchi in kiba dachi ■ M.J. uraken uchi gefolgt von C. gyakuzuki wechseln in zenkutsu dachi |
| 6 | | ◀ C. shutouke in kokutsu dachi
■ C. (gyaku) nukite in zenkutsu dachi yame |
| 7 | H.JK.: | ■ C. maegeri (hinten abstellen) ▶ maerengeri (C. J.) (3x) ⊇ dann andere Seite ⊇ yame |
| 8 | KBK. (mit Gesicht zum Prüfer): | ▶ yoko geri keage (3-5x) ⊇ dann andere Seite ⊇ dann |
| 9 | KBK. (mit Gesicht zum Prüfer): | ▶ yoko geri kekomi (3-5x) ⊇ dann andere Seite ⊇ yame |
| 10 | H.GK. und M.C. gyakuzuki: | ▶ mawashi geri ■ C. gyakuzuki beim Abstellen des Fusses, Hand stehenlassen ⊇ yame ⊙ |

Kumite

Kihon ippon kumite (Ausbildungskumite mit einem Schritt)

Kogeki Begrüssung mit dem rechten Fuss

H.GK.: ▶ J. oizuki

H.GK.: ▶ C. oizuki

H.KK.: ▶ C. maegeri

H.KK.: ▶ C. yoko geri kekomi

H.KK.: ▶ J. mawashi geri

Jeder Angriff mit kiai, nach jedem Angriff direkt in H.GK.

Uke (bogyo) Begrüssung mit dem linken Fuss

Jeder Gegenangriff mit kiai

No. 1 SKIS Technik Nr. 1

No. 2 Wahl aus den übrigen SKISF Techniken

Kata

Heian Sandan

Heian Yondan



6.6 4. kyu (Violettgurt)

Die Baumkrone reicht in den Himmel

Der Lehrer sieht das Leben seines Samens

Der Schüler erlebt die Tiefe der Lehre

<u>Kihon</u>	1	H.GK.:	▶ C. maegeri ■ sanbonzuki (J.C.C.) beim Abstellen des Fusses ⊇ dann
	2		▶ C. soto(ude)uke ▶ suri ashi: C. yoko enpi uchi in kiba dachi ■ J. uraken uchi gefolgt von C. gyakuzuki wechseln in zenkutsu dachi ⊇ yame
	3	H.GK.:	▶ C. uchi(ude)uke ■ maegeri (ushiro-ashi) und hinten abstellen mit ■ J. kizamizuki ■ C. gyakuzuki
	4		◀ G. barai ■ C. gyakuzuki ■ J. kizamizuki, yame
	5	H.SUK.:	▶ C. shutouke in kokutsu dachi ■ kizami maegeri (mae-ashi) ■ C. (gyaku) nukite in zenkutsu dachi ⊇ in H.GK dann
	6	H.JK.:	■ C. maegeri (hinten abstellen) ▶ maerengeri (C. J.) ■ C. gyakuzuki, vorderes Bein etwas zurückziehen (2-3x) ⊇ dann andere Seite ⊇
	7	H.GK.:	▶ M.J. oizuki ■ H.C. gyakuzuki ▶ H. maegeri ■ M.C. gyakuzuki beim Abstellen (3x) ⊇ dann andere Seite ⊇ yame ⊙
	8	KBK. (mit Gesicht zum Prüfer):	▶ H. yoko geri keage 2x ⊇ ▶ M. yoko geri keage 2x ⊇ ▶ H. yoko geri kekomi 2x ⊇ ▶ M. yoko geri kekomi 2x ⊇ yame
	9	H.JK.:	▶ J. mawashi geri ■ C. gyakuzuki (jedes Mal kiai) und JK ⊇ dann
	10	H.JK.:	▶ suri ashi : J. kizamizuki (zurückziehen) ■ C. gyakuzuki (und JK.) ⊇ dann andere Seite ⊇ yame ⊙

Kumite

Kihon ippon kumite (Ausbildungskumite mit einem Schritt)

Kogeki	H.GK.:	▶ J. oizuki
	H.GK.:	▶ C. oizuki
	H.KK.:	▶ C. maegeri
	H.KK.:	▶ C. yoko geri kekomi
	H.KK.:	▶ C. mawashi geri
Uke (bogyo)	No. 1	SKISF Technik Nr. 1
	No. 2	Der Prüfer verlangt eine der übrigen SKISF Techniken (Nr. 2, 3 oder 4)

Kata

Heian Yondan
Heian Godan



6.7 3. kyu (Braungurt)

Der Baum hat feste Borke

Der Lehrer sieht den Beginn selbständigen Lebens

Der Schüler sieht, fest geworden, den ersten Gipfel in der Ferne

<u>Kihon</u>	1	H.GK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sanbonzuki (J.C.C.) ◀ J. ageuke ■ Maegeri (ushiro-ashi) hinten abstellen mit ■ C. gyakuzuki 2x yame, dann M.GK gleiche Übung 2x, yame
	2	H.GK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M.C. soto(ude)uke ■ H.C. gyakuzuki ▶ H.C. tetsui-uchi in kiba dachi (unter der Achsel ausholen) ■ M.C. gyakuzuki in zenkutsu dachi 2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x, ⊇ yame
	3	H.SUK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M.C. shutouke in kokutsu dachi ■ M.C. kizamimaegeri (mae-ashi) ■ H.C. (gyaku) nukite in zenkutsu dachi ■ M.C. shutouke in kokutsu dachi
	4		<ul style="list-style-type: none"> ◀ C. uchi(ude)uke ■ Maegeri (ushiro-ashi) und hinten abstellen mit ■ J. kizamizuki ■ C. gyakuzuki, yame
	5	H.GK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M.J. oizuki ■ H.C. gyakuzuki ■ H.C. maegeri (ushiro-ashi) und hinten abstellen mit ■ M.G. barai ■ H.C. gyakuzuki (in C. gyakuzuki bleiben) ⊇
	6		<ul style="list-style-type: none"> ▶ M. maegeri ▶ H.J. yokogeri kekomi ■ M.C. gyakuzuki ■ H.G. barai (während des geri in G. barai bleiben) 2-3x, ⊇ andere Seite 2-3x, yame ⊙
	7	KJK. (mit Gesicht zum Prüfer):	<ul style="list-style-type: none"> ▶ H. yoko geri keage 2x ⊇ ▶ M. yoko geri keage 2x ⊇ ▶ H. yoko geri kekomi 2x ⊇ ▶ M. yoko geri kekomi 2x ⊇ yame
	8	H.JK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ushirogeri ⊇
	9	H.GK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M.C. maegeri ▶ H.J. mawashi geri (während des geri in G. barai bleiben) 3x ⊇ andere Seite yame ⊙
	10	H.JK. (mit Gesicht zum Prüfer):	<ul style="list-style-type: none"> ▶ suri ashi: J. kizamizuki (zurückziehen) ■ C. gyakuzuki (und JK.) jedes Mal kiai 5x dann andere Seite 5x, yame ⊙



Kumite

1. Jiyu Ippon Kumite (Übungsfreikampf mit einem Schritt)

- Kogeki
- H.JK.: ▶ M.J. oizuki
 - H.JK.: ▶ M.C. oizuki
 - H.JK.: ▶ M.C. maegeri
 - H.JK.: ▶ M.C. yoko geri kekomi
 - H.JK.: ▶ M.J. mawashi geri

- Uke (bogyo) No. 1 SKIS Technik Nr. 1
 No. 2 Wahl aus den übrigen SKISF Techniken

Bemerkung:

Bei der Durchführung von jiyu ippon kumite gehen kogeki und uke wie folgt vor:

- sie stellen sich gegenüber in shizentai auf (hachiji dachi oder heiko dachi)
- sie begrüßen sich in musubi dachi
- sie gehen zurück in shizentai (hachiji dachi oder heiko dachi)
- sie stellen gleichzeitig den rechten Fuss nach hinten mit H.G. barai (stark, in Position H.JK.)
- Kogeki gibt die Höhe und die Technik bekannt (jedes Mal)
- Nicht nach jeder Technik zurück in Shizentai sondern direkt zurück in Kampfstellung

2. Jiyu kumite (ausser für Kinder unter 14 Jahren und Frauen)
 (kann vom Prüfer weggelassen werden)

Kata

Heian Godan
 Tekki Shodan



6.8 2. kyu (Braungurt)

Der Baum hat feste Borke

Der Lehrer sieht den Beginn selbständigen Lebens

Der Schüler sieht, fest geworden, den ersten Gipfel in der Ferne

<u>Kihon</u>	1	H.GK.: ▶ M. sanbonzuki ◀ H.J. ageuke ■ H. mawashigeri (mae-ashi) ■ M.C. gyakuzuki 2x, yame, dann M.GK. und gleiche Übung 2x, yame
	2	H.SUK.: ▶ M.C. shutouke in kokutsu dachi ▶ H.C. shutouke in kokutsu dachi ◀ M.C. shutouke in kokutsu dachi ■ H.C. (gyaku) nukite in zenkutsu dachi 3x und ⊇ in H.GK
	3	H.JK.: ■ H.C. kizamimaegeri (kurzer Stop) ▶ Maerengeri (C,J) ■ M.C. gyakuzuki und JK. 3x ⊇, andere Seite 3x, ⊇
	4	H.GK.: ▶ M.J. oizuki ■ H.C. gyakuzuki ■ H. maegeri (ushiro-ashi) und hinten abstellen mit ■ M.G. barai ■ H.C. gyakuzuki (in C. gyakuzuki bleiben, nicht zurückziehen) ⊇ yame
	5	H.GK.: ▶ M.C. maegeri ▶ H.J. yokogeri kekomi ■ M.C. gyakuzuki ■ H.G. barai (während des geri in G. barai bleiben) 2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x, ⊇ yame
	6	KBJ. (mit Gesicht zum Prüfer): ▶ H. yoko geri keage in kiba dachi 180° mawatte ▶ M. yoko geri kekomi in kiba dachi (Übung wie bei rengeru) 2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x ⊇ yame
	7	H.JK.: ▶ M.J. mawashi geri ▶ H.C. ushiro geri ■ M.C. gyakuzuki et JK. 2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x ⊇ yame
	8	H.GK.: ▶ M.C. maegeri ▶ H.J. mawashi geri ■ M.C. gyakuzuki ■ H.G. barai (während des geri in G. barai bleiben) 2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x, ⊇ yame
	9	H.JK.: ▶ M.J. mawashi geri ■ M.C. yoko geri kekomi (mit dem gleichen Bein ohne Abstellen) 4-6x, ⊇ yame ☉
	10	H.JK. (mit Gesicht zum Prüfer): ▶ suri ashi : J. kizamizuki (zurückziehen) ■ C. gyakuzuki (und JK.) jedes Mal kiai 5x dann andere Seite 5x, yame ☉



Kumite

1. Jiyu Ippon Kumite (Übungsfreikampf mit einem Schritt)
 - Kogeki H.JK.: ▶ M.J. oizuki
 - H.JK.: ▶ M.C. oizuki
 - H.JK.: ▶ M.C. maegeri
 - H.JK.: ▶ M.C. yoko geri kekomi
 - H.JK.: ▶ M.J. mawashi geri
- Uke (bogyo) No. 1 SKIS Technik Nr. 1
- No. 2 Wahl aus den übrigen SKISF Techniken
2. Jiyu kumite (ausser für Kinder unter 14 Jahren und Frauen)

Kata

Tekki Shodan
Bassai Dai



6.9 1. kyu (Braungurt)

Der Baum hat feste Borke

Der Lehrer sieht den Beginn selbständigen Lebens

Der Schüler sieht, fest geworden, den ersten Gipfel in der Ferne

<u>Kihon</u>	1	H.GK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M. sanbonzuki ▶ H.J. oizuki ■ M.C. gyakuzuki ◀ M.J. ageuke ▶ H.J. mawashi geri (ushiro-ashi) ■ M.C. gyakuzuki <p>2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x ⊇ yame</p>
	2	H.GK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M.C. soto(ude)uke ■ H.C. gyakuzuki ▶ H.C. tetsui in kiba dachi (auf Schulterhöhe) <p>M.C. gyakuzuki in zenkutsu dachi</p> <ul style="list-style-type: none"> ◀ M.C. uchi(ude)uke ■ H. maegeri (ushiro-ashi) und hinten abstellen mit ■ M.J. kizamizuki ■ H.C. gyakuzuki <p>3x</p>
	3	H.SUK.:	<ul style="list-style-type: none"> ◀ H.C. shutouke in kokutsu-dachi ■ H.C. kizamimaegeri (mae-ashi) □□■ M.C. (gyaku) nukite in zenkutsu dachi ■ H.C. shutouke in kokutsu-dachi <p>3x, yame</p>
	4	H.GK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M.J. oizuki ■ H.C. gyakuzuki ▶ H.J. mawashi geri (ushiro-ashi) ■ M.C. gyakuzuki <p>3x, dann ⊇ und gleiche Übung 3x ⊇ yame</p>
	5	H.GK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M.C. maegeri ▶ H.J. yokogeri kekomi ■ M.C. gyakuzuki ■ H.G. barai <p>(während des geri in G. barai bleiben)</p> <p>3x, dann ⊇ und gleiche Übung 3x ⊇ yame</p>
	6	KBJ. (mit Gesicht zum Prüfer):	<ul style="list-style-type: none"> ▶ H. yoko geri keage in kiba dachi 180° mawatte ▶ M. yoko geri kekomi in kiba dachi (Übung wie bei renger) <p>2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x ⊇ yame</p>
	7	H.JK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M.C. maegeri ▶ H.J. mawashi geri ▶ M.C. ushiro geri ■ H.C. gyakuzuki und JK. ⊇ yame ⊙
	8	H.JK. (mit Gesicht zum Prüfer):	<ul style="list-style-type: none"> ▶ suri ashi : J. kizamizuki (zurückziehen) ■ C. gyakuzuki (und JK.) jedes Mal kiai <p>5x dann andere Seite 5x, yame ⊙</p>
	9	H.JK. (mit Gesicht zum Prüfer):	<ul style="list-style-type: none"> ■ M.C. maegeri ■ M.C. yoko geri kekomi (auf der rechten Seite) ■ M. mawashi geri ▶ H.C. gyakuzuki und JK. <p>(mit dem gleichen Bein ohne Abstellen) 4-6x, yame ⊙</p>
	10	H.JK. (mit Gesicht zum Prüfer):	<ul style="list-style-type: none"> ■ shiho gyakuzuki <p>(starke tateshuto gefolgt von starke C. gyakuzuki)</p> <p>(5. und 10. Technik kiai)</p>



Kumite

1. Jiyu Ippon Kumite (Übungsfreikampf mit einem Schritt)

Kogeki

- H.JK.: ▶ M.J. oizuki
- H.JK.: ▶ M.C. oizuki
- H.JK.: ▶ H.J. kizamizuki
- H.JK.: ▶ M.C. gyakuzuki
- H.JK.: ▶ M.C. maegeri
- H.JK.: ▶ M.C. yoko geri kekomi
- H.JK.: ▶ M.J. mawashi geri

Uke (bogyo)

- No. 1 SKISF Technik Nr. 1
- No. 2 Der Prüfer verlangt eine der übrigen SKISF Techniken (Nr. 2, 3 oder 4)

2. Jiyu kumite (ausser für Kinder unter 14 Jahren und Frauen)

Kata

Shitei Kata: Bassai Dai

Tokui Kata: eine der folgenden kata: jion, enpi, kanku dai

Ein Fehler in der Tokui Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen!



7. Prüfungsprogramm Dan

7.1 Shodan (Schwarzgurt)

Karateka über 40 Jahre müssen die mit einem grauen Viereck bezeichneten Techniken zeigen.

Die friedliche Entwicklung

- Bemerkung:
- 1) Eine Prüfung drückt das erreichte Niveau und nicht die Anzahl Jahre der Zugehörigkeit aus.
 - 2) Jeder Prüfling muss die 15 untenstehenden Kihon Techniken vorbereiten. Der Prüfer verlangt davon mindestens 10 Techniken nach seiner Wahl.

<u>Kihon</u>			
	1	H.GK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M. sanbonzuki ▶ H.J. oizuki ■ M.C. gyakuzuki ⊇ und M.J. ageuke ■ M.C. mawashi geri (mae-ashi) ■ H.C. gyakuzuki ▶ H.J. mawashi geri (ushiro-ashi) ■ M.C. gyakuzuki 2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x ⊇ yame
	2	H.JK.:	<ul style="list-style-type: none"> ■ H.J. kizamizuki (den Vorderfuss nach vorne setzen, zuki stehen lassen) ▶ M.C. maegeri abstellen mit ■ M.C. oizuki und JK 4x, yame
	3	H.JK.:	<ul style="list-style-type: none"> ◀ H. gyaku gedan barai ▶ suri ashi: M.J. kizamizuki ▶ suri ashi: H.C. gyakuzuki und JK (mit Hinterbein) Gyaku gedan barai im Zig Zag rückwärts 5x, yame
	4	H.SUK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M.C. shutouke in kokutsu-dachi ■ M.C. mawashigeri (mae-ashi) ■ H.C. (gyaku) nukite in zenkutsu-dachi ■ M.C. shutouke in kokutsu-dachi 4x, yame
	5	H.JK.:	<ul style="list-style-type: none"> ◀ M.C. uchi (ude) uke ■ M.J. kizamizuki (Vorderfuss nach vorne setzen) ■ H.C. maegeri (ushiro-ashi) ■ M.C. gyakuzuki, 3-5x, yame
	6	H.JK.:	<ul style="list-style-type: none"> ■ M.C. gyakuzuki (Vorderfuss nach vorne setzen) ▶ M.J. mawashigeri (ushiro-ashi) ▶ H.C. ushigeri ■ M.C. gyakuzuki und JK 2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x ⊇, yame
	7	H.JK.:	<ul style="list-style-type: none"> ■ H. ashi barai (mae-ashi) ▶ suri ashi: M.C. gyakuzuki ▶ M.C. maegeri abstellen mit ■ M.J. oizuki ■ H.C. gyaku tate shuto und JK, 3x, yame
	8	H.GK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M.C. maegeri ▶ H.C. yokogeri kekomi ■ M.C. gyakuzuki ■ H. gedan barai (während den geri muss gedan barai beibehalten werden) 2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x ⊇, yame
	9	H.JK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M.C. maegeri ■ M.C. yokogeri kekomi (mit dem gleichen Bein ohne Abstellen) 5x, yame



- 10 H.JK.: ▶ M.J. mawashigeri ■ M.C. yokogeri kekomi
(mit dem gleichen Bein ohne Abstellen)
5x, yame
- 11 KBK. (mit Gesicht zum Prüfer):
▶ H. yoko geri keage in kiba dachi
180° mawatte ▶ M. yoko geri kekomi in kiba dachi
(Timing wie rengeri)
3x, dann ⊃ und gleiche Übung 3x ⊃
- 12 H.JK.: ▶ suri ashi: J. kizamizuki
■ C. gyakuzuki (und JK.)
⊃ und andere Seite ⊃ yame
- 13 H.JK.: Sonoba kihon (mit Gesicht zum Prüfer)
shiho gyakuzuki
(starke tateshuto gefolgt von starke C. gyakuzuki)
(5. und 10. Technik kiai)
- 14 H.JK.: Sonoba kihon (mit Gesicht zum Prüfer)
▶ M.C. maegeri ■ M.C. yoko geri kekomi (yoko-ni)
■ M.C. ushiro geri kekomi (ushiro-ni)
(mit dem gleichen Bein ohne Abstellen, nach ushirogeri muss
das Bein hinten abgestellt werden)
3x pro Bein, yame
- 15 H.JK.: Hyoteki kime waza: gyakuzuki

Kumite

1. Jiyu Ippon Kumite (Übungsfreikampf mit einem Schritt)

Kogeki

- H.JK. : ▶ M.J. oizuki
H.JK. : ▶ M.C. oizuki
H.JK. : ▶ H.J. kizamizuki
H.JK. : ▶ M.C. gyakuzuki
H.JK. : ▶ M.C. maegeri
H.JK. : ▶ M.C. yoko geri kekomi
H.JK. : ▶ M.J. mawashi geri
H.JK. : ▶ M.C. ushiro geri

Uke (bogyo)

- No. 1 SKISF Technik Nr. 1
No. 2 Der Prüfer verlangt eine der übrigen SKISF Techniken
(Nr. 2, 3 oder 4)

2. Jiyu kumite (ausser für Kinder unter 14 Jahren und Frauen)

Kata

Shitei Kata: Bassai Dai

Tokui Kata: eine der folgenden kata: jion, enpi, kanku dai (aber nicht dieselbe wie für den ersten kyu)

Ein Fehler in der Tokui Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen!



7.2 Nidan (Schwarzgurt)

Die friedliche Entwicklung

Karateka über 40 Jahre müssen die mit einem grauen Viereck bezeichneten Techniken zeigen.

- Bemerkung:
- 1) Eine Prüfung drückt das erreichte Niveau und nicht die Anzahl Jahre der Zugehörigkeit aus.
 - 2) Jeder Prüfling muss die 15 untenstehenden Kihon Techniken vorbereiten. Der Prüfer verlangt davon mindestens 10 Techniken nach seiner Wahl.

<u>Kihon</u>		
1	H.F.GK.:	▶ fudo-dachi C. Oizuki, 5x
2	H.F.GK.:	◀ fudo-dachi sanbonzuki (C. fudo-dachi, J. zenkuts-dachi, C. fudo-dachi) 5x, yame
3	H.JK.:	■ H.J. kizamizuki (Vorderfuss bleibt vorne, zuki stehenlassen) ▶ M.C. maegeri und vorwärts mit ■ M.C. oizuki ■ H. gyaku Tate shuto (Vorderfuss leicht zurückziehen, M. JK) 5x, dann ⊃
4	H.JK.:	◀ M.J. ageuke ▶ H.J. mawashigeri (ushiro-ashi) ■ H.J. uraken uchi (ohne Anhalten ▶ M.C. oizuki 4x, dann ⊃, yame
5	Auf einer Linie, gleiche Richtung H.SUK.:	▶ M.C. shutouke (kokutsu-dachi) ▶ H.C. shutouke (kokutsu-dachi) ◀ M.C. shutouke (kokutsu-dachi) ■ M. kizami mawashigeri (mae-ashi) ■ H.C. nukite (zenkutsu- dachi) ■ M.C. shutouke (kokutsu-dachi) 4x, dann ⊃, yame
6	H.JK.:	◀ H. gyaku gedanbarai ▶ suri-ashi M.J. kizamizuki ▶ suri-ashi H.C. gyakuzuki und JK (Hinterbein) Rückwärts im zigzag 5x, yame
7	H.JK.:	▶ M.C. gyakuzuki (stehenlassen) ▶ M.J. uramawashigeri (ushiro-ashi) ■ H.C. gyakuzuki und JK 5x, dann ⊃
8	H.GK.:	◀ H.C. morote uchiuke (fudo-dachi) ■ suri-ashi H.J. kizamizuki ■ M.C. gyakuzuki ▶ nidangeri ■ M.C. gyakuzuki, 3x, dann ⊃, yame
9	H.JK.:	▶ M.C. maegeri ■ M.C. mawashigeri (Fuss vorne absetzen) (mit dem gleichen Bein ohne Abstellen) 5x, dann ⊃
10	H.JK.:	▶ M.J. mawashigeri ■ M.C. yokogeri kekomi (mit dem gleichen Bein ohne Abstellen) 5x, dann ⊃, yame
11	H.JK.:	suri-ashi J. kizami Tate zuki ▶ suri-ashi J. kizamizuki ▶ suri-ashi M.C. gyakuzuki ◀ H. nagashi uke ▶ suri-ashi M..J. shuto-uchi und JK 4x, dann ⊃



- 12 M.JK.: ▶ H.J. kensei gyaku zuki ▶ M.C. gyakuzuki und JK
 ▶ Maerengeri (C.J.) zurück in zenkutsu-dachi und
 ◀ M.C. yokogeri kekomi (in der Bewegung, nicht anhalten)
 ■ M.C. tettsui uke (kiba-dachi) ◀ H.C. uchi-uke
 ■ M.C. gyaku uchi-uke ▶ suri-ashi H.J. tate zuki
 4x, dann ⊇, yame
- 13 H.JK.: Sonoba kihon (mit Gesicht zum Prüfer)
 shiho gyakuzuki
 (starke tateshuto gefolgt von starke C. gyakuzuki)
 (5. und 10. Technik kiai)
- 14 H.JK.: Sonoba kihon (mit Gesicht zum Prüfer)
 ■ H.J. kizami maegeri ■ M.J. maegeri (zurück in
 zenkutsu-dachi)
 ■ H.J. kizami mawashigeri (ohne den Hinterfuss
 zu bewegen) ■ M.C. gyakuzuki und JK
 3x, dann ⊇ und gleiche Übung 3x ⊇, yame
 (das Hinterbein bleibt immer am selben Ort)
- 15 H.JK.: Sonoba kihon (mit Gesicht zum Prüfer)
 ▶ maegeri ■ yoko geri kekomi (yoko-ni)
 ■ ushiro geri kekomi (ushiro-ni) ■ mawashigeri (mae-ni)
 (mit dem gleichen Bein ohne Abstellen, nach ushirogeri muss
 das Bein hinten abgestellt werden)
 3x pro Bein, yame
- 16 H.JK.: Hyoteki kime waza
 1. gyakuzuki
 2. kizamizuki

Kumite

1. Okuri Jiyu Ippon Kumite

Kogeki Erster Angriff:
 ▶ M.J. oizuki
 ▶ M.C. oizuki
 ▶ M.C. maegeri
 Der zweite Angriff ist frei

Uke (bogyo) Erste Abwehr: Eine der SKISF Jiyu Ippon Kumite Techniken
 Zweite Abwehr und der Gegenangriff sind frei

2. Jiyu kumite

Theorie

Kenntnisse der Schiedsrichterausdrücke und deren Anwendung (shinpan)

Kata

Shitei Kata:

eine heian kata
 tekki nidan

Tokui Kata: eine der folgenden kata: bassai-sho, kanku-sho, sochin, nijushiho,
 hangetsu

Ein Fehler in der Tokui Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen!



7.3 Sandan (Schwarzgurt)

Die friedliche Entwicklung

Karateka über 40 Jahre müssen die mit einem grauen Viereck bezeichneten Techniken zeigen.

- Bemerkung:
- 1) Eine Prüfung drückt das erreichte Niveau und nicht die Anzahl Jahre der Zugehörigkeit aus.
 - 2) Jeder Prüfling muss die 15 untenstehenden Kihon Techniken vorbereiten. Der Prüfer verlangt davon mindestens 10 Techniken nach seiner Wahl.

<u>Kihon</u>		
	1	H.F.GK.: ▶ fudo-dachi C. Oizuki, 5x
	2	H.F.GK.: ◀ fudo-dachi sanbonzuki (C. fudo-dachi, J. zenkuts-dachi, C. fudo-dachi) 5x, yame
	3	H.JK.: ■ suri-ashi H.J. kizamizuki ■ Mae-ashi, yoko-ni sabaku, M.C. tate shuto (ushiro suri-ashi) (auf dem hinteren Fuss drehen) ■ H.C. gyakuzuki und H.JK. auf die ursprüngliche Linie (den Hinterfuss versetzen), 3x, dann M.JK. 3x, yame
	4	H.JK.: ■ ushiro-ashi 45° tai sabaki und H.J. kizamizuki (Faust stehen- lassen) ■ M.C. gyakuzuki und JK ▶ M.J. mawashigeri ■ suri-ashi M.J. uraken uchi ■ H.C. gyakuzuki (suri-ashi) und JK, dann H.JK (Hinterfuss versetzen) 3x und M.JK. 3x yame, ◎
	5	H.JK.: ■ H.C. kizami maegeri ▶ M.C. maegeri ■ M.J. mawashigeri (gleiches Bein ohne Anhalten) ■ H.C. gyakuzuki und JK, 5x, dann ⊃
	6	H.JK.: ■ M.C. gyakuzuki (Faust stehenlassen) ▶ M.J. uramawashigeri ■ H.C. gyakuzuki und JK 5x, dann ⊃, yame
	7	H.JK.: ▶ M. kensei maegeri ■ M.J. mawashigeri ■ M.J. uramawashigeri und JK (mit dem gleichen Bein, ohne Absetzen) 5x, yame, ◎
	8	H.JK.: ▶ M. mikazukigeri ▶ H.C. maegeri ■ M.C. gyakuzuki und JK 3x, dann ⊃, M.JK. und 3x, dann ⊃, yame
	9	H.JK.: ▶ M. mikazukigeri (vorbereiten für ushirogeri) ▶ H.C. ushirogeri kekomi (gegen den Uhrzeigersinn 180° mawatte abstellen) ■ M.J. soto uke ■ H.C. gyakuzuki und JK, 4x, yame
	10	H.JK.: ▶ M. kensei J. gyakuzuki ▶ H.C. gyakuzuki und JK ▶ nidangeri ■ H.C. gyakuzuki und JK 4x, yame



- 11 H.JK.: ▶ suri-ashi H.J. kizamizuki
 ◀ ushiro-ni suri-ashi H.G. barai (30°)
 ▶ suri-ashi M.C. gyakuzuki und zurück ins JK (Hinterbein versetzen)
 3x, dann M.JK, 3x, yame
- 12 H.JK.: ◀ H. gyaku gedan barai ▶ suri-ashi M.J. kizamizuki und JK (während des kizamizuki bleibt der andere Arm in gedan barai)
 5x, yame, ◎
- 13 H.SUK.: ▶ M.C. shuto uke ▶ H.C. shuto uke
 ◀ ushiro-ni mawatte (migi jiku ashi) (um den rechten Fuss drehen) und M.C. shuto uke ■ M. kizami mawashigeri ¹
 ■ H.C. gyaku nukite ■ M.C. shuto uke
 4x, ≙, yame
- 14 H.JK.: ▶ H. ashi-barai (Hinterfuss halb nach vorne stellen)
 ■ M.C. gyakuzuki und JK ◀ 180° ushiro-ni mawatte (migi jiku ashi) (im Uhrzeigersinn drehen) M.J. uraken uchi
 ■ H.C. gyakuzuki und JK ▶ H.C. maegeri
 ■ H.J. oitsuki und JK
 ▶ 180° mae-ni mawatte (hidari jiku ashi) (im Uhrzeigersinn drehen) M.JK. uraken uchi und M.JK.
 4x, yame, ◎
- 15 Hachiji-dachi:
 ▶ M. sochin kamae (hayaku) ■ hidari-ni manji-kamae
 ■ migi-ni manji-kamae ▶ H. kagizuki (migi-ni suri-ashi) und H.JK. (das rechte Bein zurückziehen)
 3x, yame, dann 3x auf der anderen Seite, yame, ◎
- 16 H.JK.: Sonoba kihon (mit Gesicht zum Prüfer)
 ■ M.C. maegeri ■ M.C. yokogeri kekomi (yoko-ni)
 ■ M.C. ushirogeri kekomi (ushiro-ni)
 ■ M.C. mawashigeri (mae-ni)
 (mit dem gleichen Bein ohne Abstellen, nach mawashigeri Muss das Bein hinten abgestellt werden)
 3x, dann M.JK. und 3x, yame
- 17 H.JK.: Sonoba kihon (mit Gesicht zum Prüfer)
 ■ H.J. kizami maegeri ■ M.J. maegeri (zurück in zenkutsu-dachi)
 ■ H.J. kizami mawashigeri (ohne den Hinterfuss zu bewegen) ■ M.C. gyakuzuki und JK
 3x, dann ≙ und gleiche Übung 3x ≙, yame (das Hinterbein bleibt immer am selben Ort)

¹ Ab 40 Jahre M. kizami maegeri



Kumite

1. Okuri Jiyu Ippon Kumite

Kogeki Erster Angriff:
 ▶ M.J. oizuki
 ▶ M.C. oizuki
 ▶ M.C. maegeri
 ▶ M.C. yokogeri kekomi
 ▶ M.J. mawashigeri
 Der zweite Angriff ist frei

Uke (bogyo) Erste Abwehr: Eine der SKISF Jiyu Ippon Kumite Techniken
 Zweite Abwehr und der Gegenangriff sind frei

2. Kaeshi Ippon Kumite

Angriff A Direkt aus shizentai (Technik ankündigen):
 ▶ J. oizuki
 ▶ C. oizuki
 ▶ C. gyakuzuki

Abwehr B Frei

Angriff B Frei

Abwehr A Freie Abwehr und Gegenangriff und JK

3. Jiyu kumite

Kata

Shitei Kata:
 tekki sandan
 gangaku

Tokui Kata: eine der folgenden kata: bassai-sho, kanku-sho, sochin, nijushiho, hangetsu, chinte, jitte, meikyo (nicht dieselbe kata wie für die Nidan Prüfung)

Ein Fehler in der Tokui Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen!



7.4 Yondan (Schwarzgurt)

Die friedliche Entwicklung

Karateka über 40 Jahre müssen die mit einem grauen Viereck bezeichneten Techniken zeigen.

Bemerkung: Eine Prüfung drückt das erreichte Niveau und nicht die Anzahl Jahre der Zugehörigkeit aus.

<u>Kihon</u>	1	H.GK.:	▶ M. sanbonzuki in fudo-dachi (J. oizuki in fudo-dachi, gyakuzuki in zenkutsu-dachi, C. oizuki in fudo-dachi) 5x ⊇
	2	H.GK.:	◀ H. sanbonzuki in fudo-dachi (C. oizuki in fudo-dachi, J. gyakuzuki in zenkutsu-dachi, C. oizuki in fudo-dachi) 5x, yame
	3	H.JK.:	▶ M. mikazukigeri ▶ H. ushirogeri (hinten abstellen) ■ M.J. soto(ude)uke ■ H.C. gyakuzuki und M.JK ◀ M. gyaku G. barai ▶ H.J. kizamizuki (suri-ashi) 2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x ⊇, yame
	4	H.JK.:	Hinterbein einen halben Schritt nach vorne und ▶ H. ashi-barai ■ M.C. gyakuzuki und H.JK Auf dem hinteren Bein 180° nach vorne drehen und ■ M.J. uraken uchi ■ H.C. gyakuzuki und M.JK Auf dem vorderen Bein 180° nach hinten drehen und ■ H.J. uraken uchi ■ M.C. gyakuzuki und H.JK ▶ H.J. kizami mawashigeri ² (suri-ashi) ■ M.C. gyakuzuki und H.JK ■ kiri-kaeshi und M.J. uraken uchi 4x ⊇, yame ⊙
	5	H.JK.:	▶ M. sochin gamae (H.J. ageuke + M.G. barai) in fudo-dachi) ■ Hidari-ni mangi-gamae in kokutsu-dachi ■ Migi-ni mangi-gamae in kokutsu-dachi ■ H.C. kagizuki in kiba-dachi suri-ashi migi-ni ◀ rechten Fuss zurücknehmen (migi ashi ushiro-ni) und M.J. gyaku haito uchi ▶ M.J. uramawashigeri ³ ■ H.C. gyakuzuki und JK 4x ⊇, yame ⊙

² Ab 40 Jahre H.J. kizami maegeri

³ Ab 40 Jahre M.J. maegeri



Kumite

1. Okuri Jiyu Ippon Kumite

Kogeki Erster Angriff:
 ▶ M.J. oizuki
 ▶ M.C. oizuki
 ▶ M.C. maegeri
 ▶ M.C. yokogeri kekomi
 ▶ M.J. mawashigeri
 Der zweite Angriff ist frei

Uke (bogyo) Erste Abwehr: Eine der SKISF jiyu ippon kumite Techniken
 Zweite Abwehr und der Gegenangriff sind frei

2. Kaeshi Ippon Kumite

Angriff A Direkt aus shizentai (Technik ankündigen):
 ▶ J. oizuki
 ▶ C. oizuki
 ▶ C. gyakuzuki
 ▶ C. maegeri

Abwehr B Frei

Angriff B Frei

Abwehr A Freie Abwehr und Gegenangriff und JK

3. Jiyu kumite

Kata

Shitei Kata: wankan

Tokui Kata: eine der folgenden kata: unsu, gojushiho-dai, gojushiho-sho, meikyo, jiin

Ein Fehler in der Tokui Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen!

Fragen

Was ist der Sinn von okuri jiyu ippon kumite?

Was ist der Sinn von kaeshi ippon kumite?

These

Was ist Karate-do? (1-2 Seiten)

→ maschinengeschrieben, Englisch



7.5 Godan (Schwarzgurt)

Die friedliche Entwicklung

Bemerkung: Eine Prüfung drückt das erreichte Niveau und nicht die Anzahl Jahre der Zugehörigkeit aus.

<u>Kihon</u>	1	H.GK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M. maegeri sanbonzuki ■ 135° nach hinten H.G. barai M. gyakuzuki ■ 135° nach vorne M.J. ageuke ■ M. kizami mawashigeri, H. gyakuzuki 3x, dann direkt (ohne yame) 3x andere Seite
	2	H.GK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M. maegeri sanbonzuki ◀ H. ageuke, M. gyakuzuki ▶ M. uramawashigeri H. gyakuzuki ◀ M. gyakugedanbarai, H. kizamizuki ■ kirikaeshi, M.J. uraken 4x
	3	H.JK.:	<ul style="list-style-type: none"> ▶ M. maegeri, M.J. oizuki und M.JK ■ H. maegeri (hinten absetzen, H. gyakuzuki und M.JK ■ M. kizamimawashigeri, H. gyakuzuki 4x
	4	H.JK.:	<ul style="list-style-type: none"> ■ M. mikazukigeri (Fuss zusammen), H. ushirogeri kekomi 180° nach hinten absetzen und M.J. soto(ude)uke, H. gyakuzuki ◀ M. gyakugedanbarai, H. kizamizuki ■ kiri-kaeshi und H. gyakuzuki 4x
	5	H.JK.:	<ul style="list-style-type: none"> ■ Shiho: gyakuzuki, gedanbarai und gyakuzuki, ageuke und gyakuzuki, uchi(ude)uke und gyakuzuki, shutouchi und nukite Jede Technik einzeln auf beide Seiten

<u>Kumite</u>	1.	Kihon Ippon Kumite (andere Seite – M.GK)
	Kogeki	<ul style="list-style-type: none"> ▶ H.J. oizuki ▶ H.C. oizuki ▶ H.C. maegeri ▶ H.C. yokogeri kekomi ▶ H.J. mawashigeri
	Uke (bogyo)	Alle SKISF Kihon Ippon Kumite Techniken
	2.	Kaeshi Ippon Kumite (andere Seite)
	Kogeki	<ul style="list-style-type: none"> ▶ H.J. oizuki ▶ H.C. oizuki ▶ H.C. gyakuzuki
	Uke (bogyo)	Alle SKISF Kihon Ippon Kumite Techniken

Kata Shitei Kata: gojushiho-dai und gojushiho-sho



7.6 Rokudan (Schwarzgurt)

Die friedliche Entwicklung

Bemerkung: Eine Prüfung drückt das erreichte Niveau und nicht die Anzahl Jahre der Zugehörigkeit aus.

<u>Kihon</u>	1	SHI:	▶ uchi(ude)uke, gyakuzuki in hangetsudachi 3x langsam, 2x schnell ⊇
	2	SHI:	90° nach rechts M. gedanbarai, H. gyakuzuki ⊇ H. gedanbarai M. gyakuzuki ⊇ M. uchi(ude)uke, M. kizamizuki, H. gyakuzuki ⊇ H. uchi(ude)uke, H. kizamizuki, M. gyakuzuki ⊇ M. soto(ude)uke, H. gyakuzuki ⊇ H. soto(ude)uke, M. gyakuzuki ⊇ M. shutouke (in kokutsudachi), H. gyakuzuki (in zenkutsudachi), M. shutouke (in kokutsudachi) ⊇ H. shutouke (in kokutsudachi), M. gyakuzuki (in zenkutsudachi), H. shutouke (in kokutsudachi)
	3	SHI:	▶ mawashiuke in sanchindachi 5x
	4	H.JK.:	■ kirikaeshi, H. gyakuzuki und JK 5x
	5	H.JK.:	■ Vorderfuss zurückziehen, H. mawashigeri (hinteres Bein) und JK 5x

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (andere Seite – M.GK)

- Kogeki
- ▶ H.J. oizuki
 - ▶ H.C. oizuki
 - ▶ H.C. maegeri
 - ▶ H.C. yokogeri kekomi
 - ▶ H.J. mawashigeri

Uke (bogyo) Alle SKISF Kihon Ippon Kumite Techniken

2. Jiyu Ippon Kumite (andere Seite – M.JK)

- Kogeki
- ▶ H.J. oizuki
 - ▶ H.C. oizuki
 - ▶ H.C. maegeri
 - ▶ H.C. yokogeri kekomi
 - ▶ H.J. mawashigeri
 - ▶ H.C. ushirogeri
 - ▶ H.C. gyakuzuki
 - ▶ H.J. kizamizuki

Uke (bogyo) Alle SKISF Jiyu Ippon Kumite Techniken

Kata

Shitei Kata: meikyo, jitte



8. Prüfrecht im SKISF

Das Hauptprüfrecht in der Schweiz hat der Chefinstruktor des SKISF, R. Koga, Vertreter des SKIF in der Schweiz.

1. Dan-Prüfungen können nur vom Chefinstruktor und anderen japanischen Grossmeistern abgenommen werden.
2. Kyu-Prüfungen können auf Wunsch eines Clubs / einer Schule jederzeit durchgeführt werden. Prüfer, welche das offizielle Prüfrecht haben, müssen stets mit dem SKISF Chefinstruktor in Kontakt bleiben.
3. Die Details zum Prüfrecht sind in einem separaten Kapitel (Kapitel 11) aufgeführt.
4. Mitglieder des SKISF müssen Kyu- und Dan-Prüfungen in der Schweiz ablegen. Prüfungen bei SKIF Organisationen im Ausland (zum Beispiel im SKIF Hauptquartier in Japan) dürfen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Chefinstruktors abgelegt werden.
5. Der Chefinstruktor und die Technische Kommission des SKISF erkennen Prüfungen, welche bei anderen Organisationen abgelegt wurden, nicht an.

6. Wenn ein Karateka einer anderen Organisation Mitglied des SKISF wird, gelten folgende Regeln:

Dan-Grade:

Grundsätzlich werden Dan-Grade von bekannten Shotokan Organisationen anerkannt. Wenn aber das technische Niveau eines Karateka nicht dem Standard des SKISF entspricht, wird die Technische Kommission in Absprache mit der betroffenen Person über das weitere Vorgehen entscheiden. Dan-Grade von unbekanntem Organisationen werden nicht akzeptiert.

Kyu-Grade:

Grundsätzlich werden alle Kyu-Grade akzeptiert. Aber auch hier kann nach Absprache mit dem Dojoleiter des betroffenen Clubs und der Technischen Kommission anders entschieden werden.



VERTRAULICH – NUR FÜR DOJOLEITER - DARF NICHT VERTEILT WERDEN**9. Informationen für Dojoleiter**

9.1 Eine Prüfung bestätigt ein erreichtes Niveau und nicht ein "Dienstalter" (Jahre der Zugehörigkeit).

9.2 Kyu Prüfungen

Ein Dojoleiter, welcher einen Schüler an eine Prüfung schickt, hat folgende Pflichten:

- nur diejenigen Schüler anmelden, welche er als bereit einschätzt
- ihre Prüfungsvorbereitung verfolgen und unterstützen
- dafür sorgen, dass es nicht das Ziel ist, möglichst schnell den nächsten Gurt zu bekommen

9.3 Dan Prüfungen

Liegen im Verantwortungsbereich von Koga-Shihan.

- Erster Dan: Wenn ein Dojoleiter einen Schüler hat, welchen er für die Prüfung bereit hält, diskutiert er dies mit Koga-Shihan. Die Entscheidung liegt bei Koga-Shihan.
- Höhere Dangrade: Wenn Koga-Shihan einen Schüler für bereit hält, informiert er den entsprechenden Dojoleiter, bevor er den Schüler informiert. Wenn es sich um einen Dojoleiter handelt, informiert er ihn von seiner Entscheidung.
- Kinder dürfen die Shodan Prüfung ablegen. Nidan erst ab 18 Jahre.

Bemerkung: Es ist nicht an einem Schüler oder am Dojoleiter zu fragen, ob sie eine Prüfung ablegen dürfen.



9.4 Mindest Vorbereitungszeit

- Die angegebenen Wartezeiten entsprechen nicht der effektiven Zeit, sondern der Zeit, welche mindestens für den Reifeprozess nötig ist. Diese Zeit muss mit Training und dem Studium von Karate-do verbracht werden. Ein Trainingsjahr beinhaltet mindestens zwei intensive Trainingseinheiten pro Woche im dojo.
- Begabte Schüler, welche sehr gut vorbereitet sind oder schnell lernen, können früher zur Prüfung zugelassen werden, auch wenn sie dadurch schneller vorwärts kommen, als Schüler, welche zur selben Zeit angefangen haben.
- Bei den Prüfungen können Ausnahmen gemacht werden, wenn jemand 6 Jahre zwischen nidan und sandan, und 7 Jahre zwischen sandan und yondan gewartet hat. In diesem Fall kann die Wartezeit gekürzt werden, vorausgesetzt der Schüler hat immer trainiert (kein Training Unterbruch). Die Entscheidung obliegt dem SKISF Chefinstruktor.

Kyu	9	4 Monate
	8	3 Monate
	7	5 Monate
	6	5 Monate
	5	6 Monate
	4	6 Monate
	3	8 Monate
	2	9 Monate
	1	10 Monate

Dan	1	1 Jahr nach bestandener Prüfung zum 1. kyu
	2	3 Jahre nach bestandener Prüfung zum shodan
	3	4 Jahre nach bestandener Prüfung zum nidan
	4	5 Jahre nach bestandener Prüfung zum sandan
	5	6 Jahre nach bestandener Prüfung zum yondan
	6	7 Jahre nach bestandener Prüfung zum godan
	7	8 Jahre nach bestandener Prüfung zum rokudan
	8	9 Jahre nach bestandener Prüfung zum nanadan
	9	10 Jahre nach bestandener Prüfung zum hachidan
	10	Niemand

