

# Prüfungsanforderungen Shinkai-DO Karate+

## Prüfungsanforderungen K+: Anfänger auf 10. Kyu (Rotgurt)

### Theorie:

- Das Benehmen im Dojo
- Die korrekte Art den Karate-Gi zu tragen

### Grundstellungen:

- Fudo-Dachi
- Yoi-Dachi
- Uchi-Hachiji-Dachi
- Zenkutsu-Dachi
- Kumite-Dachi

### Stoss- und Schlagtechniken:

- Tsuki (J/Ch/G)
- Morote-Tsuki (J/Ch/G)

### Abwehrtechniken:

- Jodan-Uke (Seiken)
- Gedan-Barai (Seiken) / Gedan-Uke (Seiken)

### Beintechniken:

- Hiza-Geri
- Kin-Geri

### Falltechniken: (Ukemi-Waza)

- Ushiro-Ukemi (Rückwärts - Aus der Hocke)
- Yoko-Ukemi (Seitwärts - Aus der Hocke)
- Mae-Ukemi (Vorwärts - Aus der Hocke)

### Atemtechniken:

- Nogare
- Kiai
- Ibuki

### Katas:

- Taekyoku sono Ichi

### Kraft und Ausdauer:

- Kraft und Ausdauer werden geprüft

## Prüfungsanforderungen K+: 10. auf 9. Kyu (Rotgurt)

### Grundstellungen:

- Sanchin-Dachi
- Kokutsu-Dachi
- Musubi-Dachi

### Stoss- und Schlagtechniken:

- Seiken-Ago-Uchi
- Gyaku-Tsuki (J/Ch/G)

### Abwehrtechniken:

- Uchi-Uke (Seiken)
- Soto-Uke (Seiken)

### Beintechniken:

- Mae-Geri Chudan
- Mawashi-Geri (G) / Low-Kick
- Sune-Uke

### Kombinationen im Zenkutsu-Dachi:

- Oi-Jodan-Uke, Gyaku-Tsuki (Ch)
- Oi-Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki (Ch)
- Oi-Soto-Uke, Gyaku-Tsuki (Ch)
- Oi-Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki (Ch)

### Falltechniken: (Ukemi-Waza)

- Ushiro-Ukemi (Rückwärts – Aus dem Stand)
- Yoko-Ukemi (Seitwärts – Aus dem Stand)
- Mae-Ukemi (Vorwärts – Aus dem Stand)

### Katas:

- Taekyoku sono Ni

### Partnerübungen:

- Sanbon-Kumite mit allen vier Blöcken (Jodan-Uke, Uchi-Uke, Soto-Uke, Gedan-Barai)

### Kraft und Ausdauer:

- Kraft und Ausdauer werden geprüft

### Zur Beachtung:

- Ab dieser Kyustufe müssen alle Armtechniken Oi und Gyaku beherrscht werden.
- Siehe Ausnahmeregelung K+

## Prüfungsanforderungen K+: 9. auf 8. Kyu (Blaugurt)

### Theorie:

- Schriftliche Prüfung

### Grundstellungen:

- Kiba-Dachi
- Kiba-Dachi Yonjugo (45°)
- Kiba-Dachi Kuju (90°)

### Stoss- und Schlagtechniken:

- Shita-Tsuki
- Jun-Tsuki (J/Ch/G)
- Tate-Tsuki (J/Ch/G)

### Abwehrtechniken:

- Morote-Uchi-Uke
- Uchi-Uke-Gedan-Barai
- Morote-Uchi-Uke-Gedan-Barai

### Beintechniken:

- Mae-Geri (J)
- Mawashi-Geri (Ch/J)

### Katas:

- Taekyoku sono San

### Partnerübungen:

- 1 Runden Kumite (freier Kampf)

### Kraft und Ausdauer:

- Kraft und Ausdauer werden geprüft

### Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung K+
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen

## Prüfungsanforderungen K+: 8. auf 7. Kyu (Blaugurt)

### Grundstellungen:

- Neko-Ashi-Dachi

### Stoss- und Schlagtechniken:

- Tetsui-Komi-Kami
- Tetsui-Oroshi-Uchi
- Tetsui-Hizo-Uchi
- Tetsui-Yoko-Uchi (J/Ch/G)
- Shuto-Uchi-Uchi Jodan

### Abwehrtechniken:

- Mawashi-Gedan-Barai (Seiken) / Mawashi-Gedan-Uke (Seiken)
- Shuto-Mawashi-Uke

### Beintechniken:

- Yoko-Geri (G) / Kanzentsu-Geri

### Falltechniken: (Ukemi-Waza)

- Ushiro-Ukemi (Rückwärts mit Partner, Konter Yoko-Geri)
- Yoko-Ukemi (Seitwärts mit Partner, Konter Yoko-Geri)
- Mae-Ukemi (Vorwärts mit Partner, Konter Yoko-Geri)

### Katas:

- Pinan sono Ichi

### Partnerübungen:

- 2 Runden Kumite (freier Kampf)

### Kraft und Ausdauer:

- Kraft und Ausdauer werden geprüft

### Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung K+

## Prüfungsanforderungen K+: 7. auf 6. Kyu (Gelbgurt)

### Theorie:

- Schriftliche Prüfungen

### Grundstellungen:

- Tsuruashi-Dachi

### Stoss- und Schlagtechniken:

- Uraken-Uchi Jodan
- Uraken-Shonmen-Uchi
- Uraken-Sayu-Uchi
- Uraken-Hizo-Uchi
- Uraken-Oroshi-Uchi
- Uraken-Mawashi-Uchi
- Nihon-Nukite / Me-Tsuki
- Yonhon-Nukite (J/Ch)

### Abwehrtechniken:

- Seiken-Juji-Uke (J/G)

### Beintechniken:

- Yoko-Geri (Ch/J)

### Katas:

- Pinan sono Ni

### Partnerübungen:

- 3 Runden Kumite (freier Kampf)

### Kraft und Ausdauer:

- Kraft und Ausdauer werden geprüft

### Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung K+
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen

## Prüfungsanforderungen K+: 6. auf 5. Kyu (Gelbgurt)

### Grundstellungen:

- Moroashi-Dachi

### Stoss- und Schlagtechniken:

- Shotei-Uchi (J/Ch/G)

### Abwehrtechniken:

- Shotei-Uke (J/Ch/G)

### Beintechniken:

- Ushiro-Yoko-Geri (Ch)

### Katas:

- Pinan sono San

### Partnerübungen:

- 4 Runden Kumite (freier Kampf)

### Kraft und Ausdauer:

- Kraft und Ausdauer werden geprüft

### Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung K+

## Prüfungsanforderungen K+: 5. auf 4. Kyu (Grüngurt)

### Theorie:

- Schriftliche Prüfung

### Grundstellungen:

- Haisoku-Dachi
- Haiko-Dachi

### Stoss- und Schlagtechniken:

- Shuto-Sakotsu-Uchi
- Shuto-Sakotsu-Uchi-Komi
- Shuto-Hizo-Uchi
- Shuto-Ganmen-Uchi

### Abwehrtechniken:

- Shuto-Jodan-Uke
- Shuto-Soto-Uke
- Shuto-Uchi-Uke
- Shuto-Gedan-Uke
- Shuto-Jodan-Uchi-Uke
- Shuto-Juji-Uke (G/J)
- Mae-Shuto-Mawashi-Uke

### Beintechniken:

- Ushiro-Yoko-Geri (J)

### Katas:

- Sanchin-Kata
- Kumite-Kata Ichi ohne Partner

### Partnerübungen:

- 5 Runden Kumite (freier Kampf)

### Kraft und Ausdauer:

- Kraft und Ausdauer werden geprüft

### Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung K+
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen

## Prüfungsanforderungen K+: 4. auf 3. Kyu (Grüngurt)

### Grundstellungen:

- Kagi-Dachi / Kake-Dachi

### Stoss- und Schlagtechniken:

- Hiji-Ate (J/Ch)
- Mae-Hiji-Ate (J/Ch)
- Age-Hiji-Ate (J/Ch)
- Ushiro-Hiji-Uchi
- Oroshi-Hiji-Uchi
- Kagi-Tsuki (J/Ch)

### Beintechniken:

- Mae-Kakato-Geri (J/Ch/G) / Gedan = Fumi-Komi

### Katas:

- Pinan sono Yon
- Kumite-Kata Ichi mit Partner

### Wurftechniken:

- Vorzeigen von 2 unterschiedlichen Wurftechniken mit Partner

### Falltechniken: (Ukemi-Waza)

- Ushiro-Ukemi (Rückwärts mit abrollen, freier Konter)
- Yoko-Ukemi (Seitwärts mit Partner, Konter Yoko-Geri)
- Mae-Ukemi (Vorwärts mit abrollen, freier Konter)

### Partnerübungen:

- 5 Runden Kumite (freier Kampf)

### Kraft und Ausdauer:

- Kraft und Ausdauer werden geprüft

### Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung K+



## Prüfungsanforderungen K+: 3. auf 2. Kyu (Braungurt)

### Theorie:

- Der Prüfling muss das Aufwärmen leiten können
- Schriftliche Prüfung

### Stoss- und Schlagtechniken:

- Haishu-Uchi (J/Ch)
- Age-Jodan-Tsuki
- Yama-Tsuki

### Beintechniken:

- Kagi-Geri (G/Ch/J)
- Urauchi-Keage

### Katas:

- Pinan sono Go
- Kumite-Kata Ni ohne Partner

### Partnerübungen:

- 6 Runden Kumite (freier Kampf)

### Tameshiwari:

- 1 Hand- (keine Hijis) und 1 Fusstechnik nach freier Wahl.
- Die Bretter müssen von Partnern gehalten werden.
- Material: Tannenholz ungeleimt / Masse: 33x24x2,4 cm (BxLxT)  
Die Bretter sind vom Prüfling mitzubringen

### Kraft und Ausdauer:

- Kraft und Ausdauer werden geprüft

### Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung K+
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen

## Prüfungsanforderungen K+: 2. auf 1. Kyu (Braungurt)

### Stoss- und Schlagtechniken:

- Haito-Uchi (J/Ch/G)
- Morote-Haito-Uchi
- Haito-Uchi-Uchi

### Abwehrtechniken:

- Haito-Uchi-Uke
- Koken-Uke (J/Ch/G)

### Beintechniken:

- Uchi-Haesoku-Geri (Ch/J)
- Oroshi-Uchi-Kakato-Geri
- Oroshi-Soto-Kakato-Geri

### Wurftechniken:

- Vorzeigen von 3 unterschiedlichen Wurftechniken mit Partner

### Katas:

- Yantsu
- Kumite-Kata Ni mit Partner

### Partnerübungen:

- 6 Runden Kumite (freier Kampf)

### Tameshiwari:

- 2 Hand-(keine Hiji's) und 1 Fusstechnik nach freier Wahl

### Kraft und Ausdauer:

- Kraft und Ausdauer werden geprüft

### Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung K+

## Prüfungsanforderungen K+: 1. Kyu auf 1. Dan (Schwarzgurt)

### Formale Bedingungen:

- 12 Monate Mindesttraining
- Anmeldung mindestens 6 Monate vor dem eigentlichen Prüfungstermin
- Pro Prüfungstermin werden maximal 2 Prüflinge zugelassen.
- Der Prüfling muss physisch gesund sein
- Mit der Anmeldung hat der Prüfling folgende schriftliche Dokumente einzureichen:
  - Zusammenfassung zweier Bücher der Literaturliste mit persönlichem Kommentar (je mindestens 4 A4 Seiten). Die Literaturliste ist auf [www.do-karate.ch/?q=node/6096](http://www.do-karate.ch/?q=node/6096) zu finden.
  - Schriftliche Zusammenfassung des Besuchs eines Fremddojo (Kampfkunst und Stilrichtung sind vom Prüfling frei wählbar). Der Bericht soll die Erfahrungen aus mindestens sechs Trainingslektionen beinhalten und mindestens 6 A4 Seiten umfassen.

### Stoss- und Schlagtechniken:

- Koken-Uchi (J/Ch/G)

### Beintechniken:

- Ushiro-Mawashi-Geri (J/Ch/G)
- Tobi-Hiza-Geri (indirekt / direkt)
- Tobi-Mae-Geri (indirekt / direkt)
- Tobi-Yoko-Geri (indirekt / direkt)

An der Prüfung müssen 3 unterschiedliche Tobi-Geri auf Polster vorgezeigt werden

### Katas:

- Tensho
- Saiha

### Partnerübungen:

- 8 Runden Kumite (freier Kampf)

### Tameshiwari:

- 2 Hand-(keine Hiji's) und 2 Fusstechniken, je 1 vorgeschrieben

### Kraft und Ausdauer:

- Kraft und Ausdauer werden geprüft

### Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung K+

## Prüfungsanforderungen K+: 1. auf 2. Dan (Schwarzgurt)

### Formale Bedingungen:

- 18 Monate Mindesttraining

### Theorie:

- 3 weitere Buchzusammenfassungen à mindestens 4 A4 Seiten

### Stoss- und Schlagtechniken:

- Toho-Uchi
- Keiko-Uchi
- Hiraken-Tsuki (J/Ch)
- Hiraken-Oroshi-Uchi
- Hiraken-Mawashi-Uchi (J/Ch)
- Ryutoken-Tsuki (J/Ch)
- Nakayubi-Ken (J/Ch)
- Oyayubi-Ken (J/Ch/G)
- Hitosashayubi-Ken (J/Ch)

### Abwehrtechniken:

- Hiji-Uke (J/Ch)
- Morote-Shotei-Uke (J/G)
- Morote-Shuto-Uke
- Kagi-Uke / Kake-Uke
- Morote-Kagi-Uke / Morote-Kake-Uke
- Osai-Uke

### Beintechniken:

- Age-Ushiro-Kakato-Geri
- Tobi-Ushiro-Geri
- Tobi-Ushiro-Mawashi-Geri
- Tobi-Mawashi-Geri
- Tobi-Urauchi-Keage

### Katas:

- Kanku-Dai
- Seienchin
- 1 Ura-Kata nach freier Wahl

### Partnerübungen:

- Die kämpferischen Fähigkeiten werden geprüft (Freier Kampf)

### Tameshiwari:

- 3 Hand-(keine Hiji's) und 3 Fusstechnik nach freier Wahl

### Kraft und Ausdauer:

- Kraft und Ausdauer werden geprüft

### Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung K+

## Prüfungsanforderungen K+: 2. auf 3. Dan (Schwarzgurt)

### Formale Bedingungen:

- 24 Monate Mindesttraining

### Theorie:

- 3 weitere Buchzusammenfassungen à mindestens vier A4 Seiten
- Eine schriftliche Arbeit über das eigene Kampfkunstverständnis ist mit der Anmeldung abzugeben. Umfang mindestens 10 A4 Seiten.

### Katas:

- Sushi-Ho
- Garyu
- Der Prüfling muss eine Kata mit mind. 30 Schritten, von ihm selbst entwickelt, zeigen und erklären

### Partnerübungen:

- Die kämpferischen Fähigkeiten werden geprüft (Freier Kampf)

### Tameshiwari:

- 4 Hand- und 4 Fusstechniken nach freier Wahl

### Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung K+

## Prüfungsanforderungen K+ Ausnahmeregelungen:

### **Generell: Tameshiwari:**

- Ist der Prüfling weiblich und unter 65 kg Körpergewicht, dürfen für Tameshiwaris Bretter mit 20 mm Dicke verwendet werden.
- Ist der Prüfling männlich und unter 60kg Körpergewicht, dürfen für Tameshiwaris Bretter mit 20 mm Dicke verwendet werden.

### **Gültig wenn der Prüfling nachgewiesene gesundheitliche Gründe geltend macht:**

- Die Pressatmung (Ibuki) kann entfallen
- Die konditionellen und technischen Anforderungen werden altersmässig berücksichtigt
- Der freie Kampf wird entsprechend den Möglichkeiten des Prüflings geprüft
- Sämtliche Beintechniken müssen im Minimum auf der Gedan-Stufe kräftig ausgeführt werden können
- Tobi-Geris können entfallen resp. werden nur auf den Bewegungsablauf geprüft
- Tameshiwari kann entfallen
- Falltechniken können entfallen

### **Für Prüflinge über 30 Jahre und ohne gesundheitliche Beeinträchtigung gilt:**

- Die konditionellen und technischen Anforderungen werden altersmässig berücksichtigt
- Der freie Kampf wird entsprechend den Möglichkeiten des Prüflings geprüft
- Sämtliche Beintechniken müssen im Minimum auf der Chudan-Stufe kräftig ausgeführt werden können