

Prüfungsanforderungen Shinkai-DO Karate

Prüfungsanforderungen: 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:

- 10 Liegestützen
- 15 Kniebeugen
- 20 Rumpfbeugen
- 10 Rückenbeugen

Prüfungsanforderungen: 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 (Ch)
- 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:

- 15 Liegestützen
- 20 Kniebeugen
- 30 Rumpfbeugen
- 15 Rückenbeugen

Zur Beachtung:

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

Prüfungsanforderungen: 9. auf 8. Kyu (Blaugurt)

Theorie:

- Schriftliche Prüfungen

Grundstellungen:

- Kiba-Dachi
- Kiba-Dachi Yonjugo (45°)
- Kiba-Dachi Kyuju (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:

- 1-3 Runden Kumite (freier Kampf)

Kraft und Ausdauer:

- 20 Liegestützen
- 30 Kniebeugen
- 40 Rumpfbeugen
- 20 Rückenbeugen

Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen

Prüfungsanforderungen: 8. auf 7. Kyu (Blaugurt)

Grundstellungen:

- Neko-Ashi-Dachi

Stoss- und Schlagtechniken:

- Tetsui-Komi-Kami
- Tetsui-Oroshi-Uchi
- Tetsui-Hizo-Uchi
- Tetsui-Yoko-Uchi
- Shuto-Uchi-Uchi Jodan

Abwehrtechniken:

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

Beintechniken:

- Yoko-Geri (G) / Kanzensu-Geri
- Teisoku-Mawashi-Soto-Keage
- Haisoku-Mawashi-Uchi-Keage

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:

- 2-4 Runden Kumite (freier Kampf)

Kraft und Ausdauer:

- 30 Liegestützen
- 40 Kniebeugen
- 50 Rumpfbeugen
- 30 Rückenbeugen

Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung

Prüfungsanforderungen: 7. auf 6. Kyu (Gelbgurt)

Theorie:

- Schriftliche Prüfungen

Grundstellungen:

- Tsuruashi-Dachi

Stoss- und Schlagtechniken:

- Uraken-Uchi Jodan
- Uraken-Shonmen-Uchi
- Uraken-Seyu-Uchi
- Uraken-Hizo-Uchi
- Uraken-Oroshi-Uchi
- Urkaen-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:

- 3-5 Runden Kumite (freier Kampf)

Kraft und Ausdauer:

- 30 Liegestützen
- 40 Kniebeugen
- 50 Rumpfbeugen
- 30 Rückenbeugen

Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen

Prüfungsanforderungen: 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:

- 4-6 Runden Kumite (freier Kampf)

Kraft und Ausdauer:

- 30 Liegestützen
- 50 Kniebeugen
- 70 Rumpfbeugen
- 30 Rückenbeugen

Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung

Prüfungsanforderungen: 5. auf 4. Kyu (Grüngurt)

Theorie:

- Schriftliche Prüfung

Grundstellungen:

- Haisoku-Dachi
- Haiko-Dachi

Stoss- und Schlagtechniken:

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

Abwehrtechniken:

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

Beintechniken:

- Ushiro-Yoko-Geri (J)

Katas:

- Sanchin-Kata
- Kumite-Kata Ichi ohne Partner

Partnerübungen:

- 5-7 Runden Kumite (freier Kampf)

Kraft und Ausdauer:

- 40 Liegestützen
- 60 Kniebeugen
- 80 Rumpfbeugen
- 40 Rückenbeugen

Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen

Prüfungsanforderungen: 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

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:

- 6-8 Runden Kumite (freier Kampf)

Kraft und Ausdauer:

- 40 Liegestützen
- 60 Kniebeugen
- 80 Rumpfbeugen
- 40 Rückenbeugen

Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung

Prüfungsanforderungen: 3. auf 2. Kyu (Braungurt)

Theorie:

- Der Prüfling muss das Aufwärmen leiten können
- Schriftliche Prüfung

Stoss- und Schlagtechniken:

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

Beintechniken:

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

Katas:

- Pinan sono Go
- Kumite-Kata Ni ohne Partner

Partnerübungen:

- 7-9 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 Schüler mitzubringen

Kraft und Ausdauer:

- 10x hoch springen mit Knie an Brust ziehen
- Männer: 60 Liegestütze / Frauen: 50 Liegestütze
- 90 Kniebeugen
- 110 Rumpfbeugen
- 60 Rückenbeugen

Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen

Prüfungsanforderungen: 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-Haisoku-Geri (J/Ch)
- Oroshi-Uchi-Kakato-Geri
- Oroshi-Soto-Kakato-Geri

Katas:

- Yantsu
- Kumite-Kata Ni mit Partner

Partnerübungen:

- 8-10 Runden Kumite (freier Kampf)

Tameshiwari:

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

Kraft und Ausdauer:

- 15x hoch springen mit Knie an Brust ziehen
- Männer: 70 Liegestütze / Frauen: 55 Liegestütze
- 100 Kniebeugen
- 120 Rumpfbeugen
- 70 Rückenbeugen

Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung

Prüfungsanforderungen: 1. Kyu auf 1. Dan (Schwarzgurt)

Formale Bedingungen:

- 12 Monate Mindesttraining
- Anmeldung min. 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 schriftlichen Dokumente einzureichen:
 - Zusammenfassung eines Buches der Literaturliste, mit persönlichem Kommentar (je mindestens 4 A4 Seiten). Die Literaturliste ist auf 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 min. 6 Trainingslektionen beinhalten und min. 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)

Katas:

- Tensho
- Saiha

Partnerübungen:

- 15 Runden Kumite (freier Kampf)

Tameshiwari:

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

Kraft und Ausdauer:

- 25x hoch springen mit Knie an Brust ziehen
- Männer: 100 Liegestütze / Frauen: 65 Liegestütze
- 110 Kniebeugen
- 140 Rumpfbeugen
- 100 Rückenbeugen

Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung
- Der freie Kampf besteht aus einem 15-Runden-Kumite à 2 Minuten

Prüfungsanforderungen: 1. auf 2. Dan (Schwarzgurt)

Formale Bedingungen:

- 18 Monate Mindesttraining

Theorie:

- 2 weitere Buchzusammenfassungen à min. 4 A4 Seiten

Stoss- und Schlagtechniken:

- Toho-Uchi
- Keiko-Uchi
- Hiraken-Tsuki (J/Ch)
- Hiraken-Oroshi-Uchi
- Hiraken-Mawashi-Uchi (J/Ch)
- Ryutoken-Uchi (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-Ura-Uchi-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:

- Die Kraft- und Ausdauer-Fähigkeiten werden geprüft

Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung

Prüfungsanforderungen: 2. auf 3. Dan (Schwarzgurt)

Formale Bedingungen:

- 24 Monate Mindesttraining

Theorie:

- 3 weitere Buchzusammenfassungen à min. 4 A4 Seiten
- Schriftliche Prüfung

Katas:

- Sushi-Ho
- Garyu
- Der Prüfling muss eine Kata mit min. 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

Kraft und Ausdauer:

- Die Kraft- und Ausdauer-Fähigkeiten werden geprüft

Zur Beachtung:

- Siehe Ausnahmeregelung

NB:

- Weitere, höhere Graduierungen erfolgen in Zusammenarbeit mit dem DO Prüfungs-Team, externen Verbänden, -Dojo's und -Experten.

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 60 kg Körpergewicht, dürfen für Tameshiwaris Bretter mit 20 mm Dicke verwendet werden.

Jugendliche:

Ist der Prüfling unter 16 Jahre alt, sind folgende Punkte zu beachten:

- Das 15-Runden-Kumite entfällt. Die kämpferischen Fähigkeiten werden geprüft (1. Dan)
- Das Tameshiwari entfällt (2. Kyu – 3. Dan)
- Die Buchzusammenfassung entfällt (1. Dan – 3. Dan)
- Die Kraft- und Ausdauer-Fähigkeiten werden altersmässig berücksichtigt
- Die schriftlichen Tests entfallen (auf 8. / 6. / 4. / 2. Kyu / 1.-3. Dan)
- Der Besuches eines Fremddojos entfällt (1. Dan)
- Der Gurt eines Jugendlichen wird ab 2. Kyu optisch mit einem roten Band gekennzeichnet.

Um als regulärer Gurtträger anerkannt zu werden, kann der Jugendliche, frühestens nach Vollendung des 16. Altersjahres, sämtliche relevanten Punkte im Rahmen eines offiziellen Prüfungstermins nachholen.

Karate-Senioren in den Leistungsklassen (nicht K+):

Ist der Prüfling über 30 Jahre alt, sind folgende Punkte zu beachten:

- Die Kraft- und Ausdauer-Fähigkeiten werden altersmässig berücksichtigt
- Das 15-Runden-Kumite entfällt. Die kämpferischen Fähigkeiten werden geprüft (1. Dan)
- Sämtliche Beintechniken müssen im Minimum auf der Chudan-Stufe kräftig ausgeführt werden können
- Je eine zusätzliche Buch-Zusammenfassung wird verlangt (alle Danstufen)
- Ausgenommen von der „Senioren-Regelung“ sind SchülerInnen, die im Vollkontakt-Kampfsystem kämpfen. Für diese gelten die normalen Prüfungsanforderungen der Leistungsklassen.