

Prüfungsanforderungen Shinkai-DO Karate+

Prüfungsanforderungen Karate+ Anfänger auf 10. Kyu (Erster 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

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Prüfungsanforderungen Karate+ 10. auf 9. Kyu (Zweiter 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

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Zur Beachtung

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

Prüfungsanforderungen Karate+ 9. auf 8. Kyu (Erster Blaugurt)

Theorie

- Schriftliche Prüfung

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

- Die kämpferischen Fähigkeiten (freier Kampf) werden geprüft.

Kraft und Ausdauer

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Zur Beachtung

- Siehe Ausnahmeregelung Karate+.
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen.

Prüfungsanforderungen Karate+ 8. auf 7. Kyu (Zweiter 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

- Die kämpferischen Fähigkeiten (freier Kampf) werden geprüft.

Kraft und Ausdauer

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Zur Beachtung

- Siehe Ausnahmeregelung Karate+.

Prüfungsanforderungen Karate+ 7. auf 6. Kyu (Erster Gelbgurt)

Theorie

- Schriftliche Prüfung

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

- Die kämpferischen Fähigkeiten (freier Kampf) werden geprüft.

Kraft und Ausdauer

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Zur Beachtung

- Siehe Ausnahmeregelung Karate+.
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen.

Prüfungsanforderungen Karate+ 6. auf 5. Kyu (Zweiter 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

- Die kämpferischen Fähigkeiten (freier Kampf) werden geprüft.

Kraft und Ausdauer

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Zur Beachtung

- Siehe Ausnahmeregelung Karate+.

Prüfungsanforderungen Karate+ **5. auf 4. Kyu (Erster 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

- Die kämpferischen Fähigkeiten (freier Kampf) werden geprüft.

Kraft und Ausdauer

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Zur Beachtung

- Siehe Ausnahmeregelung Karate+.
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen.

Prüfungsanforderungen Karate+ 4. auf 3. Kyu (Zweiter 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

- Die kämpferischen Fähigkeiten (freier Kampf) werden geprüft.

Kraft und Ausdauer

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Zur Beachtung

- Siehe Ausnahmeregelung Karate+.

Prüfungsanforderungen Karate+

3. auf 2. Kyu (Erster Braungurt)

Theorie

- Der Prüfungskandidat 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

- Die kämpferischen Fähigkeiten (freier Kampf) werden geprüft.

Tameshiwari

- 1 Hand- (keine Hijis) und 1 Fusstechnik nach freier Wahl
- Die Bretter müssen von Partnern gehalten werden.
- Material: Tannenholz ungeleimt, Masse 33x24 cm (BxL). Der Prüfungskandidat wählt selbständig eine für ihn herausfordernde Brettdicke (15, 20 oder 24 mm).
- Partner und Bruchtestmaterial sind durch den Prüfungskandidaten zu organisieren.

Kraft und Ausdauer

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Zur Beachtung

- Siehe Ausnahmeregelung Karate+.
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen.

Prüfungsanforderungen Karate+ 2. auf 1. Kyu (Zweiter 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

- Die kämpferischen Fähigkeiten (freier Kampf) werden geprüft.

Tameshiwari

- 2 Hand-(keine Hijis) und 1 Fusstechnik nach freier Wahl

Kraft und Ausdauer

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Zur Beachtung

- Siehe Ausnahmeregelung Karate+.

Prüfungsanforderungen Karate+

1. Kyu auf 1. Dan (Erster Schwarzgurt)

Formale Bedingungen

- 12 Monate Mindesttraining seit der letzten Prüfung
- Anmeldung mindestens 6 Monate vor dem eigentlichen Prüfungstermin
- Pro Prüfungstermin werden maximal 2 Prüfungskandidaten zugelassen.
- Der Prüfungskandidat muss physisch gesund sein.
- Mit der Anmeldung hat der Prüfungskandidat folgende schriftlichen Dokumente einzureichen:
 - Zusammenfassung zweier Bücher der Literaturliste mit persönlicher Reflexion, Mindestumfang je vier A4 Seiten. Die Literaturliste ist auf <https://www.do-karate.ch/sites/default/files/2018-07/Literaturliste.pdf> zu finden.
 - Schriftliche Zusammenfassung des Besuchs eines Fremddojo, die Kampfkunst und Stilrichtung ist vom Prüfungskandidaten frei wählbar. Der Bericht soll die Erfahrungen aus mindestens sechs Trainingslektionen inkl. persönlicher Reflexion beinhalten und mindestens sechs 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

- Die kämpferischen Fähigkeiten (freier Kampf) werden geprüft.

Tameshiwari

- 2 Hand- (keine Hijis) und 2 Fusstechniken, je 1 vorgeschrieben

Kraft und Ausdauer

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Zur Beachtung

- Siehe Ausnahmeregelung Karate+.

Prüfungsanforderungen Karate+

1. auf 2. Dan (Zweiter Schwarzgurt)

Formale Bedingungen

- 18 Monate Mindesttraining seit der letzten Prüfung
- Zwei weitere Buchzusammenfassungen inkl. Reflexion à mindestens vier 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 (freier Kampf) werden geprüft.

Tameshiwari

- 3 Hand- (keine Hijis) und 3 Fusstechnik nach freier Wahl

Kraft und Ausdauer

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Zur Beachtung

- Siehe Ausnahmeregelung Karate+.

Prüfungsanforderungen Karate+ 2. auf 3. Dan (Dritter Schwarzgurt)

Formale Bedingungen

- 24 Monate Mindesttraining seit der letzten Prüfung
- Drei weitere Buchzusammenfassungen inkl. Reflexion à mindestens vier A4 Seiten

Theorie

- Mit der Anmeldung ist eine schriftliche Arbeit über das eigene Kampfkunstverständnis im Umfang von mindestens 10 A4 Seiten abzugeben.

Katas

- Sushi-Ho
- Garyu
- Der Prüfungskandidat muss eine selbst entwickelte Kata mit min. 30 Schritten zeigen und erklären

Partnerübungen

- Die kämpferischen Fähigkeiten (freier Kampf) werden geprüft.

Tameshiwari

- 4 Hand- (keine Hijis) und 4 Fusstechniken nach freier Wahl

Kraft und Ausdauer

- Die konditionellen Fähigkeiten werden geprüft.

Zur Beachtung

- Siehe Ausnahmeregelung Karate+.

Höhere Graduierungen

Weitere Prüfungen können in Zusammenarbeit mit dem DO Prüfungsteam, externen Verbänden, Dojos und Experten abgenommen werden.

Ausnahmeregelung Karate+

Prüfungszulassung

Die unterrichtenden Senpais haben das Recht und die Pflicht, einem Kohai die Zulassung zu einer Prüfung zu verwehren, wenn dieser die körperlichen Anforderungen einer Prüfung ihrer Einschätzung nach nicht erfüllt und sich oder allfällige Partner dadurch in Gefahr bringen könnte.

Gesundheits- und altersbedingte Anpassungen

Sämtliche Beintechniken müssen im Minimum auf Chudan kräftig ausgeführt werden können.

Die Prüfungsanforderungen können weiter gesundheits- und altersentsprechend angepasst werden:

- Die konditionellen Anforderungen können angepasst werden.
- Die technischen Anforderungen (z.B. Kickhöhe) können angepasst werden.
- Die kämpferischen Anforderungen (freier Kampf) können angepasst werden.
- Die Pressatmung (Ibuki) kann entfallen.
- Tobi-Geris können entfallen resp. nur auf den korrekten Bewegungsablauf geprüft werden.
- Falltechniken können entfallen resp. nur auf den korrekten Bewegungsablauf geprüft werden.
- Das Tameshiwari kann entfallen.

Für Karatekas der Kinder-, Jugendlichen- und Erwachsenenklassen gelten die Prüfungsanforderungen Karate.