

# 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

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

## 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

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

### 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**

- 1-3 Runden Kumite (freier Kampf)

### **Kraft und Ausdauer**

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

### **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**

- 2-4 Runden Kumite (freier Kampf)

### **Kraft und Ausdauer**

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

### **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**

- 3-5 Runden Kumite (freier Kampf)

### **Kraft und Ausdauer**

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

### **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**

- 4-6 Runden Kumite (freier Kampf)

### **Kraft und Ausdauer**

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

### **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**

- 5-7 Runden Kumite (freier Kampf)

### **Kraft und Ausdauer**

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

### **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

- 6-8 Runden Kumite (freier Kampf)

### Kraft und Ausdauer

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

### 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

- 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)
- Partner und Bruchtestmaterial sind durch den Prüfungskandidaten zu organisieren.

#### Kraft und Ausdauer

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

#### 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**

- 8-10 Runden Kumite (freier Kampf)

### **Tameshiwari**

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

### **Kraft und Ausdauer**

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

### **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 gewünschten 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 eines Buches der Literaturliste mit persönlicher Reflexion, Mindestumfang 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 Fremdjos, 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

- 15 Runden Kumite (freier Kampf)

#### Tameshiwari

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

#### Kraft und Ausdauer

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

#### 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**

- Schriftliche Prüfung

#### **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.
- Schreibzeug zur Prüfung mitbringen.

#### **Höhere Graduierungen**

Weitere Prüfungen können in Zusammenarbeit mit dem DO Prüfungsteam, mit 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. Dies gilt insbesondere auch in Bezug auf den Vollkontakt-Kumiteteil. Der Entscheid, ob ein Kohai für eine Prüfung im Vollkontakt-Modus zugelassen ist, liegt somit in der Verantwortung der unterrichtenden Senpais.

### **Tameshiwari**

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

### **Kinder und Jugendliche**

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

- Die schriftlichen Prüfungen auf 8. / 6. / 4. / 2. Kyu / 1. - 3. Dan entfallen.
- Das Tameshiwari auf 2. Kyu – 3. Dan entfällt.
- Das 15-Runden-Kumite auf 1. Dan entfällt, die kämpferischen Fähigkeiten werden geprüft.
- Der Fremddojobesuch auf 1. Dan entfällt.
- Die Buchzusammenfassungen auf 1. - 3. Dan entfallen.
- Die konditionellen Fähigkeiten werden altersentsprechend geprüft.
- 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 Prüfungstermines nachholen.

**Für Karatekas der Karate+ Klassen gelten die Prüfungsanforderungen Karate+.**