

Prüfungsreglement

Kihon und Kata




Shotokan Karate Schule am Rigi
Arth-Goldau



Version 1.0 / 2017

Allgemeines

- Sämtliche Techniken werden in der Endposition stehen gelassen. Die Ausnahme sind die Serien aus Fudo-Dachi für den Blaugürtel 1 und 2.
- Kinder können sich für die Prüfung einschreiben, wenn sie mindestens den blauen und den schwarzen Kleber im Training erhalten haben.

	Kihon
	Kata
	Kumite

- Mindestzeitabstand für den Erhalt des nächsten Grades, bei 8 Lektionen monatlich. Bei Kindern gilt der Mindestzeitabstand für die halben Grade.


9. Kyu (Abzeichen)	2 Monate
8. Kyu (gelb)	3 Monate
7. Kyu (orange)	3 Monate
6. Kyu (grün)	3 Monate
5. Kyu (blau)	3 Monate
4. Kyu (blau)	3 Monate

9. Kyu Abzeichen

Kihon

Alle Techniken werden einzeln und nicht als Kombination ausgeführt.
Alle Abwehren mit Vorbereitung der Abwehrbewegung.

Aus Zenkutsu-Dachi:

	1.	Chudan Oi-Zuki, anschliessend an Ort: 3x Präzision mit Partner in Ring (Distanz messen)
	2.	Chudan Mae-Geri Kekomi, anschliessend an Ort: 3x Präzision mit Partner in Ring (hinten abstehen)
	3.	Vorwärts → Age-Uke / Rückwärts → Age-Uke
	4.	Vorwärts → Gedan-Barai / Rückwärts → Gedan-Barai
	5.	Vorwärts → Uchi-Ude-Uke / Rückwärts → Uchi-Ude-Uke
	6.	Vorwärts → Soto-Ude-Uke / Rückwärts → Soto-Ude-Uke

An der Prüfung müssen 4 Serien vorgezeigt werden. Serie 1 + 2 sowie 2 weitere nach Wahl der Experten.

Kata

Für den 9. Kyu muss keine Kata vorgeführt werden.











Kriterien

- Techniken und Positionen müssen erkennbar sein
- Präzision: Ringe treffen (5 – 10 cm tief)

8. Kyu Halbgelb- und Gelbgurt

Kihon Alle Techniken werden einzeln und nicht als Kombination ausgeführt.
Alle Abwehren mit Vorbereitung der Abwehrbewegung.

Aus Zenkutsu-Dachi:

		1.	Vorwärts → Jodan Oi-Zuki / Rückwärts → Age-Uke, Abschluss mit Gyaku-Tsuki
		2.	Vorwärts → Chudan Mae-Geri Kekomi mit Schritt / Rückwärts → Gedan-Barai, Abschluss mit Gyaku-Tsuki, anschliessend 3x Mai Geri Präzision mit Partner an Ort in Ringe (hinten abstehen)
		3.	Vorwärts → Chudan Oi-Zuki mit Schritt / Rückwärts → Uchi-Ude-Uke, Abschluss mit Gyaku-Tsuki, anschliessend 3x Chudan Oi-Tsuki Präzision mit Partner an Ort in Ringe
		4.	Vorwärts → Chudan Yoko-Geri Kekomi [Sokuto-Fumikomi-Geri], rückwärts → Soto-Ude-Uke, Abschluss mit Gyaku-Tsuki
		5.	Vorwärts und Rückwärts → Kokutsu-Dachi Chudan Shuto-Uke

Eine der Serien 2 od. 3 muss als Präzisionsübung mit Partner vorgezeigt werden (in Ringe).

Kata Heian-Shodan für Halbgelbgurt in der Gruppe einzeln gezählt
für Gelbgurt in der Gruppe rhythmisiert gezählt
für Erw. und Jugend max. 3er Gruppen











Kriterien

- Bewegungsumfang muss stimmen (Anfang/Ende korrekt)
- Positionen und Techniken klar erkennbar
- Präzision Ringe treffen (10 – 15 cm tief)
- Kime erkennbar
- Kata: h'gelb 1 Fehler tolerierbar, gelb ohne Fehler

7. Kyu Halborange- und Orangegurt



Kihon Ausführen in 2er Kombinationen generell mit Vorbereitung der Abwehrbewegung.

Aus Zenkutsu-Dachi:

		1. Vor- und Rückwärtsgehen Chudan Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Tsuki
		2. Vor- und Rückwärtsgehen Chudan Soto-Ude-Uke, Gyaku-Tsuki
		3. Chudan Yoko-Geri Kekomi mit Mawate, anschliessend 3x pro Seite Schlagkraft aufs Polster (hinten abstehen)
		4. Chudan Mawashi-Geri Kubi mit Mawate, anschliessend 3x pro Seite Schlagkraft aufs Polster (hinten abstehen)
		5. Vor- und Rückwärtsgehen → Chudan Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Pos. Wechsel in Zenkutsu Dachi mit Chudan Gyaku-Nukite

Serie 3 oder 4 werden als Polsterübung vorgezeigt (Wahl durch Prüfungsexperten).

In Kiba-Dachi:

		6. Vor- und Rückwärtsgehen → Jodan Soto-Uke in Kiba-Dachi, Otoshi-Uraken-Uchi
---	---	---

Kata Heian-Nidan für Halborangegurt in der Gruppe einzeln gezählt
für Orangegurt in der Gruppe rhythmisiert gezählt
für Erw. und Jugend max. 3er Gruppen gezählt















Kriterien

- Positionen und Techniken korrekt
- Hüftrotation erkennbar
- Präzision Polster mit Kime
- Fusshaltung und Standbein korrekt
- Energieübertragung bei Positionswechsel erkennbar
- Kata: ohne Ablauffehler

6. Kyu Halbgrün- und Grüngurt

Kihon Die Kombinationen werden ohne Vorbereitung der Abwehrbewegung ausgeführt.

Aus Zenkutsu-Dachi:

		1.	Ren-Zuki mit Mawate, anschliessend 3x Präzision auf Partner an Ort
		2.	Chudan Mae-Geri Kekomi , Jiun-Zuki , Kamae mit Mawate, anschliessend Präzision/Schlagenergie mit Partner und Polster 3x pro Seite
		3.	Chudan Mawashi-Geri Koshi, Chudan Gyaku-Zuki, Kamae mit Mawate
		4.	Vor- und Rückwärtsgehen → Chudan Gyaku-Uchi-Ude-Uke, Jodan Haito-Uchi
		5.	Vor- und Rückwärtsgehen → Schritt Kiba-Dachi mit Jodan Soto-Ude-Uke, Chudan Empi-Uchi mit Yori-Ashi
		6.	Chudan Ushiro-Geri mit hinterem Bein direkt nach hinten, vorne abstehen in Zenkutsu-Dachi, Mawate
		7.	Vor- und Rückwärtsgehen → Kokutsu-Dachi Chudan Shuto-Uke, Positionswechsel Zenkutsu-Dachi Gyaku Soto-Shuto-Uchi, anschliessende 3x Schlagkraft mit Partner auf Polster

Serie 1, 2 oder 7 werden als Präzisions- oder Polsterübung vorgezeigt.

Kata Heian-Sandan für Halbgrüngurt in der Gruppe einzeln gezählt für Grüngurt in max. 3er Gruppen ohne Zählung für Erw. und Jugend einzeln vorgeführt ohne Zählung













Kriterien

- Positionen und Techniken korrekt
- Stabilität nach Positionswechseln und Fusstechniken
- Steigerung Kime erkennbar
- Atmung korrekt
- Hüftrotation vorhanden
- Energieübertragung vorhanden
- Gegnervorstellung vorhanden
- Präzisionsübung (Distanz 5-10cm)
- Kata: korrekter Rythmus



5. Kyu Halblau- und 1. Blaugurt

Kihon

Aus Zenkutsu-Dachi:

		1.	Chudan Ushiro-Geri mit Mawate (Ausführung: h'blau auf 2 Zeiten mit Zwischenposition Neko-Ashi-Dachi, blau direkt)
		2.	Sokuto-Fumikomi-Geri, Uchi-Ude-Uke, Jodan-Gyaku Uraken-Uchi, Kamae, Mawate
		3.	Jodan Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki , Chudan Mae-Ashi-Yoko-Geri Keage, Mawate
		4.	Vorwärts → Gyaku-Gedan-Barai, Uchi-Shuto-Uchi , rückwärts → Kokutsu-Dachi Morote-Uke, Positionswechsel Zenkutsu-Dachi Hiza-Geri, hinten abstehen in Zenkutsu-Dachi, Kamae
		5.	Schritt Kokutsu-Dachi Shuto-Uke, Wechsel in Kiba-Dachi mit Tettsui-Uchi, Wechsel in Neko-Ashi-Dachi mit Gedan Shuto-Barai, Kamae in Zenkutsu-Dachi, Mawate
		6.	Jodan [Chudan] Ura-Mawashi-Geri, Mawate (Ausführung auf Pratzen mit Schritt)

Aus Fudo-Dachi:

		7.	Vorwärts Kizami-Zuki mit Yori-Ashi gefolgt von Gyaku-Zuki mit Tsugi-Ashi / zurück Age-Uke mit Yori-Ashi rückwärts gefolgt von Gedan-Barai mit Tsugi-Ashi und anschliessendem kontern mit Gyaku-Zuki mit Yori-Ashi vorwärts
---	---	----	--

Kata

Heian-Jodan für Halblaugurt in der Gruppe einzeln gezählt, für Blaugurt in max. 3er Gruppen oder einzeln, ohne Zählung
für Erw. und Jugend einzeln vorgeführt ohne Zählung






Kriterien

- Zanchin (Kampfgeist)
- Steigerung der Präzision (räumlich, zeitlich)
- Schnelle Bewegungen
- Korrekte Basispositionen und Techniken
- Fester Stand
- Hüftrotation korrekt
- Energieübertragung vorhanden
- Atmung korrekt



4. Kyu 2. Blaugurt

Kihon

Aus Zenkutsu-Dachi:

		1.	Präzision mit Partner → Tsugi-Ashi, Jodan [Chudan] Mae-Ashi-Ura-Mawashi-Geri
		2.	Kin-Geri nach vorne, Sokuto-Fumikomi-Geri zur Seite, Chudan-Mawashi-Geri Kubi nach vorne, Mawate
		3.	Vorwärts → Chudan Ushiro-Geri, rückwärts → Zenkutsu-Dachi Jodan Juji-Uke, wechseln in Neko-Ashi-Dachi Gedan Shuto-Uke, wechseln in Zenkutsu-Dachi Gyaku-Jodan-Shotei-Uchi
		4.	Vorwärts → Sanbon-Ren-Tsuki, rückwärts → Gedan-Barai, Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki
		5.	Vorwärts und rückwärts, → Kaiten-Age-Uke, Gyaku Tsuki.

Aus Fudo-Dachi:

		6.	Jodan Uraken-Uchi mit Yori-Ashi gefolgt von Chudan Gyaku-Tsuki mit Tsugi-Ashi und eingesprungenem Mae-Ashi-Mawashi-Geri oder je nach Fähigkeit Mae-Ashi-Ura-Mawashi-Geri, Mawate
		7.	Jodan Gyaku-Tsuki mit Yori-Ashi, Schritt Chudan Gyaku-Tsuki und sofort Chudan oder Jodan Mawashi-Geri, Kamae, Mawate

Kata

Heian-Godan

in max. 3er Gruppen oder einzeln vorgeführt, ohne Zählung
für Erw. und Jugend einzeln vorgeführt ohne Zählung

Kriterien

- Hüft-Vibration bei Ren Tsuki
- Zanchin (Kampfgeist)
- Steigerung der Präzision (räumlich, zeitlich)
- Schnelle Bewegungen
- Korrekte Basispositionen und Techniken
- Fester Stand
- Hüftrotation korrekt
- Energieübertragung vorhanden
- Atmung korrekt