

Prüfungsreglement

Kumite

Shotokan Karate Schule am Rigi
Arth-Goldau



Version 2014

Halbgelb-Gürtel

Kihon-Ippon-Kumite Tori:

(Ten-no-Kata1) R. Jodan-Oi-Zuki
R. Chudan-Mae-Geri

Uke:

R. Age-Uke + L. Gyaku-Zuki + R. Gedan-Barai ↓
Linker Fuss Gerade nach hinten versetzen.
L. Gedan-Barai + R. Gyaku-Zuki + L. Gedan-Barai ↙
Rechter Fuss 45° nach hinten rechts versetzen. ↘

Die Übung beginnt immer mit links „messen“ und dann rechts zurück in Zenkutsu Dachi mit links Gedan Barai!

(Armangriffe: Angriff rechts = Abwehr rechts, Fussangriffe: Angriff rechts = Abwehr links)

Gelbgurt (8. Kyu)

Kihon-Ippon-Kumite Tori:

(Ten-no-Kata1) R. Jodan-Oi-Zuki
R. Chudan-Oi-Zuki
R. Chudan-Mae-Geri
R. Chudan-Yoko-Geri

Uke:

R. Age-Uke + L. Gyaku-Zuki + R. Gedan-Barai ↓
Linker Fuss Gerade nach hinten versetzen.
R. Uchi-Ude-Uke + L. Gyaku-Zuki + R. Gedan-Barai ↙
Linker Fuss 45° nach hinten links versetzen.
L. Gedan-Barai + R. Gyaku-Zuki + L. Gedan-Barai ↘
Rechter Fuss 45° nach hinten rechts versetzen.
L. Soto-Uke + R. Gyaku-Zuki + L. Gedan-Barai ↘
Rechter Fuss Gerade nach hinten versetzen. ↓

Die Übung beginnt immer mit links „messen“ und dann rechts zurück in Zenkutsu Dachi mit links Gedan Barai!

(Armangriffe: Angriff rechts = Abwehr rechts, Fussangriffe: Angriff rechts = Abwehr links)

Halborange-Gurt

Kihon-Ippon-Kumite Tori:

(Ten-no-Kata1) R. Jodan-Oi-Zuki
R. Chudan-Oi-Zuki
R. Chudan-Mae-Geri
R. Chudan-Yoko-Geri

Uke:

R. Age-Uke + L. Gyaku-Zuki + R. Gedan-Barai ↓
Linker Fuss Gerade nach hinten versetzen.
R. Uchi-Ude-Uke + L. Gyaku-Zuki + R. Gedan-Barai ↙
Linker Fuss 45° nach hinten links versetzen.
L. Gedan-Barai + R. Gyaku-Zuki + L. Gedan-Barai ↘
Rechter Fuss 45° nach hinten rechts versetzen.
L. Soto-Uke + R. Gyaku-Zuki + L. Gedan-Barai ↘
Rechter Fuss Gerade nach hinten versetzen. ↓

(Armangriffe: Angriff rechts = Abwehr rechts, Fussangriffe: Angriff rechts = Abwehr links)

Es muss eine deutliche Steigerung in der Präzision zur 8 Kyu-Prüfung bestehen.

Jiyu Ippon Kumite
(Kumite Kata 1)

Tori:
R. Jodan-Oi-Zuki

Uke:
R. Age-Uke Schritt gerade zurück +
L. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

R. Chudan-Mae-Geri

L. Gedan-Barai 45° nach hinten rechts rutschen +
R. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

Orangegurt (7. Kyu)

Kihon-Ippon-Kumite
(Ten-no-Kata1)

Tori:
R. Jodan-Oi-Zuki

Uke:
R. Age-Uke + L. Gyaku-Zuki + R. Gedan-Barai
Linker Fuss Gerade nach hinten versetzen. ↓
R. Uchi-Ude-Uke + L. Gyaku-Zuki + R. Gedan-Barai
Linker Fuss 45° nach hinten links versetzen. ↙
L. Gedan-Barai + R. Gyaku-Zuki + L. Gedan-Barai
Rechter Fuss 45° nach hinten rechts versetzen. ↘
L. Soto-Uke + R. Gyaku-Zuki + L. Gedan-Barai
Rechter Fuss Gerade nach hinten versetzen. ↓

R. Chudan-Oi-Zuki

R. Chudan-Mae-Geri

R. Chudan-Yoko-Geri

(Armangriffe: Angriff rechts = Abwehr rechts, Fussangriffe: Angriff rechts = Abwehr links)

Es muss eine deutliche Steigerung in der Präzision zur 8 Kyu-Prüfung bestehen.

Jiyu Ippon Kumite
(Kumite Kata 1)

Tori:
R. Jodan-Oi-Zuki

Uke:
R. Age-Uke Schritt gerade zurück +
L. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

R. Chudan-Oi-Zuki

R. Uchi-Ude-Uke Schritt 45° nach hinten links +
L. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

R. Chudan-Mae-Geri

L. Gedan-Barai 45° nach hinten rechts rutschen +
R. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

R. Chudan-Yoko-Geri

L. Soto-Uke gerade zurückrutschen +
R. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

Die Übungen müssen mit rechts **oder** mit links angegriffen ausgeführt werden können!
Obiges Beispiel mit rechts angegriffen.

Halbgrün-Gürtel

<u><i>Kihon-Ippon-Kumite</i></u> (Ten-no-Kata2)	Tori: R. Jodan-Oi-Zuki	Uke: L. Jodan-Soto-Uke aus Kiba-Dachi + R. Ude-Gatame (Arm fixieren) + L. Yoko-Empi-Uchi mit Yori Ashi + Schritt zurück mit r. Gedan-Barai.
	R. Chudan-Mae-Geri	L. Soto-Gedan-Barai + R. Gyaku-Zuki + zurück rutschen mit l. Gedan-Barai.
	R. Chudan-Yoko-Geri	R. Gyaku-Gedan-Barai + R. Chudan Yoko-Geri Kekomi + nach vorne zu Tori abstehen mit Kamae.

(Bei allen Abwehren weicht Uke auf die Aussenseite von Tori aus.)

<u><i>Jiyu Ippon Kumite</i></u> (Kumite Kata 1)	Tori: R. Jodan-Oi-Zuki	Uke: R. Age-Uke Schritt gerade zurück + L. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.
	R. Chudan-Oi-Zuki	R. Uchi-Ude-Uke Schritt 45° nach hinten links + L. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.
	R. Chudan-Mae-Geri	L. Gedan-Barai 45° nach hinten rechts rutschen + R. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.
	R. Chudan-Yoko-Geri	L. Soto-Uke gerade zurückrutschen + R. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

Die Übungen müssen **aus der Bewegung** mit rechts **oder** mit links angegriffen ausgeführt werden können!

Obiges Beispiel mit rechts angegriffen.

Grüngurt (6. Kyu)

Kihon-Ippon-Kumite (Ten-no-Kata2)

Tori:

R. Jodan-Oi-Zuki

R. Chudan-Oi-Zuki

R. Chudan-Mae-Geri

R. Chudan-Yoko-Geri

R. Jodan-Mawashi-Geri

Uke:

L. Jodan-Soto-Uke aus Kiba-Dachi +
R. Ude-Gatame (Arm fixieren) +
L. Yoko-Empi-Uchi mit Yori Ashi + Schritt zurück
mit r. Gedan-Barai.

R. Shuto-Uke + R. Chudan Mae-Ashi-Mae-Geri + nach
vorne zu Tori absteigen mit Kamae.

L. Soto-Gedan-Barai + R. Gyaku-Zuki + zurück
rutschen mit l. Gedan-Barai.

R. Gyaku-Gedan-Barai + R. Chudan Yoko-Geri Kekomi
+ nach vorne zu Tori absteigen mit Kamae.

R. Taisho-Uke + L. Gyaku-Tsuki + Schritt zurück
mit l. Gedan-Barai.

(Bei den ersten vier Abwehren weicht Uke auf die Aussenseite von Tori aus, beim fünften Angriff steht Uke innen.)

Die Übungen müssen rechts **oder** links angegriffen ausgeführt werden können!

Jiyu Ippon Kumite (Kumite Kata 1)

Tori:

R. Jodan-Oi-Zuki

R. Chudan-Oi-Zuki

R. Chudan-Mae-Geri

R. Chudan-Yoko-Geri

Uke:

R. Age-Uke Schritt gerade zurück +
L. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

R. Uchi-Ude-Uke Schritt 45° nach hinten links +
L. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

L. Gedan-Barai 45° nach hinten rechts rutschen +
R. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

L. Soto-Uke gerade zurückrutschen +
R. Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

Die Übungen müssen **aus der Bewegung** mit rechts **oder** mit links angegriffen ausgeführt werden können!

Es muss eine deutliche **Steigerung in der Präzision und Explosivität** zur Halbgrüngurt-Prüfung bestehen.

Obiges Beispiel mit rechts angegriffen.

Halbblau-Gürtel

Kihon-Ippon-Kumite (Ten-no-Kata 3)

Tori:
R. Jodan-Oi-Zuki

Uke:
L. Teisho-Uke + R. Chudan-Gyaku-Zuki +
Ude-Gatame (mit rechts Schulter und mit links
Handgelenk fassen) + R. O-Soto-
Gari (Feger) + R. Jodan-Gyaku-Zuki + Schritt zurück
mit r. Gedan-Barai.

R. Chudan-Mae-Geri

L. Gedan-Barai + R. Jodan-Gyaku-Teisho-
Uchi + an Schulter fassen + R. Chudan-
Hiza-Geri vorne abstehen mit Kamae.

R. Chudan-Yoko-Geri

L. Osae-Uke in Neko-Ashi-Dachi +
L. Jodan Mae-Ashi-Mawashi-Geri + nach vorne zu
Tori abstehen mit Kamae.

Die Übungen müssen rechts **oder** links angegriffen ausgeführt werden können!

Obiges Beispiel mit rechts angegriffen.

Jiyu Ippon Kumite (Kumite Kata 2)

Tori:
L. Jodan-Kizami-Zuki

Uke:
R. Gyaku-Haishu-Uke mit Yori-Ashi schräg
entgegengehen + L. Jodan-Kizami-Zuki + Kamae
zurückrutschen.

R. Chudan-Mae-geri

L. Soto-Barai mit rechtem Fuss schräg nach links
ausweichen + R. Chudan-Gyaku-Zuki + Kamae
zurückrutschen.

L. Chudan Mae-Ashi-
Yoko-Geri, Tsugi-Ashi

L. Gedan-Barai schräg nach rechts ausweichen +
L. Jodan-Mae-Ashi-Ura-Mawashi-Geri + Bein vorne
absetzen + Kamae zurückrutschen.

Die Übungen müssen rechts **oder** links vor ausgeführt werden können!

Obiges Beispiel mit links vor Kamae angegriffen.

Blaugurt 1 (5. Kyu)

Kihon-Ippon-Kumite (Ten-no-Kata 3)

Tori:	Uke:
R. Jodan-Oi-Zuki	L. Teisho-Uke + R. Chudan-Gyaku-Zuki + Ude-Gatame (mit rechts Schulter und mit links Handgelenk fassen) + R. O-Soto-Gari (Feger) + R. Jodan-Gyaku-Zuki + Schritt zurück mit r. Gedan-Barai.
R. Chudan-Oi-Zuki	L. Gyaku-Gedan-Barai + L. Ude-Gatame (Ellenbogenhebel) mit rechter Hand unterstützen + R. Shuto-Uchi ins Genick + Schritt zurück mit l. Gedan-Barai.
R. Chudan-Mae-Geri	L. Gedan-Barai + R. Jodan-Gyaku-Teisho-Uchi + an Schulter fassen + R. Chudan-Hiza-Geri vorne abstehen mit Kamae.
R. Chudan-Yoko-Geri	L. Osae-Uke in Neko-Ashi-Dachi + L. Jodan Mae-Ashi-Mawashi-Geri + nach vorne zu Tori abstehen mit Kamae.
R. Jodan-Mawashi-Geri	R. Teisho-Uke + L. Gatame (Bein fassen) + R. O-Uchi-Gari (Feger) + L. Kakato-Geri + nach hinten abstehen mit rutschen und r. Gedan-Barai.
R. Chudan-Ushiro-Geri	R. Gyaku-Uchi-Ude-Uke + L. Gyaku-Haito-Uchi (Gewichtsverlagerung) + zurück rutschen mit r. Gedan-Barai.

Die Übungen müssen rechts **oder** links angegriffen ausgeführt werden können!

Obiges Beispiel mit rechts angegriffen.

Jiyu Ippon Kumite (Kumite Kata 2)

Tori:	Uke:
L. Jodan-Kizami-Zuki	R. Gyaku-Haishu-Uke mit Yori-Ashi schräg entgegengehen + L. Jodan-Kizami-Zuki + Kamae zurückrutschen.
R. Chudan-Mae-geri	L. Soto-Barai mit rechtem Fuss schräg nach links ausweichen + R. Chudan-Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.
L. Chudan Mae-Ashi-Yoko-Geri, Tsugi-Ashi	L. Gedan-Barai schräg nach rechts ausweichen + L. Jodan-Mae-Ashi-Ura-Mawashi-Geri + Bein vorne absetzen + Kamae zurückrutschen.

Die Übungen müssen rechts **oder** links vor ausgeführt werden können!

Obiges Beispiel mit links vor Kamae angegriffen.

Es muss eine deutliche **Steigerung in der Präzision und Explosivität** zur Halbblaugurt-Prüfung bestehen.

Blaugurt 2 (4. Kyu)

Kihon-Ippon-Kumite (Ten-no-Kata 3)

Tori:	Uke:
R. Jodan-Oi-Zuki	L. Teisho-Uke + R. Chudan-Gyaku-Zuki + Ude-Gatame (mit rechts Schulter und mit links Handgelenk fassen) + R. O-Soto-Gari (Feger) + R. Jodan-Gyaku-Zuki + Schritt zurück mit r. Gedan-Barai.
R. Chudan-Oi-Zuki	L. Gyaku-Gedan-Barai + L. Ude-Gatame (Ellenbogenhebel) mit rechter Hand unterstützen + R. Shuto-Uchi ins Genick + Schritt zurück mit l. Gedan-Barai.
R. Chudan-Mae-Geri	L. Gedan-Barai + R. Jodan-Gyaku-Teisho-Uchi + an Schulter fassen + R. Chudan-Hiza-Geri vorne abstehen mit Kamae.
R. Chudan-Yoko-Geri	L. Osae-Uke in Neko-Ashi-Dachi + L. Jodan Mae-Ashi-Mawashi-Geri + nach vorne zu Tori abstehen mit Kamae.
R. Jodan-Mawashi-Geri	R. Teisho-Uke + L. Gatame (Bein fassen) + R. O-Uchi-Gari (Feger) + L. Kakato-Geri + nach hinten abstehen mit rutschen und r. Gedan-Barai.
R. Chudan-Ushiro-Geri	R. Gyaku-Uchi-Ude-Uke + L. Gyaku-Haito-Uchi (Gewichtsverlagerung) + zurück rutschen mit r. Gedan-Barai.

Die Übungen müssen rechts **und** links angegriffen ausgeführt werden können!
Es muss eine deutliche Steigerung zur 5 Kyu-Prüfung bestehen.

Jiyu Ippon Kumite
(Kumite Kata 2)

Tori:

L. Jodan-Kizami-Zuki

Uke:

R. Gyaku-Haishu-Uke mit Yori-Ashi schräg entgegengehen + L. Jodan-Kizami-Zuki + Kamae zurückrutschen.

R. Chudan-Gyaku-Zuki
Tsugi-Ashi

L. Teisho-Uke mit zurückweichen + R. Jodan-Gyaku-Uraken-Uchi + Kamae zurückrutschen.

R. Chudan-Mae-geri

L. Soto-Barai mit rechtem Fuss schräg nach links ausweichen + R. Chudan-Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

L. Chudan Mae-Ashi-Yoko-Geri, Tsugi-Ashi

L. Gedan-Barai schräg nach rechts ausweichen + L. Jodan-Mae-Ashi-Ura-Mawashi-Geri + Bein vorne absetzen + Kamae zurückrutschen.

L. Jodan-Mae-Ashi-Mawashi-Geri, Tsugi-Ash

L. Teisho-Uke mit rechtem Fuss schräg nach links ausweichen + R. Chudan-Gyaku-Zuki + Kamae zurückrutschen.

R. Chudan-Ushiro-Geri

R. Gyaku-Gedan-Barai schräg entgegengehen + Bein und rechte Schulter fassen + Zwischenschritt und Feger mit linkem Fuss + R. Chudan-Gyaku-Zuki + Kamae mit Schritt zurück

Die Übungen müssen rechts **oder** links vor ausgeführt werden können!
Obiges Beispiel mit links vor Kamae angegriffen.

Übersicht Prüfungsanforderungen der Karate Schule am Rigi

Prüfung für	Kihon	Kata	Kihon Ippon Kumite	Jiyu Ippon Kumite
Abzeichen (9. Kyu)	Gem. Prüfungsreg.	-	-	-
Halbgelb	Gem. Prüfungsreg.	Heian Shodan	Tenno Kata 1: 1 + 3 (Links vor)	-
Gelb (8. Kyu)	Gem. Prüfungsreg.	Heian Shodan	Tenno Kata 1: 1 - 4 (Links vor)	-
Halborange	Gem. Prüfungsreg.	Heian Nidan	Tenno Kata 1: 1 - 4 (Präzision)	Kumite Kata 1: 1 + 3
Orange (7. Kyu)	Gem. Prüfungsreg.	Heian Nidan	Tenno Kata 1: 1 - 4 (Präzision)	Kumite Kata 1: 1 - 4
Halbgrün	Gem. Prüfungsreg.	Heian Sandan	Tenno Kata 2: 1, 3 + 4	Kumite Kata 1: 1 - 4 (Bewegung)
Grün (6. Kyu)	Gem. Prüfungsreg.	Heian Sandan	Tenno Kata 2: 1 - 5	Kumite Kata 1: 1 - 4 (Bewegung/Präzision)
Halbblau	Gem. Prüfungsreg.	Heian Yondan	Tenno Kata 3: 1, 3 + 4	Kumite Kata 2: 1, 3 + 4
Blau (5. Kyu)	Gem. Prüfungsreg.	Heian Yondan	Tenno Kata 3: 1 - 6	Kumite Kata 2: 1, 3 + 4 (Präzision)
2er Blau (4. Kyu)	Gem. Prüfungsreg.	Heian Godan	Tenno Kata 3: 1 - 6 (Deutliche Steigerung zur 5. Kyu Prüfung)	Kumite Kata 2: 1 - 6
	Gem. Prüfungsreg.			