SKU
SWISS KARATEDO UNION
MITGLIED DER SWISS KARATE FEDERATION (SKF)

TECHNISCHE KOMMISSION REGION 2

PRÜFUNGSREGLEMENT 3. KYU – 5. DAN

VERSION 1

INHALT

EINLEITUNG	**3**
KIHON	**4**
3./2. Kyu-Prüfung	4
1. Kyu-Prüfung	5
1. Dan-Prüfung	6
2. Dan-Prüfung	8
3. Dan-Prüfung	10
4. Dan-Prüfung	12
5. Dan-Prüfung	14
KATA	**15**
KUMITE	**16**
KIHON IPPON KUMITE	**16**
3. Kyu-Prüfung	16
2. Kyu bis 1. Dan-Prüfung	16
3. Kyu bis 1. Dan-Prüfung (Variante 40+)	16
IPPON KUMITE	**16**
2. Dan-Prüfung	16
2. Dan-Prüfung (Variante 40+)	16
3. Dan-Prüfung (inkl. 40+)	16
JIYU IPPON KUMITE	**17**
1. Kyu und 1. Dan-Prüfung	17
2. Dan-Prüfung	17
3. und 4. Dan-Prüfung	17
1. Kyu bis 4. Dan-Prüfung (Variante 40+)	17
5. Dan-Prüfung	17

EINLEITUNG

Um die Übersichtlichkeit des vorliegenden Prüfungsprogrammes zu gewährleisten, stellen wir wichtige, sich wiederholende Informationen und allgemeine Hinweise mit dieser Einleitung dem Dokument voran:

– Die Rahmenbedingungen (Anmeldeprozedere, Diplomarbeiten etc.), insbesondere für die höheren Dan-Grade, sowie weitere Informationen zu den Kyu- und Dan-Prüfungen sind aus dem technischen Reglement der SKU zu entnehmen.

– Kandidaten welche zwischen 18 und 30 Jahre alt sind und sich zur 1. oder 2. Dan-Prüfung anmelden möchten, müssen vor jeder Prüfung mindestens einen Schiedsrichter-Kurs (Theorie) und einen Praxiseinsatz als Schiedsrichter-Assistent (SKU Turniere) absolviert haben. Ausgenommen davon sind nur aktuelle Kader-Mitglieder der SKU und SKF.

– Bei Kandidaten 40+ werden Konstitution und allfällige, körperliche Einschränkungen generell berücksichtigt. Dies bezieht sich vor allem auf die Beintechniken (Gedan oder Chudan anstelle von Jodan) und allfällige Drehungen.

– Varianten für Kandidaten 40+ sind unterstrichen dargestellt.

– Alle Kihon-Serien für die Prüfungen zum 3. Kyu bis und mit 2. Dan starten mit Hidari (bzw. Migi) Gedan-Barai in Zenkuzu-Dachi.

– Sämtliche Kihon-Serien müssen jeweils links und rechts gezeigt werden. Beschrieben ist z.T. (Kreuzformen) nur eine Seite.

– Um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten, wird auf eine geschlechtergerechte Formulierung verzichtet und nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich gilt das gesamte Dokument in gleicher Weise für beide Geschlechter.

KIHON
3./2. KYU-PRÜFUNG

SERIE 1
- Age-Uke
- Chudan Gyaku-Tsuki im vor- und rückwärts gehen

SERIE 2
- Schritt vor mit Chudan Uchi Ude-Uke
- an Ort Chudan Gyaku Uchi Ude-Uke
- an Ort Chudan Mae-Geri Keage hinten abstehen [Kin-Geri hinten abstehen]
- an Ort Chudan Gyaku-Tsuki

SERIE 3
- Schritt vor in Kiba-Dachi mit Jodan Soto Ude-Uke
- Chudan Mae-Ashi Yoko-Geri Keage [Gedan Mae-Ashi Yoko-Geri Keage (Fumikiri oder Gedan Sokuto-Geri]
- abstehen in Kiba-Dachi mit gleichzeitig Chudan Yoko Empi-Uchi
- an Ort Jodan Uraken-Uchi

SERIE 4
- Schritt vor in Kokutsu-Dachi mit Chudan Shuto-Uke
- wechseln (an Ort) in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Gyaku Shuto-Uchi
- Chudan (Fusshaltung Koshi) / Jodan (Fusshaltung Kubi) Mawashi-Geri und hinten abstehen in Zenkutsu-Dachi [Gedan Mawashi-Geri (Fusshaltung Kubi) oder Chudan Mae-Geri Kekomi oder Kin-Geri, hinten abstehen]
- Kamae

SERIE 5
- Chudan Ushiro-Geri [Chudan oder Gedan Ushiro-Geri mit dem hinteren Bein (an Ort) nach hinten und vorne abstehen]
- abstehen in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Uraken-Uchi
- an Ort Chudan Gyaku-Tsuki

KIHON
1. KYU-PRÜFUNG

SERIE 1–5 Entsprechen den Serien 1-5 aus dem 3./2. Kyu-Prüfungsprogramm

SERIE 6 Serie 1–5 in einer Kreuzform zusammengefasst

- Hidari Zenkutsu-Dachi Gedan-Bara
- Schritt rechts vor in Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke
- an Ort Chudan Gyaku-Tsuki

- rechtes Bein 90° zur rechten Seite in Zenkutsu-Dachi versetzen, Blick nach links in die entgegengesetzte Richtung mit Chudan Uchi-Ude-Uke
- an Ort Chudan Gyaku Uchi-Ude-Uke
- Chudan Mae-Geri Keage hinten abstehen [Kin-Geri hinten abstehen]
- an Ort Chudan Gyaku-Tsuki

- an Ort rechtes Bein versetzen in Kiba-Dachi mit rechts Jodan Soto-Ude-Uke
- Chudan Mae-Ashi Yoko-Geri Keage [Gedan Mae-Ashi Yoko-Geri Keage (Fumikiri oder Gedan Sokuto-Geri)]
- abstehen in Kiba-Dachi mit gleichzeitig Chudan Yoko Empi-Uchi
- an Ort Jodan Uraken-Uchi

- mit dem rechten Bein Schritt im 90° Winkel nach links inkl. 180° Wendung in Kokutsu-Dachi, links Chudan Shuto-Uke
- an Ort Wechsel in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Gyaku Shuto-Uchi
- Chudan (Fusshaltung Koshi)/Jodan (Fusshaltung Kubi) Mawashi-Geri und hinten abstehen in Zenkutsu-Dachi [Gedan Mawashi-Geri (Fusshaltung Kubi) oder Chudan Mae-Geri Kekomi oder Kin-Geri, hinten abstehen]
- Kamae

- mit vorderem Bein Chudan [Gedan] Ushiro-Geri nach hinten
- Drehung um 180°, abstehen in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Uraken-Uchi
- an Ort Chudan Gyaku-Tsuki
- abschliessen mit Gedan-Barai an Ort

KIHON
1. DAN-PRÜFUNG

SERIE 1

- aus Zenkutsu-Dachi vorwärts
- 5x Sanbon-Ren-Tsuki mit Tsugi-Ashi (Hüfte rotiert nicht sondern vibriert nur. Zweck: schnelle Folge der Schläge)
- rückwärts aus Zenkutsu-Dachi Age-Uke, Chudan Gyaku-Tsuki
- Schritt zurück in Zenkutsu-Dachi mit Chudan Uchi-Ude-Uke, Jodan Kizami-Tsuki, Chudan Gyaku Tsuki
- Schritt zurück in Kiba-Dachi mit Jodan Soto-Uke, Yori Ashi (Okuri-Ashi) und Jodan Shuto-Uchi
- Schritt zurück in Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai, Jodan Uraken-Uchi (gleicher Arm), Chudan Gyaku-Tsuki
- Schritt zurück in Kokutsu-Dachi mit Chudan Shuto-Uke, an Ort wechseln in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Gyaku-Nukite

SERIE 2

- aus Zenkutsu-Dachi rückwärts Kokutsu-Dachi mit Chudan Shuto-Uke
- Schritt vorwärts, Kiba-Dachi Jodan Shuto-Uchi
- Schritt vorwärts, Fudo-Dachi mit Chudan Tate-Shuto-Uke
- an Ort wechseln in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Gyaku Haito-Uchi
- an Ort wechseln in Kokutsu-Dachi mit Chudan Shuto-Uke
- an Ort wechseln in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Gyaku Shuto-Uchi
- Schritt zurück in Kiba-Dachi mit Chudan Haishu-Uke
- an Ort wechseln in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Gyaku-Nukite

RHYTHMUS: Technik eins und zwei schnell → anschliessend langsames Vorwärtsgehen in Fudo-Dachi mit Chudan Tate-Shuto-Uke → anschliessend die weiteren drei Techniken an Ort in schnellen Wechseln ausführen → danach schnelles Rückwärtsgehen in Kiba-Dachi mit Chudan Haishu-Uke → an Ort schneller Wechsel in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Gyaku-Nukite

SERIE 3

- aus Zenkutsu-Dachi vorwärts Jodan Mae-Ashi-Mae-Geri Keage
- Chudan Mae-Geri Kekomi, abstehen in Kiba-Dachi
- Jodan/Chudan Mae-Ashi-Yoko-Geri Keage, abstehen in Kiba-Dachi
- Chudan Yoko-Geri Kekomi, abstehen in Fudo-Dachi
- Chudan Mae-Ashi-Mawashi-Geri (Fusshaltung Koshi), abstehen in Zenkutsu-Dachi
- Jodan Mawashi-Geri (Fusshaltung Kubi), abstehen in Heisoku-Dachi
- Chudan Ushiro-Geri abstehen in Zenkutsu-Dachi

SERIE 3 FÜR 40+

- aus Zenkutsu-Dachi vorwärts
- Chudan Mae-Geri Kekomi (oder Kin-Geri) abstehen in Kiba-Dachi
- Tsugi-Ashi, Chudan/Gedan Yoko-Geri Kekomi (Fumikiri oder Gedan Sokuto-Geri) abstehen in Fudo-Dachi
- Chudan/Gedan Mae-Ashi-Mawashi-Geri (Fusshaltung Koshi/Kubi)
- abstehen in Heisoku-Dachi
- Chudan/Gedan Ushiro-Geri abstehen in Zenkutsu-Dachi]

SERIE 4

- aus Zenkutsu-Dachi vorwärts in Zenkutsu-Dachi, Jodan Age Empi-Uchi
- an Ort wechseln in Kiba-Dachi (vorderes Bein versetzen) mit Chudan Yoko-Empi-Uchi
- an Ort Chudan Tetsui-Uchi
- anschliessend mit Yori-Ashi (Okuri-Ashi) wechseln in Sanchin-Dachi und Chudan Gyaku-Ura-Tsuki

SERIE 5

- aus Zenkutsu-Dachi vorwärts Jodan Mawashi-Geri (Fusshaltung Kubi)
- abstehen in Zenkutsu-Dachi und gleichzeitig Chudan Gyaku-Tsuki
- an Ort Jodan Uraken-Uchi rückwärts aus Zenkutsu-Dachi
- Chudan Mae-Ashi-Mawashi-Geri (Fusshaltung Koshi)
- abstehen in Zenkutsu-Dachi und gleichzeitig Jodan Uraken-Uchi
- an Ort Chudan Gyaku-Tsuki

Serie 5 muss von Prüfungskandidaten 40+ nicht gezeigt werden

SERIE 6 Entspricht der Serie 6 aus dem 1. Kyu-Prüfungsprogramm

KIHON
2. DAN-PRÜFUNG

Der Prüfungskandidat muss fähig sein, das 1. Dan-Prüfungsprogramm einer Prüfungsgruppe, welche für die 1. Dan Prüfung antritt, zu instruieren.

SERIE 1
- Zenkutsu-Dachi Kamae
- Start mit Jodan Mae-Ashi-Mae-Geri Keage [Mae-Ashi-Kin-Geri]
- Chudan Mawashi-Geri (Fusshaltung Koshi) [Gedan Mawashi-Geri (Fusshaltung Kubi)]
- vorne abstehen und gleichzeitig Chudan Gyaku-Tsuki
- an Ort Jodan Uraken-Uchi

SERIE 2
- Schritt zurück in Kiba-Dachi
- Jodan Uchi-Ude-Uke
- an Ort wechseln in Fudo-Dachi mit Jodan Shuto-Uchi (gleicher Arm)
- an Ort wechseln in Zenkutsu-Dachi mit Chudan Gyaku-Tsuki

SERIE 3
- an Ort Chudan Mawashi-Geri (Fusshaltung Koshi) [Chudan Mae-Geri Kekomi oder Kin-Geri]
- hinten abstehen in Kokutsu-Dachi mit Chudan Shuto-Uke
- an Ort in Zenkutsu-Dachi wechseln mit Jodan Gyaku Shuto-Uchi
- Schritt vor in Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai

SERIE 4
- nach vorne Chudan Ushiro-Geri [mit dem hinteren Bein nach hinten Chudan oder Gedan Ushiro-Geri]
- [vorne] abstehen in Fudo-Dachi mit Chudan Uchi-Ude-Uke
- wechseln an Ort in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Shotei-Uchi (gleicher Arm)
- an Ort Chudan Gyaku-Tsuki

SERIE 5
- vorwärts mit Tsugi-Ashi
- Jodan Mae-Ashi-Mawashi-Geri (Fusshaltung Kubi) [(das Standbein kann schon ausgedreht werden) Chudan oder Gedan Mae-Ashi-Mawashi-Geri (Fusshaltung Koshi oder Kubi)]
- abstehen in Zenkutsu-Dachi mit Chudan Gyaku-Tsuki
- wechseln an Ort in Neko-Ashi-Dachi mit Taisho-Uke gefolgt von Tsukami-Uke
- Jodan Mae-Ashi-Mae-Geri Keage [Chudan Mae-Ashi-Mae-Geri Keage oder Kin-Geri]
- abstehen in Neko-Ashi-Dachi
- anschliessend Kamae in Zenkutsu-Dachi

SERIE 6 Serie 1–5 in einer Kreuzform zusammengefasst

- Hidari Zenkutsu-Dachi Kamae
- Start mit Jodan Mae-Ashi-Mae-Geri Keage [Mae-Ashi-Kin-Geri]
- Chudan Mawashi-Geri (Fusshaltung Koshi) [Gedan Mawashi-Geri (Fusshaltung Kubi)]
- vorne abstehen und gleichzeitig Chudan Gyaku-Tsuki
- an Ort Jodan Uraken-Uchi

- anschliessend vorderes Bein 90° nach rechts zur Seite in Kiba-Dachi
- Jodan Uchi-Ude-Uke links
- an Ort wechseln in Fudo-Dachi mit Jodan Shuto-Uchi (gleicher Arm)
- an Ort wechseln in Zenkutsu-Dachi mit Chudan Gyaku-Tsuki

- Chudan Mawashi-Geri (Fusshaltung Koshi) [Chudan Mae-Geri Kekomi oder Kin-Geri]
- nach vorne abstehen mit 180° Drehung in Kokutsu-Dachi mit Chudan Shuto-Uke
- an Ort in Zenkutsu-Dachi wechseln mit Jodan Gyaku Shuto-Uchi

- mit dem hinteren Bein Chudan Ushiro-Geri (nach vorne aus Drehung)
- vorne abstehen in Zenkutsu-Dachi Kamae [mit dem hinteren Bein Chudan oder Gedan Ushiro-Geri nach hinten (an Ort, ohne Drehung)
- vorne abstehen in Zenkutsu-Dachi Kamae]

- durch versetzen des vorderen Beines nach links, 90° Drehung (Blick 270°) in Fudo-Dachi mit links Chudan Uchi-Ude-Uke
- an Ort wechseln in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Shotei-Uchi (gleicher Arm)
- an Ort Chudan Gyaku-Tsuki

- vorwärts mit Tsugi-Ashi
- Jodan Mae-Ashi-Mawashi-Geri (Fusshaltung Kubi) [(das Standbein kann schon ausgedreht werden) Chudan oder Gedan Mae-Ashi-Mawashi-Geri (Fusshaltung Koshi oder Kubi)]
- abstehen in Zenkutsu-Dachi mit Chudan Gyaku-Tsuki
- 180° Drehung und wechseln in Neko-Ashi-Dachi durch versetzen des vorderen Beines (“Goju-Ryu“-Mawatte) mit Taisho-Uke gefolgt von Tsukami-Uke
- Jodan Mae-Ashi-Mae-Geri Keage [Chudan Mae-Ashi-Mae-Geri Keage oder Kin-Geri]
- abstehen an Ort in Neko-Ashi-Dachi
- anschliessend Kamae in Zenkutsu-Dachi

SERIE 7 Der Kandidat stellt eine eigene Serie mit folgenden Rahmenbedingungen zusammen:

- Die Serie muss mindestens 4 und maximal 8 Techniken enthalten
- Sie muss links und rechts ausgeführt werden
- Das Bunkai muss gezeigt und erklärt werden

Vom Kandidaten können von der Prüfungskommission noch weitere, frei gewählte Techniken/Serien zur Demonstration verlangt werden.

KIHON
3. DAN-PRÜFUNG

Der Prüfungskandidat muss fähig sein, die Serien aus dem 2. Dan-Prüfungsprogramm einer Prüfungsgruppe, welche für die 2. Dan Prüfung antritt, zu instruieren.

Er muss fähig sein, konkrete Angaben über den Trainingsnutzen und -zweck der gezeigten Serien zu machen.

Alle Serien starten aus Hidari (bzw. Migi) Zenkutsu-Dachi Kamae

SERIE 1
- Yori-Ashi (Okuri-Ashi) Chudan Gyaku-Tsuki
- Tsugi-Ashi Chudan Gyaku-Tsuki
- Richtungswechsel um 180° Schritt (Ashi-Nami) Chudan Gyaku-Tsuki
- Richtungswechsel 180° Tsugi-Ashi Chudan Gyaku-Tsuki
- Jedem Chudan Gyaku-Tsuki geht ein Chudan Tate Shuto-Uke voraus!

SERIE 2
- hinteres Bein Chudan Mae-Geri Keage [Kin-Geri]
- Jodan Kubi Mawashi-Geri (gleiches Bein) [Gedan Kubi Mawashi-Geri nach vorne oder Gedan Yoko-Geri Kekomi zur Seite (Fumikiri oder Gedan Sokuto-Geri)]
- abstehen in Zenkutsu-Dachi
- Tsugi-Ashi Chudan [Gedan] Mae-Ashi Yoko-Geri Keage
- Jodan [Gedan oder Chudan] Ura-Mawashi-Geri (gleiches Bein)
- vorne abstehen in Zenkutsu-Dachi Kamae

SERIE 3
- hinteres Bein versetzen & Yori-Ashi (Okuri-Ashi) zurück in Kiba-Dachi mit Jodan Soto-Uke
- Yori-Ashi (Okuri-Ashi) Gedan-Barai (gleicher Arm)
- Chudan Kekomi Mae-Geri mit hinterem Bein nach vorne
- abstehen in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Jyun-Tsuki

SERIE 4
- Chudan [Gedan] Mae-Ashi Yoko-Geri Kekomi, abstehen
- Oi-Komi (Schritt) Jodan Uraken-Uchi
- an Ort Chudan Gyaku-Tsuki

SERIE 5
- Schritt zurück in Kokutsu-Dachi mit Chudan Haishu-Uke
- Kirikaeshi in Fudo-Dachi mit Jodan Shuto-Uchi
- Wechsel (an Ort) in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Gyaku-Nukite
- Chudan [Gedan] Ushiro-Geri [Chudan Mae-Geri Kekomi oder Kin-Geri]
- vorne abstehen in Zenkutsu-Dachi Kamae

SERIE 6 Serie 1–5 in einer Kreuzform zusammengefasst

- Hidari Zenkutsu-Dachi Kamae
- Yori-Ashi (Okuri-Ashi) Chudan Gyaku-Tsuki
- 90° nach rechts Tsugi-Ashi Chudan Gyaku-Tsuki
- Richtungswechsel 180° Schritt (Ashi-Nami) Chudan Gyaku-Tsuki
- Richtungswechsel 180° Tsugi-Ashi Chudan Gyaku-Tsuki
- hinteres (rechtes) Bein Chudan Mae-Geri Keage [Kin-Geri]
- Jodan Kubi Mawashi-Geri (gleiches Bein) [Gedan Kubi Mawashi-Geri nach vorne oder Gedan Yoko-Geri Kekomi zur Seite (Fumikiri oder Gedan Sokuto-Geri)]
- abstehen in Zenkutsu-Dachi
- Richtungswechsel, vorderes Bein (ohne Tsugi-Ashi) 90° nach rechts Chudan [Gedan] Mae-Ashi Yoko-Geri Keage
- Jodan [Gedan oder Chudan] Ura-Mawashi-Geri (gleiches Bein)
- vorne abstehen in Zenkutsu-Dachi Kamae

- hinteres Bein versetzen und rückwärts
- Yori-Ashi (Okuri-Ashi) in Kiba-Dachi mit Jodan Soto-Uke (rechts)
- Yori-Ashi (Okuri-Ashi) Gedan-Barai (gleicher Arm)
- Chudan Kekomi Mae-Geri mit hinterem Bein nach vorne
- abstehen in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Jyun-Tsuki

- Richtungswechsel, hinteres (rechtes) Bein 90° nach rechts Chudan [Gedan] Yoko-Geri Kekomi, abstehen
- Oi-Komi (Schritt) Jodan Uraken-Uchi
- an Ort Chudan Gyaku-Tsuki

- Richtungswechsel, Zwischenschritt (Tsugi-Ashi) hinteres Bein heran ziehen und mit vorderem Bein 90° nach links (Blick und Technik nach rechts) in Kokutsu-Dachi mit Chudan Haishu-Uke
- Kirikaeshi in Fudo-Dachi mit Jodan Shuto-Uchi
- Wechsel (an Ort) in Zenkutsu-Dachi mit Jodan Gyaku-Nukite
- Chudan [Gedan] Ushiro-Geri [Chudan Mae-Geri Kekomi oder Kin-Geri]
- abstehen in Zenkutsu-Dachi (Migi Kamae)

SERIE 7 Der Kandidat stellt eine eigene Serie mit folgenden Rahmenbedingungen zusammen:

- Die Serie muss mindestens 4 und maximal 8 Techniken enthalten
- Sie muss links und rechts ausgeführt werden
- Das Bunkai muss gezeigt und erklärt werden

Vom Kandidaten können von der Prüfungskommission noch weitere, frei gewählte Techniken/Serien zur Demonstration verlangt werden.

KIHON
4. DAN-PRÜFUNG

Der Prüfungskandidat muss fähig sein, die Serien aus dem 3. Dan-Prüfungsprogramm zu instruieren.

Er muss fähig sein, konkrete Angaben über den Trainingsnutzen und -zweck der gezeigten Serien zu machen. Ausserdem muss er fähig sein, die Techniken zur Selbstverteidigung anzuwenden bzw. das Bunkai zu erklären und zu zeigen.

Alle Serien starten Hidari (bzw. Migi) aus Shizentai

SERIE 1
- Schritt vor in Sochin-Dachi mit Muso-Gamae
- Schritt und wechseln in Hangetsu-Dachi mit Kaishu-Kosa-Uke (gleichzeitig beidhändig)
- Gyaku Tsukami-Uke (an Ort)
- Schritt und wechseln in Sanchin-Dachi mit Chudan Gyaku Ura-Tsuki
- weiter mit Schritt vor in Sochin-Dachi etc.

SERIE 2
- Schritt zurück in Neko-Ashi-Dachi mit Gedan Shuto-Uke
- Schritt vor und wechseln in Kokutsu-Dachi mit Kaishu-Kosa-Gamae (Gedan Shuto-Uchi und gleichzeitig seitlich Chudan Haito-Uke)
- an Ort wechseln in Neko-Ashi-Dachi (vorderes Bein zurück ziehen) mit Awase Mawashi-Uke und Teisho Awase-Tsuki
- Schritt vor bzw. zurück Shizentai

SERIE 3
- Schritt zurück in Zenkutsu-Dachi mit Awase Gedan Shuto-Uke
- Chudan Mae-Geri Kekomi [Kin-Geri], Hiki-Ashi und stehen bleiben in Tsuru Ashi-Dachi mit gleichzeitig Gedan-Barai
- Jodan Ura Mawashi-Geri [Gedan Yoko-Geri Kekomi (Fumikiri oder Gedan Sokuto-Geri)]
- abstehen in Haisoku-Dachi
- Chudan [Gedan] Ushiro-Geri abstehen Shizentai
- Schritt zurück Zenkutsu-Dachi etc.

SERIE 4
- Schritt in den Gegner hinein mit “Yama-Uke“ (vorne Jodan Uraken-Uchi, hinten Jodan Uchi-Uke) in Kiba-Dachi
- hinteres Bein heranziehen und wechseln in Kosa-Dachi mit Teisho Awase Gedan-Uke
- Chudan Mikazuki-Geri [Kin-Geri] (hinteres Bein) und gleichzeitig Yama-Uke
- beim Abstehen in Kiba-Dachi, durch Körperdrehung erneut Yama-Uke
- Schritt zurück Shizentai

SERIE 5
- Chudan Gyaku-Tsuki in Zenkutsu-Dachi
- Yori-Ashi mit Jodan Kizami-Tsuki
- Kirikaeshi Chudan Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Drehung um 180° (hintenrum) und Schritt in Shiko-Dachi mit Jodan Tettsui-Uchi (oben ausholen)
- Schritt zurück Shizentai

SERIE 6

- Chudan Mae-Geri Keage [Kin-Geri]
- Gedan Yoko-Geri Kekomi (Fumikiri oder Gedan Sokuto-Geri) nach vorne (gleiches Bein)
- vorne abstehen Shizentai
- Chudan [Gedan] Ushiro-Geri (hinteres Bein aus Drehung)
- 180° in die entgegengesetzte Richtung (gleiches Bein) Chudan Koshi Mawashi-Geri [Kin-Geri]
- (gleiches Bein) Jodan Ura Mawashi-Geri [nach vorne Gedan Yoko-Geri Kekomi (Fumikiri oder Gedan Sokuto-Geri)]
- vorne abstehen jedoch mit 180° Drehung in Startrichtung (Shizentai)
- direkt weiter aus Shizentai

SERIE 7 Serie 1–6 in einer Kreuzform zusammengefasst

- Start aus Hidari Shizentai
- Schritt vor in Sochin-Dachi mit Muso-Gamae
- Schritt und wechseln in Hangetsu-Dachi mit Kaishu-Kosa-Uke (gleichzeitig beidhändig)
- Gyaku Tsukami-Uke (an Ort)
- Schritt und wechseln in Sanchin-Dachi mit Chudan Gyaku Ura-Tsuki

- Drehung um 180° mit Yori-Ashi (Okuri-Ashi) zurück in Neko-Ashi-Dachi mit Gedan Shuto-Uke
- Schritt vor und wechseln in Kokutsu-Dachi mit Kaishu-Kosa-Gamae (Gedan Shuto-Uchi und gleichzeitig seitlich Chudan Haito-Uke)
- an Ort wechseln in Neko-Ashi-Dachi (vorderes Bein zurück ziehen) mit Awase Mawashi-Uke und Teisho Awase-Tsuki

- Schritt rechts zurück in Zenkutsu-Dachi mit Awase Gedan Shuto-Uke
- Chudan Mae-Geri Kekomi [Kin-Geri], Hiki-Ashi und stehen bleiben in Tsuru Ashi-Dachi mit gleichzeitig Gedan-Barai
- Jodan Ura Mawashi-Geri [Gedan Yoko-Geri Kekomi (Fumikiri oder Gedan Sokuto-Geri)]
- abstehen in Haisoku-Dachi
- Chudan [Gedan] Ushiro-Geri abstehen Shizentai

- mit dem rechtem Bein (hinteres Bein), Schritt 90° nach rechts vorne in den Gegner hinein mit “Yama-Uke“ (rechts Jodan Uraken-Uchi, links Jodan Uchi-Uke) in Kiba-Dachi
- linkes (hinteres) Bein heranziehen und wechseln in Kosa-Dachi mit Teisho Awase Gedan-Uke
- Chudan Mikazuki-Geri [Kin-Geri] (hinteres Bein) und gleichzeitig Yama-Uke
- beim Abstehen in Kiba-Dachi, durch Körperdrehung erneut Yama-Uke

- Drehung 180° an Ort
- Chudan Gyaku-Tsuki in Zenkutsu-Dachi
- Yori-Ashi mit Jodan Kizami-Tsuki
- Kirikaeshi Chudan Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Drehung um 180° (hintenrum) und Schritt in Shiko-Dachi mit Jodan Tettsui-Uchi (oben ausholen)

- direkt aus Shiko-Dachi (90° nach links bzw. nach vorne) mit dem rechten Bein Chudan Mae-Geri Kekomi [Kin-Geri]
- Gedan Yoko-Geri Kekomi (Fumikiri oder Gedan Sokuto-Geri) nach vorne (gleiches Bein)
- vorne abstehen Shizentai
- Chudan [Gedan] Ushiro-Geri (hinteres Bein aus Drehung)
- 180° in die entgegengesetzte Richtung (gleiches Bein) Chudan Koshi Mawashi-Geri [Kin-Geri]
- (gleiches Bein) Jodan Ura Mawashi-Geri [nach vorne Gedan Yoko-Geri Kekomi (Fumikiri oder Gedan Sokuto-Geri)]
- vorne abstehen jedoch mit 180° Drehung in Startrichtung (Migi Shizentai)

SERIE 8

Der Kandidat stellt eine eigene Serie mit folgenden Rahmenbedingungen zusammen:

- Die Serie muss mindestens 6 und maximal 10 Techniken enthalten
- Sie muss links und rechts ausgeführt werden
- Das Bunkai muss gezeigt und erklärt werden

Vom Kandidaten können von der Prüfungskommission noch weitere, frei gewählte Techniken/Serien zur Demonstration verlangt werden.

KIHON
5. DAN-PRÜFUNG

Der Prüfungskandidat muss fähig sein, sämtliche Kihon-Serien aus dem Prüfungsprogramm der SKU, Region 2 zu instruieren.

Er muss fähig sein, konkrete Angaben über den Trainingsnutzen und -zweck der gezeigten Serien zu machen. Ausserdem muss er fähig sein, die Techniken zur Selbstverteidigung anzuwenden bzw. das Bunkai zu erklären und zu zeigen.

SERIE 1 – Eine der bestehenden Kreuzform-Serien aus dem 2./3./4. Dan-Programm, inkl. Bunkai/Selbstverteidigung

SERIE 2 – Eigene Serie inkl. Bunkai und Selbstverteidigung

Vom Kandidaten können von der Prüfungskommission noch weitere, frei gewählte Techniken/Serien zur Demonstration verlangt werden.

KATA
3. KYU BIS 5. DAN-PRÜFUNG

3. KYU
- Tekki Shodan

2. KYU
- Bassai Dai

1. KYU
- Jion

1. DAN
- Kanku Dai
- Zusätzlich eine freie Kata aus dem Programm 9. – 1. Kyu

2. DAN
- Bassai Sho
- Kanku Sho
- Tekki Nidan
- Enpi
- Eine Kata aus dem 2. Dan-Programm, inkl. Bunkai
- Eine Kata per Los aus dem gesamten Kata-Programm, bis und mit 2. Dan

3. DAN
- Gankaku
- Niju Shi Ho
- Sochin
- Unsu
- Zwei Katas aus dem 3. Dan-Programm, eine davon mit Bunkai
- Eine Kata per Los aus dem gesamten Kata-Programm, bis und mit 3. Dan

4. DAN
- Tekki Sandan
- Ji'in
- Jitte
- Hangetsu
- Goju Shi Ho Sho
- Zwei frei gewählte Katas, inkl. Bunkai aus dem 4. Dan-Programm
- Zwei Katas per Los aus dem gesamten Kata-Programm, bis und mit 4. Dan

5. DAN
- Chinte
- Goju Shi Ho Dai
- Wankan
- Meikyo
- Zwei frei gewählte Katas, inkl. Bunkai aus dem 5. Dan-Programm
- Zwei Katas per Los aus dem gesamten Kata-Programm, bis und mit 5. Dan

KUMITE
3. KYU BIS 5. DAN-PRÜFUNG

KIHON IPPON KUMITE

Für alle Stufen werden folgende Angriffe verlangt:

Jodan Oi-Tsuki, Chudan Oi-Tsuki, Chudan Mae-Geri, Chudan Yoko-Geri, Jodan/Chudan Mawashi-Geri, Chudan Ushiro-Geri

Bis und mit der 1. Dan-Prüfung werden alle Kontertechniken, die mit der Hand ausgeführt werden, am Zielpunkt stehen gelassen und nach einer Fusskontertechnik muss das Bein vorne abgestellt werden.

Tori steht im Zenkutsu-Dachi, Uke startet aus Hachiji-Dachi.

3. KYU
- Pro Angriff muss eine Abwehrvariante gezeigt werden.
- Die Abwehrtechniken müssen links und rechts ausgeführt werden.
- Die Abwehrvarianten müssen sich von Angriff zu Angriff unterscheiden.
- Von den sechs Abwehrtechniken müssen drei aus einem Bunkai stammen.

2. KYU – 1. DAN
- Pro Angriff müssen zwei verschiedene Abwehrvarianten gezeigt werden.
- Die Abwehrtechniken müssen links und rechts ausgeführt werden.
- Davon muss mindestens für jede Angriffsvariante ein Bunkai gezeigt werden.

3. KYU – 1. DAN FÜR 40+
- Es müssen mindestens drei unterschiedliche Angriffe, links und rechts, sowohl ausgeführt als auch geblockt werden.
- Pro Angriff muss eine Abwehrvariante gezeigt werden.
- Es wird ausdrücklich empfohlen, den eigenen Partner mitzubringen.

IPPON KUMITE

Beide Karatekas stehen im Zenkutsu-Dachi. Die Kontertechniken, die mit der Hand ausgeführt werden, müssen zurückgezogen werden. Das Absetzen der Beine nach Fusstechniken ist frei.

2. DAN
- Pro Angriff müssen drei verschiedene Abwehrvarianten gezeigt werden.
- Die Abwehrtechniken müssen links und rechts ausgeführt werden.
- Davon muss mindestens für jede Angriffsvariante ein Bunkai gezeigt werden.

2. DAN FÜR 40+
- Es müssen mindestens drei unterschiedliche Angriffe, links und rechts, sowohl ausgeführt als auch geblockt werden.
- Pro Angriff müssen zwei Abwehrvarianten gezeigt werden.
- Pro Angriffsvariante muss mindestens ein Bunkai gezeigt werden.
- Es wird ausdrücklich empfohlen, den eigenen Partner mitzubringen.

3. DAN
- Uke aus Shizentai. Angriffe und Varianten sind frei wählbar.

JIYU IPPON KUMITE

Tori und Uke starten aus Fudo-Dachi (in Bewegung). Für die 3. Kyu bis und mit 1. Dan-Prüfung müssen folgende sechs Angriffe gekontert werden:

Jodan Oi-Tsuki, Chudan Oi-Tsuki, Chudan Mae-Geri, Chudan Yoko-Geri, Jodan/Chudan Mawashi-Geri, Chudan Ushiro-Geri

3.KYU – 1.KYU
- Die Reihenfolge (siehe oben) ist vorgegeben.
- Tori wählt die Angriffsseite, sagt seinen Angriff an und lässt seinen Angriff stehen.
- Uke zieht seine Kontertechnik zurück.

1. DAN
- Die Reihenfolge der Angriffe ist für Tori frei wählbar.
- Tori kann die Angriffsseite bei jedem Angriff wechseln.
- Der Angreifer sagt seinen Angriff an und lässt seinen Angriff stehen.
- Uke zieht seine Kontertechnik zurück.

Für die 2. – 4. Dan-Prüfung sind folgende Angriffsvarianten möglich:

Jodan Oi-Tsuki, Chudan Oi-Tsuki, Chudan Mae-Geri, Chudan Yoko-Geri, Jodan/Chudan Mawashi-Geri, Chudan Ushiro-Geri plus Jodan Kizami-Tsuki, Chudan Gyaku-Tsuki und Jodan Ura-Mawashi-Geri.

Es müssen sechs Angriffe aus dieser Auswahl gekontert werden!

2. DAN
- Der Angreifer sagt lediglich das Niveau seines Angriffs an und zieht seine Technik zurück.
- Tori kann nach der Ansage des Niveaus seine Angriffsseite frei wählen.
- Uke ist frei in der Wahl seiner Abwehr.

3. – 4. DAN
- Die Angriffe werden ohne Ansage ausgeführt.
- Nach seiner Angriffstechnik weicht Tori wieder zurück, mit gleichzeitigem Zurückziehen der Technik.
- Tori kann seine Angriffsseite frei wählen.
- Uke kontert frei.

3.KYU – 4.DAN FÜR 40+
- Für diese Prüfungen ist es erlaubt, anstelle des Jiyu Ippon Kumites eine Demonstration von Selbstverteidigungstechniken vorzuzeigen.
- Die Anzahl der Angriffstechniken bleibt unverändert.
- Es müssen Abwehrvarianten und Kontertechniken gegen unterschiedliche Angriffstechniken gezeigt werden.
- Es wird ausdrücklich empfohlen, den eigenen Partner an die Prüfung mitzubringen.

5. DAN
- Frei wählbare Demonstration aus dem gesamten Kumite-Bereich