

Prüfungsordnung

Sportkarate

gültig ab 1. Juli 2015

Allgemeines:

Für dieses Programm gelten die Bestimmungen des Technischen Reglements SKU.

Ausgenommen sind die Bestimmungen und Vorschriften von Seite 9 des Technischen Reglements SKU, Umsetzungen / Lösungen, welche hier speziell geregelt sind.

1. Dan	
Allgemein:	- 5-10 Minuten Aufwärmprogramm
Handtechniken:	- Kizami-Zuki mit Step - Gyaku-Zuki mit Step - Kizami-Gyaku-Zuki mit 1 Step - Kizami-Gyaku-Zuki mit 2 Step - Kizami-Gyaku-Zuki Jodan - Uraken-Gyaku-Zuki mit 1 Step - Uraken-Gyaku-Zuki mit 2 Step
Fusstechniken:	- Kizami-Zuki & Mawashi-Geri mit Step - Mawashi-Geri (hinteres Bein) - Yoku-Geri mit Step - Kizami-Zuki & Uramawashi-Geri mit Step - Ushiro-Geri - Ushiro-Uramwashi-Geri
Kombinationen:	- Mawashi-Geri Chudan hinteres Bein & direkt anschliessend Uramawashi-Geri - Mawashi-Geri Jodan hinteres Bein & abstellen anschliessend Ushiro-Uramwashi-Geri - Kizami-Mawashi-Geri mit Step & abstellen anschliessend Mawashi-Geri Chudan hinteres Bein & abstellen Ushiro-Ura-Mawashi-Geri
Reaktion:	- Angriff 1: Kizami-Zuki mit Step - Konter 1: Gyaku-Zuki mit Step - Angriff 2: Kizami-Zuki mit Step - Konter 2: Mawashi-Geri ohne Step - Angriff 3: Kizami-Zuki mit Step - Konter 3: Step zurück Konterangriff: Kizami-Gyaku-Zuki Jodan - Angriff 4: Kizami-Zuki mit Step - Konter 4: Uramawashi-Geri ohne Step - Angriff 5: Kizami-Zuki mit Step - Konter 5: Step zurück, Fegen
Sparring:	- 2 x 4 Minuten

2. Dan	
Allgemein:	- 5-10 Minuten Aufwärmprogramm
Handtechniken:	- Kizami-Zuki mit Step - Gyaku-Zuki mit Step - Kizami-Gyaku-Zuki mit 1 Step - Kizami-Gyaku-Zuki mit 2 Step - Kizami-Gyaku-Zuki Jodan - Uraken-Gyaku-Zuki mit 1 Step - Uraken-Gyaku-Zuki mit 2 Step
Fusstechniken:	- Kizami-Zuki & Mawashi-Geri mit Step - Mawashi-Geri (hinteres Bein) - Yoku-Geri mit Step - Kizami-Zuki & Uramawashi-Geri mit Step - Ushiro-Geri - Ushiro-Uramwashi-Geri
Kombinationen:	- Mawashi-Geri Chudan hinteres Bein & direkt anschliessend Uramawashi-Geri - Mawashi-Geri Jodan hinteres Bein & abstellen anschliessend Ushiro-Uramwashi-Geri - Kizami-Mawashi-Geri mit Step & abstellen anschliessend Mawashi-Geri Chudan hinteres Bein & abstellen Ushiro-Ura-Mawashi-Geri
Reaktion:	- Angriff 1: Kizami-Zuki mit Step - Konter 1: Gyaku-Zuki mit Step - Angriff 2: Kizami-Zuki mit Step - Konter 2: Mawashi-Geri ohne Step - Angriff 3: Kizami-Zuki mit Step - Konter 3: Step zurück Konterangriff: Kizami-Gyaku-Zuki Jodan - Angriff 4: Kizami-Zuki mit Step - Konter 4: Uramawashi-Geri ohne Step - Angriff 5: Kizami-Zuki mit Step - Konter 5: Step zurück, Fegen
Sparring:	- 3 x 4 Minuten
Kata:	- 1 Kata aus der WKF Liste

3. Dan	
Allgemein:	- 5-10 Minuten Aufwärmprogramm
Handtechniken:	- Kizami-Zuki mit Step - Gyaku-Zuki mit Step - Kizami-Gyaku-Zuki mit 1 Step - Kizami-Gyaku-Zuki mit 2 Step - Kizami-Gyaku-Zuki Jodan - Uraken-Gyaku-Zuki mit 1 Step - Uraken-Gyaku-Zuki mit 2 Step
Fusstechniken:	- Kizami-Zuki & Mawashi-Geri mit Step - Mawashi-Geri (hinteres Bein) - Yoku-Geri mit Step - Kizami-Zuki & Uramawashi-Geri mit Step - Ushiro-Geri - Ushiro-Uramwashi-Geri
Kombinationen:	- Mawashi-Geri Chudan hinteres Bein & direkt anschliessend Uramawashi-Geri - Mawashi-Geri Jodan hinteres Bein & abstellen anschliessend Ushiro-Uramwashi-Geri - Kizami-Mawashi-Geri mit Step & abstellen anschliessend Mawashi-Geri Chudan hinteres Bein & abstellen Ushiro-Ura-Mawashi-Geri - Eigene Kombinationen
Reaktion:	- Angriff 1: Kizami-Zuki mit Step - Konter 1: Gyaku-Zuki mit Step - Angriff 2: Kizami-Zuki mit Step - Konter 2: Mawashi-Geri ohne Step - Angriff 3: Kizami-Zuki mit Step - Konter 3: Step zurück Konterangriff: Kizami-Gyaku-Zuki Jodan - Angriff 4: Kizami-Zuki mit Step - Konter 4: Uramawashi-Geri ohne Step - Angriff 5: Kizami-Zuki mit Step - Konter 5: Step zurück, Fegen
Sparring:	- 3 x 4 Minuten
Kata:	- 1 Kata aus der WKF Liste mit Bunkai

4. Dan	
Allgemein:	- 5-10 Minuten Aufwärmprogramm
Handtechniken:	- Kizami-Zuki mit Step - Gyaku-Zuki mit Step - Kizami-Gyaku-Zuki mit 1 Step - Kizami-Gyaku-Zuki mit 2 Step - Kizami-Gyaku-Zuki Jodan - Uraken-Gyaku-Zuki mit 1 Step - Uraken-Gyaku-Zuki mit 2 Step
Fusstechniken:	- Kizami-Zuki & Mawashi-Geri mit Step - Mawashi-Geri (hinteres Bein) - Yoku-Geri mit Step - Kizami-Zuki & Uramawashi-Geri mit Step - Ushiro-Geri - Ushiro-Uramwashi-Geri
Kombinationen:	- Mawashi-Geri Chudan hinteres Bein & direkt anschliessend Uramawashi-Geri - Mawashi-Geri Jodan hinteres Bein & abstellen anschliessend Ushiro-Uramwashi-Geri - Kizami-Mawashi-Geri mit Step & abstellen anschliessend Mawashi-Geri Chudan hinteres Bein & abstellen Ushiro-Ura-Mawashi-Geri - Eigene Kombinationen
Reaktion:	- Angriff 1: Kizami-Zuki mit Step - Konter 1: frei - Angriff 2: Kizami-Zuki mit Step - Konter 2: frei - Angriff 3: Kizami-Zuki mit Step - Konter 3: frei - Angriff 4: Kizami-Zuki mit Step - Konter 4: frei - Angriff 5: Kizami-Zuki mit Step - Konter 5: frei
Sparring:	- 3 x 4 Minuten
Kata:	- 2 Katas aus der WKF Liste, davon 1 Kata mit Bunkai

5. Dan	
Allgemein:	- 5-10 Minuten Aufwärmprogramm
Handtechniken:	- Kizami-Zuki mit Step - Gyaku-Zuki mit Step - Kizami-Gyaku-Zuki mit 1 Step - Kizami-Gyaku-Zuki mit 2 Step - Kizami-Gyaku-Zuki Jodan - Uraken-Gyaku-Zuki mit 1 Step - Uraken-Gyaku-Zuki mit 2 Step
Fusstechniken:	- Kizami-Zuki & Mawashi-Geri mit Step - Mawashi-Geri (hinteres Bein) - Yoku-Geri mit Step - Kizami-Zuki & Uramawashi-Geri mit Step - Ushiro-Geri - Ushiro-Uramwashi-Geri
Kombinationen:	- Mawashi-Geri Chudan hinteres Bein & direkt anschliessend Uramawashi-Geri - Mawashi-Geri Jodan hinteres Bein & abstellen anschliessend Ushiro-Uramwashi-Geri - Kizami-Mawashi-Geri mit Step & abstellen anschliessend Mawashi-Geri Chudan hinteres Bein & abstellen Ushiro-Ura-Mawashi-Geri - Eigene Kombinationen
Reaktion:	- Angriff 1: Kizami-Zuki mit Step - Konter 1: frei - Angriff 2: Kizami-Zuki mit Step - Konter 2: frei - Angriff 3: Kizami-Zuki mit Step - Konter 3: frei - Angriff 4: Kizami-Zuki mit Step - Konter 4: frei - Angriff 5: Kizami-Zuki mit Step - Konter 5: frei
Sparring:	- 3 x 4 Minuten
Kata:	- 2 Katas aus der WKF Liste, davon 1 Kata mit Bunkai