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

TECHNISCHE KOMMISSION (TK) SSGKU

# PRÜFUNGSREGLEMENT 1. – 5. DAN

GÜLTIG AB 2015
(VERSION 1.2)

SWISS SHOUKENKAI GOJU RYU KARATE DO UNION (SSGKU)

# INHALT

EINLEITUNG 3

1. DAN-PRÜFUNG 4

2. DAN-PRÜFUNG 6

3. DAN-PRÜFUNG 8

4. DAN-PRÜFUNG 10

5. DAN-PRÜFUNG 12

# 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.), sowie weitere Informationen zu den Dan-Prüfungen sind aus dem technischen Reglement der SSGKU zu entnehmen.

– Bei einer Prüfungsanmeldung sind die Unterlagen vollständig bis spätestens am Tag des Anmeldeschlusses per Post einzureichen (es gilt der Poststempel). Oder via Email an folgende Email Adresse zu senden: president@karateunion.ch

– Über die Zulassung zur Dan Prüfung SSGKU entscheidet die TK-SSGKU, für höhere Dan Grad entscheidet die TK-SSGKU nach Absprache mit TK-SKU, die Kommunikation zwischen die TK SSGKU und TK SKU wird durch den Stil Verantwortlicher und Mitglied beider TK der TK-SKU & Swiss Shoukenkai durchgeführt . Der definitive Entscheid erfolgt direkt an den/die Dan Prüfungsanwärter/-in 30 Tage nach Anmeldeschluss. Definitiv zugelassen ist der/die Dan Prüfungsanwärter/-in nur sofern er/ sie die 3 Prüfungsvorbereitungstrainings (PVTs) besucht hat. Dan-Vorbereitungskurse werden mindestens vier Mal pro Jahr angeboten. Zusätzlich findet Jährlich einen Trainingslager von 4Tage statt.

– 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 sowie auch auf einzelne Dachi Stellungen) und allfällige Drehungen. Nach Bedarf kann eine eigene Prüfung für eine solche Personengruppe durchgeführt werden.

– Sämtliche Kihon-Serien müssen jeweils links und rechts gezeigt werden. Beschrieben ist z.T. (Sternform) alle vier Richtungen. Alle Kihon-Serien für die Prüfungen zum 1. Dan bis und mit 4.Dan starten mit Hidari (bzw. Migi) Neko Ahi Dachi Tateken no Kamae oder Shizen Tai no Kamae.

– 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.

# 1. DAN
# PRÜFUNGSBESTIMMUNGEN

## VORAUSSETZUNGEN

| | |
|---|---|
| **MINIMALALTER** | – 16 Jahre (Jugend) (Kinder-Dan auf Anfrage) |
| **WARTEZEIT** | – Minimum 6 Monate nach dem 1. Kyu |
| **LIZENZ-MARKEN** | – Gültiger Karate Pass und Lizenz SKF (min. 4) |
| **EMPFEHLUNG** | – Dojoleiter |
| **ZULASSUNG** | – Technische Kommission SSGKU |

## ANMELDEBESTIMMUNGEN

| | |
|---|---|
| **LEHRGÄNGE** | – 3 Technische Lehrgänge SSGKU in den letzten 12 Monaten |
| **SCHRIFTLICHE ARBEIT** | – Was bedeutet Karate für mich?<br>(Meine Motivation, meine Ansichten, weshalb betreibe ich Karate)<br>– Die Schriftliche Arbeit muss spätestens 3 Monate vor der Prüfung an den TK- Verantwortlichen abgegeben werden |
| **PFLICHTEN** | – Regelmässiger Trainingsbesuch<br>– Mündliche Vereinbarung von Lernzielen mit der Dojoleitung mindestens 1 Jahr vor Prüfung |

## PROGRAMM

| | |
|---|---|
| **KIHON** | – diverse Angriffe & Abwehren aus (yoi) Heiko-dachi<br>– wird am Prüfungstag bekanntgegeben |
| **DIVERSE KIHON IDO** | – aus Sanchin, Zenkutsu und Schiko-Dachi<br>Start Position Neko Ashi Dachi Tateken no Kamae oder Shizen Tai no Kamae |
| **KIHON NO UNSOKU** | – sanchin-dachi – jodan-uke – gyaku-tsuki<br>– zenkutsu-dachi – soto-uke – gyaku-tsuki<br>– shiko-dachi – gedan-barai – zenkutsu-dachi – gyaku-tsuki<br>– sanchin-dachi – kake-uke – kansetsu-geri<br>– neko-ashi-dachi – mawashi-uke |

**KUMITE NO UNSOKU**
- Shizen-dachi – jodan-uke – gyaku-tsuki – oi-tsuki
- Shizen-dachi – mae-geri – oi-tsuki
- Shizen-dachi – shuto-uke – gyaku-tsuki
- Shizen-dachi – uraken – gyaku-tsuki – mawashi-geri
- Shizen-dachi – kosa-dachi – gedan-barai – gyaku-tsuki

**KATA**
- Seienchin, Shisochin,
- 2 Katas aus:
  Gekisai-dai-ichi, Gekisai-dai-ni, Saifa, Sanseiru, Sanchin, Tensho
  wird am Prüfungstag bekanntgegeben

**BUNKAI**
- 2 Anwendungen aus Seienchin
- 2 Anwendungen aus Shisochin

**KIHON IPPON KUMITE** 5 Übungen diverse Techniken

**YAKUSOKU KUMITE** 5 Übungen

**GOSHIN-JUTSU-KUMITE** (Selbstverteidigung) min. 2 Minuten, max. 3 Minuten
Freie Abwehr und Konter gegen Halten, Stoßen und Würgen):
Hier soll der Prüfling zeigen, daß er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechend zu reagieren.
Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt.

# 2. DAN
# PRÜFUNGSBESTIMMUNGEN

## VORAUSSETZUNGEN

| | |
|---|---|
| **MINIMALALTER** | – 18 Jahre |
| **WARTEZEIT** | – Minimal 2 Jahre seit 1. Dan |
| **LIZENZ-MARKEN** | – Gültiger Karate Pass und Lizenz SKF (min. 6) |
| **EMPFEHLUNG** | – Dojoleiter |
| **ZULASSUNG** | – Technische Kommission SSGKU |

## ANMELDEBESTIMMUNGEN

**LEHRGÄNGE**
– 3 Technische Lehrgänge SSGKU in den letzten 12 Monaten

**SCHRIFTLICHE ARBEIT**
– Grundsätze des Karate-Do
(Betrachtungen bezüglich geistiger Haltung)
– Die Schriftliche Arbeit muss spätestens 3 Monate vor der Prüfung
an der TK- Verantwortlicher abgegeben werden

**PFLICHTEN**
– Regelmässiger Trainingsbesuch
– Mündliche Vereinbarung von Lernzielen mit der Dojoleitung mindestens
1 Jahr vor Prüfung

## PROGRAMM

**KIHON**
– diverse Angriffe & Abwehren aus yoi-dachi
– wird am Prüfungstag bekanntgegeben

**DIVERSE KIHON IDO**
– aus Sanchin, Zenkutsu und Schiko-Dachi
Start Position Neko Ashi Dachi Tateken no Kamae oder
Shizen Tai no Kamae

**KIHON NO UNSOKU**
– sanchin-dachi – jodan-uke – gyaku-tsuki
– zenkutsu-dachi – soto-uke – gyaku-tsuki
– shiko-dachi – gedan-barai – zenkutsu-dachi – gyaku-tsuki
– sanchin-dachi – kake-uke – kansetsu-geri
– neko-ashi-dachi – mawashi-uke

| | |
|---|---|
| KUMITE NO UNSOKU | – Shizen-dachi – jodan-uke – gyaku-tsuki – oi-tsuki<br>– Shizen-dachi – mae-geri – oi-tsuki<br>– Shizen-dachi – shuto-uke – gyaku-tsuki<br>– Shizen-dachi – uraken – gyaku-tsuki – mawashi-geri<br>– Shizen-dachi – kosa-dachi – gedan-barai – gyaku-tsuki |
| KATA | – Shisochin, Sepai<br>– 2 Katas aus:<br>Gekisai-dai-ichi, Gekisai-dai-ni, Saifa, Sanseiru, Seienchin, Sanchin, Tensho<br>wird am Prüfungstag bekanntgegeben |
| BUNKAI | – 3 Anwendungen aus Shisochin<br>– 3 Anwendungen aus Sepai |
| KIHON IPPON KUMITE | 5 Übungen diverse Techniken |
| YAKUSOKU KUMITE | 5 Übungen |
| GOSHIN-JUTSU-KUMITE | (Selbstverteidigung) min. 2 Minuten, max. 3 Minuten<br>Freie Abwehr und Konter gegen Halten, Stoßen und Würgen):<br>Hier soll der Prüfling zeigen, daß er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechend zu reagieren.<br>Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt. |

# 3. DAN
# PRÜFUNGSBESTIMMUNGEN

## VORAUSSETZUNGEN

| | |
|---|---|
| **MINIMALALTER** | – 21 Jahre |
| **WARTEZEIT** | – 3 bis 4 Jahre ab 2. Dan |
| **LIZENZ-MARKEN** | – Gültiger Karate Pass und Lizenz SKF (min. 9) |
| **EMPFEHLUNG** | – Dojoleiter |
| **ZULASSUNG** | – Technische Kommission SSGKU |

## ANMELDEBESTIMMUNGEN

**ALLGEMEIN**
- 3 Technische Lehrgänge SSGKU in den letzten 12 Monaten
- Erfahrung im Unterrichten im Dojo oder/und Schiedsrichtertätigkeit auf SKF-Ebene
- J&S Qualifikation

**SCHRIFTLICHE ARBEIT**
- Ansichten über Karate-Do (Didaktik, Trainingsmethodik)
- Die Schriftliche Arbeit muss spätestens 3 Monate vor der Prüfung an den TK-Verantwortlichen abgegeben werden

**PFLICHTEN**
- Regelmässiger Trainingsbesuch
- Abhalten von 50 Unterrichtslektionen (alleine od. als Assistenztrainer)
- Vorgängiges Gespräch mit der Dojoleitung: Formulieren von 3 langfristigen Entwicklungszielen (Technik, Unterricht, Sozialkompetenz)
- Mündliche Vereinbarung von Lernzielen mit der Dojoleitung mindestens 1 Jahr vor Prüfung
- Mitarbeit im Verband SSGKU

## PROGRAMM

**KIHON**
- diverse Angriffe & Abwehren aus yoi-dachi
- wird am Prüfungstag bekanntgegeben

**DIVERSE KIHON IDO**
- aus Sanchin, Zenkutsu und Schiko-Dachi
  Start Position Neko Ashi Dachi Tateken no Kamae oder
  Shizen Tai no Kamae

| | |
|---|---|
| KIHON NO UNSOKU | – sanchin-dachi – jodan-uke – gyaku-tsuki<br>– zenkutsu-dachi – soto-uke – gyaku-tsuki<br>– shiko-dachi – gedan-barai – zenkutsu-dachi – gyaku-tsuki<br>– sanchin-dachi – kake-uke – kansetsu-geri<br>– neko-ashi-dachi – mawashi-uke |
| KUMITE NO UNSOKU | – Shizen-dachi – jodan-uke – gyaku-tsuki – oi-tsuki<br>– Shizen-dachi – mae-geri – oi-tsuki<br>– Shizen-dachi – shuto-uke – gyaku-tsuki<br>– Shizen-dachi – uraken – gyaku-tsuki – mawashi-geri<br>– Shizen-dachi – kosa-dachi – gedan-barai – gyaku-tsuki |
| KATA | – Sepai, Seisan<br>– 3 Katas aus:<br>Gekisai-dai-ichi, Gekisai-dai-ni, Saifa, Sanseiru, Seienchin, Shisochin, Sanchin, Tensho<br>wird am Prüfungstag bekanntgegeben |
| BUNKAI | – 3 Anwendungen aus Sepai<br>– 3 Anwendungen aus Seisan |
| KIHON IPPON KUMITE | 5 Übungen diverse Techniken Gyaku Tori (Konter auf Kontertechnik) |
| YAKUSOKU KUMITE | 5 Übungen |
| GOSHIN-JUTSU-KUMITE | (Selbstverteidigung) min. 3 Minuten, max. 4 Minuten<br>Freie Abwehr und Konter gegen Halten, Stoßen und Würgen):<br>Hier soll der Prüfling zeigen, daß er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechend zu reagieren.<br>Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt. |

# 4. DAN
# PRÜFUNGSBESTIMMUNGEN

## VORAUSSETZUNGEN

| | |
|---|---|
| **MINIMALALTER** | – 25 Jahre |
| **WARTEZEIT** | – 4–5 Jahre ab 3. Dan |
| **LIZENZ-MARKEN** | – Gültiger Karate Pass und Lizenz SKF (min. 14) |
| **EMPFEHLUNG** | – Dojoleiter und Technische Kommission SSGKU |
| **ZULASSUNG** | – NKHD Nationale Kommission für Höhere Dan Grad des SKU & TK Stil-Verband<br>– Zusätzlich Einhaltung der SKF Bestimmungen für Höhere Dan-Grad Homologation (siehe Beilage)<br>– Die Zulassung wird durch Verantwortlichen der TK Stil-Verband SSGKU nach Einverständnis vom Shihan Kozo Matsuura erteilt. |

## ANMELDEBESTIMMUNGEN

| | |
|---|---|
| **ALLGEMEIN** | – 3 Technische Lehrgänge SSGKU in den letzten 12 Monaten<br>– Nachweise von Trainerfunktion innerhalb der Dojo-Ebene<br>– Aktive Unterstützung des Karate-Do auf Stil-Verbandebene (SSGKU)<br>– Erfahrung im Unterrichten im Dojo oder/und Schiedsrichtertätigkeit auf SKF-Ebene<br>– J&S Qualifikation |
| **SCHRIFTLICHE ARBEIT** | – „Meine“ Philosophie des Karate-Do oder freies Thema der Diplomarbeit |
| **PFLICHTEN** | – Regelmässiger Trainingsbesuch<br>– Vorstandsmitglied oder Nationaler Schiedsrichter oder J&S Leiter oder Dojoleiter oder aktiver Trainer oder Mitarbeit im Verband<br>– Abhalten von 80 Unterrichtslektionen (alleine od. als Assistenztrainer)<br>– Gültige Prüferlizenz SKU<br>– Aktive Unterstützung des Karate-Do auf Sektions-, SKU-, SKF- oder SSGKU-Ebene |

# PROGRAMM

**KIHON**
- diverse Angriffe & Abwehren aus yoi-dachi
- wird am Prüfungstag bekanntgegeben

**DIVERSE KIHON IDO**
- aus Sanchin, Zenkutsu und Schiko-Dachi
  Start Position Neko Ashi Dachi Tateken no Kamae oder
  Shizen Tai no Kamae

**KIHON NO UNSOKU**
- sanchin-dachi – jodan-uke – gyaku-tsuki
- zenkutsu-dachi – soto-uke – gyaku-tsuki
- shiko-dachi – gedan-barai – zenkutsu-dachi – gyaku-tsuki
- sanchin-dachi – kake-uke – kansetsu-geri
- neko-ashi-dachi – mawashi-uke

**KUMITE NO UNSOKU**
- Shizen-dachi – jodan-uke – gyaku-tsuki – oi-tsuki
- Shizen-dachi – mae-geri – oi-tsuki
- Shizen-dachi – shuto-uke – gyaku-tsuki
- Shizen-dachi – uraken – gyaku-tsuki – mawashi-geri
- Shizen-dachi – kosa-dachi – gedan-barai – gyaku-tsuki

**KATA**
- Seisan, Kururunfa, Sanchin, Tensho
- 3 Katas aus:
  Gekisai-dai-ichi, Gekisai-dai-ni, Saifa, Sanseiru, Seienchin, Shisochin, Sepai, Sanchin, Tensho
  wird am Prüfungstag bekanntgegeben

**BUNKAI**
- 4 Anwendungen aus Sepai
- 4 Anwendungen aus Seisan

**KIHON IPPON KUMITE** 5 Übungen diverse Techniken Gyaku Tori (Konter auf Kontertechnik)

**YAKUSOKU KUMITE** 5 Übungen

**GOSHIN-JUTSU-KUMITE** (Selbstverteidigung) min. 3 Minuten, max. 4 Minuten
Freie Abwehr und Konter gegen Halten, Stoßen und Würgen):
Hier soll der Prüfling zeigen, daß er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechend zu reagieren.
Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt.

# 5. DAN
# PRÜFUNGSBESTIMMUNGEN

## VORAUSSETZUNGEN

| | |
|---|---|
| **MINIMALALTER** | – 30 Jahre |
| **WARTEZEIT** | – 5 – 7 Jahre ab 4. Dan |
| **LIZENZ-MARKEN** | – Gültiger Karate Pass und Lizenz SKF (min. 20) |
| **EMPFEHLUNG** | – Dojoleiter und Technische Kommission SSGKU |
| **ZULASSUNG** | – NKHD Nationale Kommission für Höhere Dangrade des SKU<br>– Zusätzlich Einhaltung der SKF Bestimmungen für Höhere Dan-Grad Homologation (siehe Beilage)<br>– Die Zulassung wird durch Verantwortlichen der TK Stil-Verband SSGKU nach Einverständnis vom Shihan Kozo Matsuura erteilt. |

## ANMELDEBESTIMMUNGEN

| | |
|---|---|
| **ALLGEMEIN** | – 4 Technische Lehrgänge SSGKU in den letzten 12 Monaten<br>– Nachweise von Trainerfunktion innerhalb der Dojo-Ebene<br>– J&S Qualifikation |
| **SCHRIFTLICHE ARBEIT** | – Karate-Do freie Interpretation Thema Diplomarbeit |
| **PFLICHTEN** | – Regelmässiger Trainingsbesuch<br>– Vorstandsmitglied SSGKU und Nachweise über eine aktive Funktion innerhalb der SKU, SKF, EKF, WKF, J+S oder Swiss Olympic (Vorstand oder TK)<br>– Regelmässiges Unterrichten im Dojo oder/und Schiedsrichtertätigkeit<br>– Gültige Prüferlizenz SKU<br>– Mitarbeit in der Sektion SKU, SKF oder Dojoleiter |

## PROGRAMM

Das Programm wird themenbezogen mit der Stil-TK erarbeitet und muss von der NTK SKU zugelassen werden. Die/der zu Prüfende unterstützt und erklärt die Prüfung mit einer schriftlichen Arbeit.