
Prüfungsordnung Swiss Karate Tomokai

Verfasser: Toni Romano

Status: Final 1.0

Datum: 30. August 2008

Vorwort

Die vorliegende Prüfungsordnung soll ein Leitfaden durch das Gradierungssystem der Swiss Karate Tomokai sein. Die Gürtelgrade sind ein wichtiges Element im Karate-Do. Sie zeigen auf, welches Niveau ein Karateka erreicht hat. Ein Gürtel soll nicht nur die physischen Fähigkeiten und das technische Wissen widerspiegeln, sondern auch den ganzheitlichen Entwicklungsstand eines Menschen zeigen. Psychische Aspekte wie Reife, innere Sicherheit und Ruhe sowie moralische Charaktereigenschaften gehören ebenso dazu.

Der Gürtelgrad weist immer in zwei Richtungen: Retrospektiv auf die erlernten Fortschritte, vorausblickend jedoch auch auf die neuen Herausforderungen und Aufgaben. Die Motivation, eine Prüfung abzulegen, soll das Erreichen einer nächsten Wegmarke sein und nicht das Sammeln guter Ergebnisse. Eine nicht bestandene Prüfung soll den Karateka nicht entmutigen.

Die persönliche Entwicklung, das Lernen und Üben sind nie endende Prozesse vom Anfänger bis zu den höchsten Meistergraden. Ein endgültiges Niveau wird nie erreichbar sein. Dieser Herausforderung muss man sich bewusst sein, wenn man Karate als Lebenseinstellung trainiert.

Luzern im August 2008
Toni Romano

Inhaltsverzeichnis der Prüfungsordnung

Swiss Karate Tomokai

1. Allgemeine Begriffsdefinition	4
2. Gürtelgrade und deren Bedeutung	4
2.1 Kyu-Grade	4
2.2 Dan-Grade	5
3. Informationen zu Prüfrecht und Prüfung	6
3.1 Allgemeine Information	6
3.2 Prüfrecht	6
3.3 Wartezeiten	7
3.4 Bestimmungen für Kinder	8
3.5 Werbung mit Dan-Graden	8
4. Prüfungsanmeldung	9
4.1 Grundsätzliches	9
4.2 Anmeldung	10
4.3 Prüfungen im Ausland	10
4.4 Homologieren von Kyu- und Dan-Graden	11
5. Ablauf der Prüfung	11
5.1 Benehmen des Prüflings	11
5.2 Prüfertisch	11
5.3 Zuschauer	11
5.4 Fotografieren und filmen	12
5.5 Anzahl der Techniken	12
5.6 Schiedsrichter Theorie ab 1. Dan	12
5.7 Schriftliche Arbeit ab 4. Dan	12
6. Prüfungsgebühren	13
7. Bewertungssystem	13
7.1 Die Bewertungskriterien	13
7.2 Kihon-Bewertung: Allgemeine Aspekte	14
7.3 Kihon-Bewertung: Armtechniken	15
7.4 Kihon-Bewertung: Beintechniken	15
7.5 Kata-Bewertung	16
7.6 Kumite-Bewertung	17
8. Kyu-Prüfungsprogramm	18
8.1 Zum 8. Kyu (gelb)	18
8.2 Zum 7. Kyu (orange)	19
8.3 Zum 6. Kyu (grün)	20
8.4 Zum 5. Kyu (blau)	21
8.5 Zum 4. Kyu (blau)	22
8.6 Zum 3. Kyu (braun)	23
8.7 Zum 2. und 1. Kyu (braun)	24
8.8 Kampfkombinationen	25
9. Dan-Prüfungsprogramm	26
10.1 Zum 1. und 2. Dan	26
10.2 Zum 3. Dan	27
10.3 Ab 4. Dan	28
10.4 Kampfkombinationen	29
10. Prüfungsprogramm Sport-Karate	29
11. Prüfungsprogramm Karate-Do 35+	30
12. Verleihung von Ehren-Dan-Graden	31
13. Schiedsrichter-Ausdrücke (Basis)	32
14. Erklärung der meistgebrauchten technischen Ausdrücke	34
Prüfungsformular	Anhang

1. Allgemeine Begriffsdefinition

Der Swiss Karate Tomokai wird nachfolgend SKT genannt.
Der Karate-Pass ist der Pass der Swiss Karate Federation.
In diesem Dokument wurde nur die grammatisch männliche Form verwendet; es ist jeweils immer die weibliche Form mitgemeint.

2. Gürtelgrade und deren Bedeutung

2.1 Kyu-Grade

9. Kyu 8. Kyu	Der Anfänger ist fähig, die einfachsten Techniken zu zeigen.
--------------------------------	--

7. Kyu 6. Kyu 5. Kyu	Der Fortschritt der Grundschultechniken und die Entwicklung der physischen Fähigkeiten kommen zum Ausdruck.
---	---

4. Kyu 3. Kyu 2. Kyu 1. Kyu	Die gefestigten Techniken können wirkungsvoll und kontrolliert angewandt werden.
--	--

2.2 Dan-Grade

1. Dan Shodan	Die fortgeschrittene Anwendung aller Basistechniken und Kombinationen. Die erhöhte Kontrolle. Wirkungsvollere Technikanwendung.
2. Dan Nidan	Fortgeschrittene Fähigkeiten der situationsadäquaten Anwendung aller Basistechniken und ihrer Kombinationen, angepasst an die persönlichen und physischen Möglichkeiten des Kandidaten.
3. Dan Sandan	Verständnis aller Basistechniken mit ihren Eigenschaften und Grundprinzipien.
4. Dan Yodan	Situativ variable Verfügbarkeit aller bisher erworbenen technischen Leistungsstufen, was dem Kandidaten die wirkungsvolle und verantwortungsbewusste Übertragung der erworbenen Kenntnisse auf andere ermöglicht.
5. Dan Godan	Praktische Kenntnisse in allen Karate-Elementen, die eine langjährige Trainingserfahrung, gute Ergebnisse bei internationalen Meisterschaften und Lehrtätigkeit voraussetzen. Der Kandidat soll seine theoretischen Karatekenntnisse bestätigen.
6. Dan Rokudan	Die Einführung in die Quintessenz der Kampfdisziplin ist sowohl mit einer fachkompetenten als auch wirkungsvollen Anwendung verbunden. Die verantwortungsvolle Weitergabe an andere in Theorie und Praxis.
7. Dan Nanadan	In moralischen Grundsätzen gerechtfertigte Lehrtätigkeit.
8. Dan Hachidan	Diesen Titel zu erwerben, erfordert tiefe Kenntnisse über das Wesen der Kampfkunst, ein durch langjährige Tätigkeit erworbenes internationales Ansehen und eine unumstrittene moralische Integrität.
9. Dan Kyūdan	Dieses Niveau wird nach einem langen Zeitraum in individueller Leistung, Forschung und Technik erreicht. Diese Hingabe muss in höchster und aussergewöhnlichster Art von Karate-Vollendung und –Entwicklung gipfeln. Weiterhin muss dieses angehäuften Wissen zum allgemeinen Dienst der Entwicklung des Karate-Do benutzt worden sein.
10. Dan Jūdan	Dies ist die Stufe, bei dem sich die individuelle Person letztlich dem höchsten Ideal der Karate-Entwicklung genähert hat, die durch dauerhaftes Üben und Streben nach Wahrheit erreicht wurde und die nur im höchsten möglichen Grad der menschlichen Vorzüglichkeit zu finden ist.

3. Informationen zu Prüfrecht und Prüfung

3.1 Allgemeine Informationen

Das Prüfungsprogramm vom 9. – 1. Kyu ist ein Vorschlag der Technischen Kommission des SKT und kann von jedem Dojoleiter individuell seinem persönlichen Programm angepasst werden.

Die SKT-TK bietet drei differenzierte Prüfungsprogramme an:

- Breitensport-Karate
- Sport Karate
- Karate-Do 35+

3.2 Prüfrecht

- Die Technische Kommission (TK) des SKT ist die Prüfungskommission. Nachfolgend wird darum nur von der SKT-TK die Rede sein.
- Vorsitzender der SKT-TK und damit auch Hauptverantwortlicher für das Prüfungswesen im SKT ist der SKT-Chefinstruktor.
- Die Kyu-Prüfungen können vom Dojoleiter abgenommen werden.
- Dan-Prüfungen können nur vom SKT-Chefinstruktor zusammen mit der SKT-TK an offiziellen Prüfungstagen abgenommen werden.

3.3 Wartezeiten

Eine Prüfung bestätigt ein erreichtes Niveau und nicht ein „Dienstalter“ (Jahre der Zugehörigkeit). Ein „Karatejahr“ entspricht nicht einem Kalenderjahr, sondern der Zeit, welche für die Weiterentwicklung unerlässlich ist und welche mit Training und dem Studium von Karate-Do verbracht werden muss. Ein Trainingsjahr beinhaltet mindestens hundert Trainingseinheiten (zweimal Training pro Woche).

In der untenstehenden Tabelle sind die Wartezeiten aufgelistet. Sie gelten jeweils ab der zuvor abgelegten Prüfung. Die **minimale Trainingsdauer** gilt für diejenigen Karateka, die aussergewöhnliche Trainingsleistung und sportliche Erfolge vorweisen können - z.B. Mitglieder des Nationalkaders. Die **empfohlene Trainingsdauer** orientiert sich an mindestens zweimal wöchentlichem Training.

Gürtelgrad	Minimale Trainingsdauer	Empfohlene Trainingsdauer	Kinder
9. Kyu			Für Kinder bis 14 Jahre gilt eine minimale Trainingsdauer von 6 Monaten. Die empfohlene Trainingsdauer beträgt 12 Monate.
8. Kyu	3 Monate	6 Monate	
7. Kyu	3 Monate	6 Monate	
6. Kyu	3 Monate	6 Monate	
5. Kyu	3 Monate	6 Monate	
4. Kyu	4 Monate	8 Monate	
3. Kyu	4 Monate	8 Monate	
2. Kyu	4 Monate	8 Monate	
1. Kyu	6 Monate	12 Monate	

Gürtelgrad	Minimale Trainingsdauer	Empfohlene Trainingsdauer	Lebensalter
1. Dan	3 Jahre Karatepraxis respektiv 6 Monate	1 Jahr	14 Jahre*
2. Dan	2 Jahre	3 Jahre oder mehr	18 Jahre*
3. Dan	3 Jahre	4 Jahre oder mehr	Keine Begrenzung
4. Dan	4 Jahre	5 Jahre oder mehr	Keine Begrenzung
5. Dan		6 Jahre oder mehr	40 Jahre
6. Dan		7 Jahre oder mehr	47 Jahre
7. Dan		8 Jahre oder mehr	55 Jahre
8. Dan		9 Jahre oder mehr	64 Jahre
9. Dan		10 Jahre oder mehr	74 Jahre
10. Dan		10 Jahre oder mehr	84 Jahre

* Siehe nächste Seite

3.4 Bestimmungen für Kinder

- In dem Jahr, in dem ein Kind das 15. Altersjahr vollendet (15 Jahre alt wird) gelten die Bestimmungen der Erwachsenen.
- Wie bei den Erwachsenen sind für alle Kinder ein Karate-Pass und die laufende Lizenzmarke obligatorisch.
- Die technischen Anforderungen sind hinsichtlich des Krafteinsatzes der körperlichen Entwicklung anzupassen, entsprechen aber sonst dem Prüfungsprogramm für den Breitensport.
- Auch Kinder können ihre Kyu-Prüfung an öffentlichen Prüfungen ablegen, die tieferen Kyu-Prüfungen anlässlich spezieller Kinderanlässe.
- Kinder dürfen jährlich höchstens zwei Kyu-Prüfungen absolvieren.
- Kinder ab 14 Jahre dürfen die Prüfung zum 1. Dan ablegen (Kinder-Dan).
- Für den 2. Dan gilt das Mindestalter 18 Jahre. Mit dem 2. Dan wird der Kinder-Dan homologiert.

3.5 Werbung mit Dan-Graden

- Für Werbung mit Dan-Graden müssen diese vom Dachverband, der Swiss Karate Federation, anerkannt sein.
- Im Zweifelsfalle ist im Voraus die SKT-TK um Einverständnis zu ersuchen.

4. Prüfungsanmeldung

4.1 Grundsätzliches

a) Allgemein

- Der Dojoleiter verfolgt und unterstützt die Prüfungsvorbereitung.
- Er meldet nur diejenigen Schüler an, die er als prüfungsbereit einschätzt.
- Er sorgt dafür, dass es nicht das Ziel seiner Schüler ist, möglichst schnell den nächsten Gurt zu erlangen.
- Es wird erwartet, dass der Absolvent die Etikette einhält und die technischen Anforderungen erfüllt.
- Der Absolvent hat ein ordentliches, sauberes Karate-Gi mit Klubabzeichen zu tragen.
- Wird die Wartezeit nicht eingehalten, darf die Prüfung nicht abgenommen werden.
- Für alle Karateka ist der Karate-Pass der Swiss Karate Federation mit gültiger Lizenzmarke zu lösen. Ist dies nicht der Fall, darf die Prüfung nicht abgenommen werden und der Dojoleiter wird sanktioniert.

b) Kyu-Prüfungen

Die Prüfungen bis zum 1. Kyu können durch den Dojoleiter abgenommen werden. Sie müssen durch den SKT-Chefinstruktor im Karate-Pass bestätigt werden. Kyu-Prüfungen können jedoch auch anlässlich öffentlicher Prüfungen abgelegt werden.

c) Dan-Prüfungen

Die Durchführung und Abnahme von Dan-Prüfungen obliegen ausschliesslich der SKT-TK. Hauptverantwortlich ist der SKT-Chefinstruktor.

Dan-Prüfungen, welche ohne vorherige Bewilligung (vier Monate im Voraus) der Prüfungskommission durch andere Personen abgenommen wurden, sind ungültig und werden nicht anerkannt.

Dan-Absolventen, welche nicht in allen Belangen bestanden haben, steht die Möglichkeit offen, die nicht bestandenen Elemente innerhalb von einem Jahr zu erfüllen. Besteht der Absolvent diese Teilprüfung nicht oder liegt die Prüfung länger zurück, muss er die ganze Prüfung neu ablegen.

4.2 Anmeldung

Die Absolventen bei öffentlichen Prüfungen müssen sich beim Dojoleiter anmelden. Der Dojoleiter kontrolliert, ob die Anmeldung vollständig und korrekt ist und leitet bei mehreren Anmeldungen diese gesammelt an den Prüfer weiter (keine Einzelmeldungen).

a) Vorgehen bei Kyu-Prüfungen

Für Kyu-Prüfungen muss das entsprechende Formular vollständig ausgefüllt werden. Der Karate-Pass und die Prüfungsgebühr müssen der Anmeldung beigelegt werden.

b) Vorgehen bei Dan-Prüfungen

1. bis 3. Dan: Die Initiative liegt beim Dojoleiter.

Wenn ein Dojoleiter einen Schüler hat, welche er für prüfungsbereit hält, stellt er diesen dem SKT-Chefinstruktor anlässlich eines Instruktionstrainings vor. Der SKT-Chefinstruktor entscheidet, ob der Schüler sich zur Dan-Prüfung anmelden kann.

Höhere Dan Grade: Die Initiative liegt beim SKT-Chefinstruktor.

Wenn der SKT-Chefinstruktor einen Karateka für bereit befindet, informiert er den entsprechenden Dojoleiter, bevor er den Schüler informiert. Wenn es sich um einen Dojoleiter handelt, informiert er ihn von seiner Entscheidung.

Für Dan-Prüfungen wird das Dan-Formular verwendet. Neben dem Karate-Pass sind auch noch zwei aktuelle Passfotos beizulegen.

Die Anmeldung muss einen Monat im Voraus beim SKT-Chefinstruktor eingehen. Die Prüfungsgebühr muss vor Ort bar bezahlt werden.

4.3 Prüfungen im Ausland

Möchte ein Karateka eine **Dan-Prüfung** im Ausland absolvieren, muss er die SKT-TK vier Monate im Voraus informieren und ihre Genehmigung einholen. Alle im SKT geltenden Anforderungen müssen erfüllt sein. Die Prüfung muss von einem offiziell anerkannten Instruktor abgenommen werden. Um die bestandene Prüfung im Swiss Karate Tomokai Dan-Register einzutragen, muss innert Monatsfrist der SKT-TK der Karate-Pass mit dem entsprechenden Eintrag zugestellt werden.

Für **Kyu-Prüfungen** muss der Karateka die Einwilligung des Dojoleiters einholen.

4.4 Homologieren von Kyu- und Dan-Graden

Für Karateka, die neu einem Dojo des SKT beitreten, gelten folgende Regeln:

- Karateka mit von der Swiss Karate Federation anerkannten Kyu- oder Dan-Graden werden automatisch übernommen.
- Karateka mit Kyu- oder Dan-Graden, die nicht von der Swiss Karate Federation anerkannt sind, behalten grundsätzlich ihren zuvor getragenen Gürtel. Mit dem Bestehen der nächsten Prüfung wird der vorherige Grad homologiert.
- Ist das technische Niveau jedoch deutlich tiefer, kann der Dojoleiter bei Kyu-Graden und der SKT-Chefinstruktor bei Dan-Graden den Schüler tiefer einstufen.
- Dan-Träger müssen ihren Dan-Grad zwingend registrieren lassen, da er sonst nicht anerkannt wird. Für das Homologieren von Dan-Graden wird der Besuch von mindestens zwei Instruktionstrainings verlangt.

5. Ablauf der Prüfung

5.1 Benehmen des Prüflings

Wenn ein Prüfling aufgerufen wird, soll er mit „oss“ antworten, seinen Platz an der Linie einnehmen und die Prüfer durch Verbeugung begrüßen (an der Prüfung wird nicht nur die Technik, sondern auch das Benehmen bewertet). Wartende Prüflinge dürfen sich aufwärmen, müssen sich dabei aber ruhig verhalten. Wartende Prüflinge, die durch schlechtes Benehmen auffallen, können durch den Prüfer von der Prüfung ausgeschlossen werden. Am Ende der Prüfung (nach Bekanntgabe der Resultate) verbeugen sich die Kandidaten vor den Prüfern.

5.2 Prüfertisch

Am Prüfertisch von öffentlichen Prüfungen dürfen sich nur die vom Hauptprüfer zugelassenen Personen aufhalten.

5.3 Zuschauer

Normalerweise sind Zuschauer an den Prüfungen zugelassen, die endgültige Entscheidung darüber liegt beim Hauptprüfer. Der Hauptprüfer kann alle Zuschauer, welche die Prüfung stören, aus der Halle verweisen.

5.4 Fotografieren und Filmen

Personen, welche filmen oder fotografieren, müssen im Zuschauerraum bleiben und dürfen die Prüfung nicht stören. Andernfalls werden sie gebeten, mit Filmen bzw. Fotografieren aufzuhören.

5.5 Anzahl der Techniken

Falls vom Prüfer nicht anders verlangt, sind die Kombinationen jeweils sechs (6) Mal auszuführen.

5.6 Schiedsrichter-Theorie ab 1. Dan

Dan-Anwärter müssen die Schiedsrichterausdrücke und die dazugehörigen Gesten kennen. Eine praktische Demonstration wird verlangt. Dieses Wissen soll im jeweiligen Dojo vermittelt werden. Zur Information kann auch das Internet benützt werden.

5.7 Schriftliche Arbeit ab 4. Dan

Die schriftliche Arbeit wird einen Monat im Voraus mit der Anmeldung eingereicht. Es wird empfohlen, dass der Kandidat dem SKT-Chefinstruktor vorab sein Thema unterbreitet, damit dieser entscheiden kann, ob die Arbeit in einem durchführbaren Rahmen liegt.

Umfang und Inhalt sind auf Seite 28 beschrieben.

6. Prüfungsgebühren

Die Kyu-Prüfungsgebühr beträgt für Kinder wie Erwachsene Fr. 25.00. Sie geht an den Dojoleiter, falls die Prüfung im Dojo abgenommen wird. Wird die Kyu-Prüfung öffentlich abgelegt, geht die Gebühr an den Hauptprüfer, der damit die Halle und den administrativen Aufwand begleicht.

Die Prüfungsgebühr auf 1. bis 3. Dan beträgt Fr. 350.00. Der Prüfling erhält ein Diplom und einen bestickten schwarzen Gürtel. Die Prüfungsgebühr ab 4. Dan beträgt Fr. 400.00.

Die Prüfungsgebühren sind verbindlich und dürfen nicht erhöht werden. Es steht einem Dojoleiter jedoch offen, weniger oder keine Gebühr zu erheben.

7. Das Bewertungssystem

7.1 Die Bewertungskriterien

- Konzentration und Kampfgeist
- Stellung
- Koordination der Arm- und Beintechnik
- Form – Allgemeineindruck
- Stellung und Wechsel von einer Technik in eine andere
- Hüfteinsatz, Rumpfrotation
- Stabilität des Gleichgewichts
- Kraftverteilung, Kontraktions- und Dekontraktionskontrolle der Muskeln
- Geschwindigkeit
- Schlagkontrolle und Zielgenauigkeit
- Timing
- Zanshin

Im Anhang befindet sich das Prüfungsformular mit Notenschlüssel.

7.2 Kihon-Bewertung: Allgemeine Aspekte

1. Mentale Einstellung

- Stabilität der Emotionen, Selbstkontrolle der psychischen Anspannung
- Starkes und in der Intensität konstantes Kiai

2. Stellungen

- guter und ständiger Kontakt mit dem Fussboden
- korrekte Form
- starke Muskelkontraktion/-spannung bei Armtechniken
- Richtige Winkelstellung des Sprung- und Kniegelenkes bei Beintechniken
- Richtige Koordination von Hüfte und Beinen

3. Körperhaltung

- aufrechte Körperhaltung in allen Situationen
- gerade Kopf- und Halshaltung
- natürliche Schulterhaltung
- koordinierte Körperhaltung in Stellungen und während der Bewegungsdurchführung

4. Blick

- Blickrichtung in Verbindung mit der Bewegungsrichtung und der Durchführung der nachfolgenden Techniken

5. Stärke

- Ausnutzung des Bodenkontaktes für die kräftige Realisierung von Techniken im Stand oder in der Bewegung
- koordinierte Körperdynamik als Ganzes
- effiziente Kraftübertragung

6. Bewegung

- Koordination der Bewegung als Ganzes (Koordination der Arm-, Bein- und Rumpfbewegung)
- Konstante Bewegungsweite
- Koordination von Kraft und Technik

7. Kime (Fokus)

- Ausnutzung der gesamten Körperenergie
- Kontakt mit der Zielzone
- Zielgenauigkeit

8. Atmung

- Koordination mit der angewandten Technik

7.3 Kihon-Bewertung: Armtechniken

1. Muskelkontrolle

- Stellung: Körper-, Arm- und Handhaltung; simultanes und koordiniertes Einschliessen der Muskelgruppen, welche für die zur Durchführung einer konkreten Technik notwendigen Konzentration erforderlich sind
- Maximaler Bodenkontakt im Augenblick der Durchführung der Technik

2. Schnappstoss

- Zeitliche Koordination der Armbewegung (Ober- und Unterarm) mit der Bewegung des gesamten Körpers
- Kontrolle des Bodenkontaktes während des Rückstosses

3. Abwehrtechniken

- Ellbogengelenkhaltung im Verhältnis zum übrigen Körper
- Übertragung der gesamten Muskelspannung während der Ausführung der Abwehr von der Kontaktstellung (Hand, Unterarm) über den Körper auf den Boden und umgekehrt

7.4 Kihon-Bewertung: Beintechniken

1. Schnapptritt (Keage)

- Zeitliche Koordination der Körperhaltung mit der Stellung des Beines vor der Durchführung der Technik (Vorbereitung der Technik)
- Ausnutzung des Rückstosses bei der Durchführung der Technik
- Gleichgewicht, insbesondere während des Rückstosses

2. Stosstritt (Kekomi)

- Bogenförmige Schwankbewegung der Hüfte, in erster Linie während der Endphase des Unterschenkelstosses
- Verlagerung des Körperschwerpunktes in Richtung der Zielzone mit der zugehörigen Endkontraktion
- Entsprechende Muskelkontraktion während der Endphase der Technik

7.5 Kata-Bewertung

a) 9. Kyu bis 2. Dan

1. Technik

- Wird nach den Kihon-Kriterien bewertet

2. Kontinuität in der Ausführung der Techniken

- Ausnutzung der Bewegungsenergie der vorhergehenden Technik für den Beginn der folgenden
- Muskelkontraktion zwischen den Techniken
- Korrekte Atmung

3. Bewegung

- Beibehaltung der zentralen Lage des Körperschwerpunktes
- Kontrolle der Schwerpunkthöhe bei Stellungswechseln
- Kontrolle der Blickrichtung
- Kontrolle der Lage der Körperachse im Verhältnis zum Boden

4. Adäquate Durchführung der Techniken

- In Abhängigkeit von Sinn und Funktion der Kata als Ganzes
- Kontrolle der Zielzone während der Durchführung

5. Rhythmus

- Kontrollierter Rhythmus in bezug auf den Kata-Rhythmus und im Verhältnis zur psychischen und technischen Eignung der Kandidatin

6. Bewegungslinien (Embusen)

- Korrekte Bewegungsrichtung bei jeder durchgeführten Technik

b) Ab 3. Dan

- Die Durchführung der Kata muss einerseits mit den individuellen Eigenschaften des Kandidaten übereinstimmen und andererseits müssen die technischen Elemente jeder einzelnen Kata richtig ausgeführt werden.
- Verständnis und Anwendung/Demonstration der inneren Muskeldynamik und ihre meisterhafte Kontrolle
- Fehler in der Tokui Kata werden mit hohem Abzug geahndet und können zum Nichtbestehen der Prüfung führen.
- Die Wahl der Tokui Kata ist sehr wichtig und soll den Fähigkeiten des Karateka entsprechen. Im Zweifelsfall soll die Wahl mit dem SKT-Chefinstruktor besprochen werden.

7.6 Kumite-Bewertung

Die Kumite-Bewertung erfolgt nach den Kihon- und Kata-Kriterien.

Beim Kumite ist immer die erste Technik der offiziellen Techniken zu zeigen. Als zweite Technik kann eine der übrigen ausgewählt werden. Die Techniken müssen in der im Prüfungsprogramm festgelegten Reihenfolge gezeigt werden (Jodan, Chudan, etc.). Bei Dan-Prüfungen kann der Prüfer vom Prüfling verlangen, alle Techniken in der richtigen Reihenfolge zu zeigen oder zu erklären. Bei der Anwendung wird absolute Kontrolle verlangt.

8. Kyu-Prüfungsprogramm

8.1 Zum 8. Kyu (gelb)

Kihon

1. Vorwärts Oi-Tsuki Chudan
2. Vorwärts Age-Uke
3. Vorwärts Uchi-Uke
4. Vorwärts Soto-Uke
5. Vorwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
6. Vorwärts Mae-Geri erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae

7. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi beide Arme Gedan-Barai
8. Seitwärts Yoko-Geri Keage bei Mawate in Kiba-Dachi bleiben und Richtungswechsel mit Blick sowie Händen ausführen

Alle 1-Schritt-Techniken werden 6 Mal, Yoko Geri Techniken 4 Mal ausgeführt

Fehlerquellen

- Bei Zenkutsu-Dachi muss, bei Spannung auf dem Hinterfuss, das hintere Bein gestreckt sein.
- Bei Oi-Tsuki dürfen Schulter und Hüfte nicht überdreht werden.

Kumite

Gohon Kumite mit Kommando:

- Oi-Tsuki Jodan 5 Mal
Oi-Tsuki Chudan 5 Mal

Kata

Heian Shodan

8.2 Zum 7. Kyu (orange)

Kihon

1. Vorwärts Oi-Tsuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Gyaku-Tsuki
3. Vorwärts Sanbon-Tsuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Gyaku-Tsuki
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Geri erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae
8. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi

Alle 1-Schritt-Techniken werden 6 Mal, Yoko Geri Techniken 4 Mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Fehlerquellen

- Bei Gyaku-Tsuki ist nicht die Schulter, sondern die Hüfte zu drehen. Präzises Hikite (Handkante zur Taille drücken) ist ebenfalls wichtig.
- Bei Sanbon-Tsuki ist der erste Schlag Jodan, die Folgeschläge Chudan auszuführen. Rythmus und Zielgenauigkeit werden ebenfalls bewertet.
- Für Kokutsu-Dachi wird auf Fussspannung und vertikale Körperhaltung geachtet.

Kumite

Gohon Kumite ohne Kommando:

Oi-Tsuki Jodan	5 Mal
Oi-Tsuki Chudan	5 Mal

Kata

Heian Nidan

8.3 Zum 6. Kyu (grün)

Kihon

1. Vorwärts Oi-Tsuki Chudan
2. Rückwärts Age-Uke, Gyaku-Tsuki
3. Vorwärts Sanbon-Tsuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Gyaku-Tsuki
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
Nukite in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Rengeri (2 x Mae Geri)
erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen,
zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen
8. Vorwärts Mawashi-Geri erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern
9. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi
10. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi

Alle 1-Schritt-Techniken werden 6 Mal, Yoko Geri Techniken 4 Mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Fehlerquellen

- Bei Mae-Rengeri ist für Balance und Körperhaltung auf korrektes Hiki-Ashi (Zurückziehen des Fusses) zu achten.
- Bei Mawashi-Geri muss die Hüfte genügend ausgedreht werden
- Beim Stellungswechsel von Shuto-Uke zu Nukite ist bei genügender Hüftdrehung auf gute Gewichtsverlagerung zu achten.
- Yoko-Geri Kekomi wird oft falsch ausgeführt. Bei Kekomi ist die Hüfte ganz auszdrehen und das Bein zu strecken.

Kumite

Kihon Ippon Kumite:

Oi-Tsuki Jodan	2 verschiedene Abwehren rechts und links
Oi-Tsuki Chudan	2 verschiedene Abwehren rechts und links

Man muss verschiedene Techniken zeigen, jedoch darf man rechts und links die gleiche Technik benutzen.

Kata

Heian Sandan

8.4 Zum 5. Kyu (blau)

Kihon

1. Vorwärts Oi-Tsuki
2. Rückwärts Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki
3. Vorwärts Sanbon-Tsuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss)
Nukite in Zenkutsu-Dachi
7. Vorwärts Mae-Geri erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae
8. Vorwärts Mae-Rengeri (3 x Mae Geri) aus Jyu-Kamae
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen,
zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen
dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen
9. Vorwärts Mawashi-Geri erst Gedan-Barai, Dann zu Jyu-Kamae ändern
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Tsuki
Rückwärts Age-Uke, Gyaku-Tsuki
Vorwärts Oi-Tsuki
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi
12. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi

Alle 1-Schritt-Techniken werden 6 Mal, alle 2-Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 4 Mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Fehlerquellen

- Bei Empi-Uchi (Yoko-Empi) ist mit der Angriffshand von oben auszuholen.
- Kizami-Tsuki beim Rückwärtsgehen verlangt eine modifiziertere Hüftbewegung (Hanmi-Dachi), damit die Technik resp. der Angriff länger wird. Die Einzeltechniken müssen in präziser Ausführung gezeigt werden.
- Bei Mae-Ashi-Geri muss, zur Verbesserung der Balance im Standbein, der Vorderfuss genügend zurückgezogen werden (Hiki-Ashi). Das Hinterbein muss stehen bleiben (darf nicht vorgezogen werden).

Kumite

Kihon Ippon Kumite:

- | | |
|-----------------|---|
| Oi-Tsuki Jodan | 2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite |
| Oi-Tsuki Chudan | 2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite |
| Mae-Geri Chudan | 2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite |

Kata

Heian Yondan

8.5 Zum 4. Kyu (blau)

Kihon

1. Vorwärts Oi-Tsuki
2. Rückwärts Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki
3. Vorwärts Sanbon-Tsuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
Mae-Ashi-Geri, Nukite
7. Vorwärts Mae-Rengeri (3 x Mae Geri, siehe 5. Kyu)
8. Vorwärts Mawashi-Geri
9. Vorwärts Ushiro-Geri
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Gyaku-Tsuki
Rückwärts Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki
Vorwärts Oi-Tsuki
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi
12. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi

Jyu-Kamae 4 – 6 verschiedene Kampfkombinationen

Alle 1-Schritt-Techniken werden 6 Mal, alle 2-Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 4 Mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Fehlerquellen

- Ushiro-Geri darf nicht überdreht werden, da sonst die Technik wie Ushiro-Mawashi aussieht.
- Bei Jyu-Kamae müssen, im Gegensatz zur Kihon, die Arme jeweils in Bereitschaftsposition zurückgezogen werden. Es sollte möglichst locker und beweglich im Kampfstil gestanden werden.

Kumite

Kihon Ippon Kumite:

Oi-Tsuki Jodan	2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite
Oi-Tsuki Chudan	2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite
Mae-Geri Chudan	2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite
Yoko-Geri Kekomi	2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite

Kata

Heian Godan

8.6 Zum 3. Kyu (braun)

Kihon

1. Vorwärts Oi-Tsuki
2. Rückwärts Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki
3. Vorwärts Sanbon-Tsuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
Mae-Ashi-Geri, Nukite
7. Vorwärts Mae-Rengeri (3 x Mae Geri, siehe 5. Kyu)
8. Vorwärts Mawashi-Geri
9. Vorwärts Ushiro-Geri
10. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Gyaku-Tsuki
Rückwärts Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki
Vorwärts Gyaku-Tsuki Jodan
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi
12. Seitwärts Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi

Jyu-Kamae 4 – 6 verschiedene Kampfkombinationen

Alle 1-Schritt-Techniken werden 6 Mal, alle 2-Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 4 Mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Kumite

Jyu Ippon Kumite:

Kizami-Tsuki Jodan	2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite
Gyaku-Tsuki Chudan	2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite
Mae-Geri Chudan	2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite

Kata

Tekki Shodan

8.7 Zum 2. und 1. Kyu (braun)

Kihon

1. Vorwärts Oi-Tsuki
2. Rückwärts Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Tsuki
3. Vorwärts Mae-Geri, Sanbon-Tsuki
4. Rückwärts Uchi-Uke, Mae-Geri, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
5. Vorwärts Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Tsuki
6. Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
Mae-Ashi-Geri, Nukite
7. Vorwärts Mae-Rengeri (4 x Mae Geri)
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination
8. Kombination Vorwärts Mae-Geri, Oi-Tsuki
Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Nukite
Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
Vorwärts Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki
9. Vorwärts Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Tsuki
Mae-Geri vorne abstellen, Mawashi-Geri mit Hinterfuss
10. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki
11. Seitwärts Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi

Jyu-Kamae 4 – 6 verschiedene Kampfkombinationen

Alle 1-Schritt-Techniken werden 6 Mal, alle 2-Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 4 Mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Kumite

Jyu Ippon Kumite:

Kizami-Tsuki Jodan	1 Angriff aus Jyu-Kamae
Gyaku-Tsuki Chudan	1 Angriff aus Jyu-Kamae
Mae-Geri (hinteres Bein)	1 Angriff aus Jyu-Kamae
Mawashi-Geri (vorderes Bein)	1 Angriff aus Jyu-Kamae
Ushiro-Geri	1 Angriff aus Jyu-Kamae

Kata

Tokui Kata Persönliche Spezial-Kata, keine Shitei Kata

Shitei Kata Heian Shodan bis Heian Godan und Tekki Shodan

8.8 Kampfkombinationen

a) Beispiele bis zum 3. Kyu

Vorwärts	Oi-Tsuki
Vorwärts	Gyaku-Tsuki Jodan
Vorwärts	Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
Rückwärts	Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki Suri-Ashi
Vorwärts	Gyaku-Tsuki, Gyaku-Tsuki
Rückwärts	Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki Kiri-Kaeshi
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Mae-Geri Hinterfuss, Kizami-Tsuki
Vorwärts	Mae-Ashi-Geri Vorderfuss, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Mawashi-Geri Vorderfuss, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss, Mawashi-Geri Hinterfuss, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki, Kizami-Tsuki, Ausfallschritt mit Wurf oder Feger, dann Folgetechnik

b) Beispiele für 2. Kyu und 1. Kyu

Vorwärts	Kizami-Tsuki, Oi-Tsuki
Rückwärts	Sukui-Uke (Harai-Uke), Gyaku-Tsuki Suri-Ashi
Vorwärts	Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Uraken-Uchi
Rückwärts	Sukui-Uke (Harai-Uke), Gyaku-Tsuki Kiri-Kaeshi
Vorwärts	Gyaku-Kizami-Tsuki (Jodan), Gyaku-Tsuki (Jodan)
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss, Kizami-Tsuki
Vorwärts	Ashi-Barai Vorderfuss, Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Gyaku-Tsuki (Jodan), Mae-Geri Hinterfuss, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Uraken-Uchi, Mae-Geri Vorderfuss, Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Uraken-Uchi, Mawashi-Geri Vorderfuss, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss vorne absetzen, Gyaku-Tsuki, Mawashi-Geri Hinterfuss vorne absetzen, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Gyaku-Tsuki, Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss, Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Kizami Tsuki oder Gyaku-Tsuki oder Uraken-Uchi mit Feger oder Wurfkombination

Freie Kombination für Angriff
Konter
Täuschung

9. Dan-Prüfungsprogramm

9.1 Zum 1. und 2. Dan

Kihon

- | | |
|----------------|--|
| 1. Vorwärts | Oi-Tsuki |
| 2. Rückwärts | Age-Uke, Mae-Geri, Gyaku-Tsuki |
| 3. Vorwärts | Mae-Geri, Sanbon-Tsuki |
| 4. Rückwärts | Uchi-Uke, Mae-Geri, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki |
| 5. Vorwärts | Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Tsuki |
| 6. Rückwärts | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
Mae-Ashi-Geri, Nukite |
| 7. Vorwärts | Mae-Rengeri (4 x Mae Geri)
Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination |
| 8. Kombination | Vorwärts Mae-Geri, Oi-Tsuki
Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Nukite
Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
Vorwärts Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki |
| 9. Vorwärts | Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Tsuki |
| 10. Vorwärts | Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki |
| 11. Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi 180° drehen und
Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi abstellen |
- Jyu-Kamae 4 – 6 verschiedene Kampfkombinationen

Alle 1-Schritt-Techniken werden 6 Mal, alle 2-Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 4 Mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Kumite

Jyu Ippon Kumite:

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| Kizami-Tsuki Jodan | 1 Angriff aus Jyu-Kamae |
| Gyaku-Tsuki Chudan | 1 Angriff aus Jyu-Kamae |
| Mae-Geri (hinteres Bein) | 1 Angriff aus Jyu-Kamae |
| Mawashi-Geri (vorderes Bein) | 1 Angriff aus Jyu-Kamae |
| Ushiro-Geri | 1 Angriff aus Jyu-Kamae |

Kata

- | | |
|-------------|---|
| Tokui Kata | Persönliche Spezial-Kata, keine Shitei Kata |
| Shitei Kata | Heian Shodan bis Heian Godan und Tekki Shodan |

9.2 Zum 3. Dan

Kihon

Alle Techniken, ausser seitwärts, in Jyu-Kamae stehend. Am Ende jeder Kombination mit Zanshin zu Jyu-Kamae ändern.

- | | |
|----------------|---|
| 1. Vorwärts | Kizami-Tsuki, Mae-Geri, Sanbon-Tsuki |
| 2. Rückwärts | Age-Uke Kiri-Kaeshi, Gyaku-Tsuki
Gedan-Barai Kiri-Kaeshi, Gyaku-Tsuki |
| 3. Vorwärts | Age-Uke (zurück), Mawashi-Geri, Oi-Tsuki |
| 4. Rückwärts | Uchi-Uke, Mae-Geri vorderer Fuss,
Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki |
| 5. Vorwärts | Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi,
Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Tsuki, Mawashi-Tsuki |
| 6. Rückwärts | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
Mae-Rengeri vorderer Fuss, Haito Uchi |
| 7. Kombination | Vorwärts Mae-Geri, Oi-Tsuki
Rückwärts Shuto-Uke, Nukite
Vorwärts Ushiro-Uraken, Gyaku-Tsuki |
| 8. Vorwärts | Mae-Ashi-Geri Vorderfuss, Mawashi-Geri Hinterfuss, Gyaku-Tsuki |
| 9. Vorwärts | Mawashi-Geri Hinterfuss, Gyaku-Tsuki |
| 10. Vorwärts | Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri Hinterfuss, Gyaku-Tsuki |
| 11. Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi |

Jyu-Kamae 4 – 6 verschiedene Kampfkombinationen

Alle 1-Schritt-Techniken werden 6 Mal, alle 2-Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 4 Mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Kumite

Jyu Kumite / Jyu Ippon / Ippon Kumite

Kata

Tokui Kata Persönliche Spezial-Kata, keine Shitei Kata

Shitei Kata Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu, Tekki Nidan

9.3 Ab 4. Dan

Kata

Es müssen drei Kata gezeigt werden:

Eine Shitei Kata	Eine Kata aus Bassai- Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi
Zwei Tokui Kata	Werden vom Prüfling frei gewählt. Die Wahl hat sich an den persönlichen Fähigkeiten zu richten.

Kumite

Zwischen Kihon Ippon Kumite, Jyu Ippon Kumite und Jyu Kumite frei wählbar.
Bei Kihon Ippon Kumite und Jyu Ippon Kumite werden acht Angriffe vorgegeben.

Schriftliche Arbeit

Die schriftliche Arbeit wird einen Monat im Voraus mit der Anmeldung eingereicht.
Es wird empfohlen, dass die Kandidatin dem SKT-Chefinstruktor vorab ihr Thema unterbreitet, damit dieser entscheiden kann, ob die Arbeit in einem durchführbaren Rahmen liegt.

Umfang der Arbeit:
Mindestens vier A4 Seiten, Arial Schriftgrösse 12

Inhalt:

- Kleine Biographie
- Technische Erklärung über die Wahl der Tokui Kata
- Technische Erklärung der Spezial Technik
- Fakultativ: Ausführungen eines spezifischen Themas im Zusammenhang mit Karate (Medizin, Psychologie, Philosophie etc.)
- Quellenangabe

9.4 Kampfkombinationen

Beispiele zum 1. Dan bis 3. Dan

Vorwärts	Kizami-Tsuki, Oi-Tsuki
Rückwärts	Sukui-Uke (Harai-Uke), Gyaku-Tsuki Suri-Ashi
Vorwärts	Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Uraken-Uchi
Rückwärts	Sukui-Uke (Harai-Uke), Gyaku-Tsuki Kiri-Kaeshi
Vorwärts	Gyaku-Kizami-Tsuki (Jodan), Gyaku-Tsuki (Jodan)
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss, Kizami-Tsuki
Vorwärts	Ashi-Barai Vorderfuss, Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Gyaku-Tsuki (Jodan), Mae-Geri Hinterfuss, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Uraken-Uchi, Mae-Geri Vorderfuss, Uraken-Uchi, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Uraken-Uchi, Mawashi-Geri Vorderfuss, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss vorne absetzen, Gyaku-Tsuki, Mawashi-Geri Hinterfuss vorne absetzen, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Gyaku-Tsuki, Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Ashi-Barai Hinterfuss, Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki
Vorwärts	Kizami Tsuki oder Gyaku-Tsuki oder Uraken-Uchi mit Feger oder Wurfkombination

Freie Kombination für
Angriff
Konter
Täuschung

10. Prüfungsprogramm Sport-Karate

a) 9. bis 4. Kyu

Es gilt das Basisprogramm:

- Prüfungsordnung für Breitensport
- Multimedia-Karate (Sound-Karate)

b) 3. Kyu - 3. Dan

- 8 Kombinationen mit Erklärung. Davon müssen drei Beintechniken oder Würfe beinhalten. Die Kombinationen müssen anwendungsrelevant sein.
- Distanzübung mit Armtechniken und Beintechniken am stillstehenden Partner
- Erwachsene: Techniken auf Schlagpolster zur Demonstration der Schlagkraft
- 6 - 8 Kämpfe à 2 Minuten

11. Prüfungsprogramm Karate-Do 35+

Allgemein

Es gilt das Basisprogramm. Die Kandidatin muss alle Techniken so präsentieren, dass das Potential ersichtlich ist. (Entspannung/Spannung, Zielgenauigkeit, korrekte Distanz, Hara).

Grundschule

Muss nicht unbedingt tief und lang stehend ausgeführt werden, (den Möglichkeiten entsprechend). Alle Techniken müssen mit dem Körper zusammen eingesetzt werden. Eine Wirkung muss ersichtlich sein.

Arm- und Beintechniken

Müssen anwendungsrelevant sein. Bei den Beintechniken ist die Schlaghöhe frei, die Zielregion muss aber klar ersichtlich sein.

Kumite

Frei wählbar zwischen Kihon Ippon Kumite, Jyu Ippon oder Jyu Kumite

Alles kann auch in reiner Selbstverteidigungsform (praxisbezogen) gezeigt und angewendet werden, jedoch immer mit Partner.

Kata

Muss den Inhalt zum Ausdruck bringen können. Realistische Anwendungen aus der Kata müssen erklärt werden können.

12. Verleihung von Ehren-Dan-Graden

Dan-Grade können verliehen werden, ohne dass eine Prüfung abgelegt werden muss. Dies soll ein Zeichen der Wertschätzung herausragender Leistung und Einsatz im Sinne des Karate sein.

Der SKT Vorstand entscheidet über die Verleihung von Ehren-Dan-Graden. Eine solche Verleihung kann auf jeder Stufe erfolgen, sofern die Wartezeiten eingehalten werden und die allgemeinen Kriterien erfüllt sind.

Folgende Punkte müssen erfüllt sein:

Bereich Sport - Aktiver Wettkämpfer (alle Punkte müssen erfüllt werden):

- 7 Schweizer-Meister-Titel (Einzel Elite)
- EKF EM Finale (Keine Stil-Europameistertitel)
- WKF WM Podestplatz (Keine Stil-Weltmeistertitel)

Bereich Sport - Trainertätigkeit

- Grosse Erfolge als Trainer (Analog oben)

Bereich Administration / Organisation

- Ausserordentliche, langjährige Arbeit
- Organisation von Grossanlässen
- Andere herausragende Verdienste um Karate

13. Schiedsrichter-Ausdrücke (Basis)

A

Ai uchi	gleichzeitig wertbare Techniken
Aka	Rot
Aka ippon	Punkt für Rot
Aka no kachi	Sieg für Rot
Aka waza ari	halber Punkt für Rot
Ao	Blau
Ao no kachi	Sieg für Blau
Ato shibaraku	wörtlich: noch ein wenig Zeit übrig. WKF-Regelment: Noch 10 Sek. Bis Kampfende. Ippon Shobu: Noch 30 Sek. bis Kampfende
Awasate	zusammenfassen, addieren
Awasate ippon	ergibt zwei wazari

B

Bunkai	Zersetzung, Auseinandernehmen: Das Üben von einzelnen Katasequenzen mit Partnern
--------	--

C

Chui	Warnung / Verwarnung
Chukoku	Ermahnung

E

Encho sen	Verlängerung
-----------	--------------

F

Fuju bun	unzureichend
Fukushin	Seitenkampfrichter
Fukushin shugo	Versammlung der Schiedsrichter
Fusen sho	Sieg durch Nichtantreten des Gegners

H

Hajime	Anfang
Hansoku	Verstoss gegen die Regeln
Hansoku chui	Verwarnung wegen Regelverstoss
Hantei	Urteil
Hata	Fahne
Hayai	zeigt, wessen Angriff zuerst kam
Hikiwake	unentschieden

I

Ippon	Ein Punkt (Im WKF-Reglement für chudan oder jodan Armtechniken, im Ippon Shobu für eine entscheidende Technik im Ggs zu Wazaari für eine wertbare Technik)
-------	--

J

Jogai ausserhalb der Kampffläche
Jogai chui Verwarnung

K

Kachi Sieg
Kansa Kampfrichter Obmann
Keikoku Warnung, Mahnung
Kiken Verzicht auf Kampf

M

Ma ai Abstand zu gross für Punkt
Make Niederlage
Mienai ausserhalb des Blickfeldes
Moto no ichi Zurück zur Startposition
Mubobi Ohne Schutz, Verwarnung wegen Vernachlässigung der eigenen Sicherheit

N

Nihon 2 Punkte (im WKF-Reglement für chudan Beintechniken)
Nukete masu Angriff traf Ziel

O

Otagai ni rei Begrüssung des Gegners

R

Rei Verbeugung

S

Sanbon 3 Punkte (im WKF-Reglement für jodan Beintechniken und alle Punkttechniken, die an einem geworfenen oder selbst gefallenen Gegner ausgeübt werden)
Sai shiai Nach Unentschieden erneuter Kampf von 1 Minute. Alle vorherigen Punkte und Strafen werden gelöscht.
Shikkaku Disqualifikation vom gesamten Wettkampf
Shimpan Schiedsrichter
Shimpan ni rei Begrüssung der Schiedsrichter
Shiro Weiss
Shiro no kachi Sieg für Weiss
Shobu Sieg (oder) Niederlage, Wettkampf beginnt den Kampf
Shobu hajime Ehrenplatz, Stirnseite der Halle
Shomen Gruss nach vorne (Ehrenplatz / Zuschauern)
Shomen ni rei Treffen: Der Hauptkampfrichter ruft die Seitenkampfrichter zu einer Besprechung
Shugou Hauptkampfrichter
Shushusin

T

Torimasen
Tsuzukete
Tsuzukete hajime

keine Wertung (Technik wird nicht akzeptiert)
weiterkämpfen
Weiter geht's und los!

U

Ukete masu

Angriff genügend abgewehrt

W

Waza ari

Technik ist da (= wertbare Technik, halber Punkt im Ippon Shobu)

Y

Yame
Yoi
Yowai

Stopp
Vorbereitung / Achtung
Angriff zu schwach

14. Erklärung der meistgebrauchten technischen Ausdrücke

A

Age-Uke	Aufwärtsblock
Age-Tsuki	aufsteigender Fauststoss
Ashi	Fuss / Bein
Ashi-Barai	Fussfeger

B

Bunkai	Zersetzung, Auseinandernehmen: Das Üben von einzelnen Katasequenzen mit Partnern
--------	--

C

Choku-Tsuki	gerader Fauststoss (Grundform)
Chudan	mittlere Stufe

D

Dachi	Stellung
-------	----------

E

Embusen	Schrittdiagramm einer Kata
Empi-Uchi	Ellbogenstoss

F

Fudo-Dachi	Unbewegte Stellung, Kraftstellung diagonal
Fumikomi	Stampftritt

G

Gedan	untere Stufe (unterhalb der Gürtellinie)
Gedan-Barai	Fegeblock zur unteren Stufe
Geri (auch Keri)	Tritt
Gohon Kumite	Fünfschrittkampf
Gyaku	entgegengesetzt
Gyaku-Tsuki	Gegenseitenstoss

H

Haito	Innenhandkante
Haito-Uchi	Schlag mit der Innenhandkante
Hanmi-Dachi	halbseitliche Stellung
Happo	in alle Richtungen
Hasami	Schere
Hidari	links
Hiki-Ashi	zurückziehender Fuss
Hiki-Te	zurückziehende Hand

J

Jiyu Kamae	Kampfhaltung
Jiyu Ippon Kumite	halbfreier Partnerkampf
Jiyu Kumite	Freikampf
Jodan	obere Stufe

K

Kaeshi	Gegentechnik
Kaeshi ippon kumite	mehrere wechselnde Angriffe und Abwehren
Kagi-Tsuki	hakenförmiger Fauststoss
Kakato-Geri	Fersentritt
Kamae	Grundhaltung / Position
Kani	Krebs
Kanibasani	Schere (Beintechnik)
Kata	Form
Keage	nach oben schnappend
Kekomi	aus der Hüfte stossend
Keri (auch Geri)	Tritt
Kiai	Kampfschrei
Kiba-Dachi	Reiterstellung
Kihon	Grundschule
Kihon ippon kumite	Grund-Kumite (ein Angriff)
Kime	Endstellung, Anspannung
Kizami-Geri	Fussstoss mit dem vorderen Bein
Kizami-Tsuki	Prellstoss
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Kumite	Kampf
Kyu	Schülergrad

M

Mae	vorwärts
Maegeri	Fusstritt nach vorne
Mawashi	halbkreisförmig
Mawashi-Geri	Halbkreistritt (Rundtritt)
Mawate	kehrt um!
Migi	rechts
Mikazuki-Geri	Mondsicheltritt (3-Tage-Mond)
Mokuso	Meditation, schweigendes Denken
Morote	mit beiden Händen
Morote Tsuki	Doppelfauststoss
Morote uke	beidhändiger Block
Musubi dachi	Normalstellung mit geschlossenen Fersen

N

Nagashi uke	Fliessender Block (sanfte Abwehr durch Ablenken des Angriffs)
Neko-ashi Dachi	Katzenfussstellung
Nidan geri	Zweistufentritt
Nukite	Speerhand

O

Oi-Tsuki verfolgender Stoss, Schritt vorwärts mit gleichseitigem Fauststoss

S

Sanbon kumite Dreischrittkampf
Sanchin-Dachi Drei-Kriege-Stellung, Sanduhrstellung
Shiai kumite Wettkampf-Kumite
Shiko-Dachi Hocken-, Breitstellung, Kibadachi mit nach aussen gedrehten Füssen
Shitei Kata Pflicht-Kata
Shizentai natürliche Stellung
Shomen Stirnseite (Ehrenplatz)
Shuto Handkante
Shuto-Uchi Handkantenschlag
Shuto-Uke Handkantenabwehr
Sochin-Dachi Stark-Ruhe-Stellung, Kraftstellung
Soto (ude)-Uke Block von aussen
Suri-Ashi Gleitschritt

T

Tachikata Stand, Stellung
Tate-Tsuki Stoss mit senkrechter Faust
Tettsui-Uchi Schlag mit der Kleinfingerseite der Faust
Tobi-Geri gesprungener Fusstritt
Tokui-Kata Persönliche Spezial-Kata
Tsuki (auch Zuki) Stoss

U

Uchi Schlag
Uchi (ude)-Uke Abwehr mit dem Innenrand des Arms
Uke Block
Uraken Faustrücken
Ushiro rückwärts
Ushiro-Geri Rückwärtsfusstritt

Y

Yame Halt
Yoi Vorbereitung!
Yoko seitlich
Yoko-Geri seitlicher Fusstritt

Z

Zenkutsu-Dachi Vorwärtsstellung