

Karate im TuSpo Surheide e.V.

Kyu-Prüfungsprogramm

basierend auf dem SOK-Programm des DKV

Stand / gültig ab: 1.6.2017

Erläuterungen:

Das Programm setzt die Prüfungsordnung SOK des Deutschen Karate Verbandes e.V. um. Es wurde mit Wado-Ryu-spezifischen Inhalten ergänzt. Ziel ist eine umfassende Ausbildung der Karateka im Wado unter Beibehaltung der Offenheit der SOK-Prüfungsordnung.

Das bedeutet, dass die Kata Basis jedes Programms ist. Durch das Üben der Kata und spezifischer Kumite-Formen werden alle Inhalte der Kampfkunst gelehrt. Die Karateka müssen dabei sehr flexibel sein, da sie bis zur Prüfung nicht wissen, was genau inhaltlich verlangt wird. Daher müssen sie sich genau mit allen Techniken und Bewegungen beschäftigen und nicht „nur“ abarbeiten. Das schafft Offenheit für die gesamten Inhalte des Karate. Zudem besteht jederzeit die Chance, auf bekannte Bewegungen zurückzugreifen, ohne dass diese vor der Prüfung genannt werden müssen. Aus diesem Grund muss immer alles präsent sein und trainiert werden. Bunkai / Kaisetus erfordern auch eine Erläuterung der jeweiligen Übung.

- Für **9.-7. Kyu** gilt dabei, dass die Inhalte mit den Trainern erarbeitet werden.
- Für **6.-4. Kyu** sollen die Prüflinge bereits grundlegende eigene Ideen haben und umsetzen können. Dabei stellen sie sich sowohl im Bereich Bunkai als auch im Bereich SV zumindest Teile ihrer Übungen schon selbst zusammen.
- Ab dem **3. Kyu** müssen die Grundlagen beherrscht werden und tiefgehendes Verständnis vorhanden sein. Das bedeutet auch, dass viele Teile der Prüfung bereits eigenständig erarbeitet und präsentiert werden sollen, wobei kleinere Fehler akzeptabel sind.

Tachi Waza: Stände sollen präsentiert und erklärt werden können.

Wado-Wissen: Prüflinge sollen die angegebenen, wado-spezifischen Themen kennen und zunehmend verstehen. Dabei bedeuten

- K = Einfache Kenntnis der Begriffe und Prinzipien dahinter,
- E = erweiterte Kenntnis mit ausführlicherem Hintergrund
- D = Vertiefte Kenntnis und Demonstration.

Es werden NUR die gekennzeichneten Inhalte gefordert.

K kann einfach in Worten ohne Partner erläutert werden, E sollte in einem Wahlteil erklärt werden. D ist ein gesonderter Prüfungsteil mit Partner, der sich vor dem Wahlteil befindet.

* Diese Techniken vom Ablauf vorausgesetzt. Je nach Graduierung muss die Ausführung korrekter, schneller, stärker und präziser sein als zuvor.

9. Kyu – Weißer Gürtel

Pflichtteil Kata und Kihon	Pflichtteil Traditionelles Kumite	Wahlteil Bunkai / Kaisetsu	Wahlteil SV
<p>Kata: Pinan Shodan</p> <p>Kihon:</p> <p>5 Techniken oder Kombinationen aus der Kata oder im Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage durch die Prüfer</p> <p><i>Bekannte Techniken*</i></p> <p>Junzuki Gyakuzuki Hizageri Mae Maegeri Gedan Barai Jodan Uke Shuto Uke / Shuto Uchi Uchi Uke Soto Uke / Morote Uke</p>	<p>Tachi Waza (Stände – Kenntnis und praktische Demonstration)</p> <p>Zenkutsu Dachi Nekoashi Dachi</p> <p>Kumite</p> <p>Kumite 1 Uchi Uke Kumite 2 Soto Uke</p>	<p>Anwendung von 2 Abschnitten aus der Kata nach Ansage durch die Prüfer.</p>	<p>- Handgreifen von vorne - Fassen von hinten</p>

* Diese Techniken vom Ablauf vorausgesetzt. Je nach Graduierung muss die Ausführung korrekter, schneller, stärker und präziser sein als zuvor.

8. Kyu – Gelber Gürtel

Pflichtteil Kata und Kihon	Pflichtteil Traditionelles Kumite	Wahlteil Bunkai / Kaisetsu	Wahlteil SV
<p>Kata: Pinan Nidan Bekannte Kata können nach Ansage ebenfalls gefordert werden.</p> <p>Kihon: 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der Kata oder im Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage durch die Prüfer. Davon bis zu zwei Uchi-Waza. <i>Bekannte Techniken zusätzlich zu denen aus den vorherigen Graden*</i> Junzuki No Tsukomi Gyakuzuki No Tsukomi Hizageri Yoko Tettsui Uchi Yokogeri</p>	<p>Tachi Waza (Stände) Kiba Dachi</p> <p>Kumite Kumite 3 Gedan Barai Kumite 4 Jodan Uke</p>	<p>Anwendung von 3 Abschnitten aus der Kata nach Ansage durch die Prüfer.</p>	<p>- Handgreifen von vorne – Fassen von vorne an der Kleidung</p>
<p>Wado-Wissen (K = Kennen, E = Erläutern D = Demonstrieren) Höhenstufen im Karate, Atemi-Punkte, Sanmi-Ittai , Nagasu, Inasu, Noru, Abgrenzung zu anderen Stilen</p>			

* Diese Techniken vom Ablauf vorausgesetzt. Je nach Graduierung muss die Ausführung korrekter, schneller, stärker und präziser sein als zuvor.

7. Kyu – Organgegurt

Pflichtteil Kata und Kihon	Pflichtteil Traditionelles Kumite	Wahlteil Bunkai / Kaisetsu	Wahlteil SV
<p>Kata: Pinan Sandan</p> <p>Bekannte Kata können nach Ansage ebenfalls gefordert werden.</p> <p>Kihon:</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der Kata oder im Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage durch die Prüfer.</p> <p>Davon bis zu zwei Uchi-Waza.</p> <p><i>Bekannte Techniken zusätzlich zu denen aus den vorherigen Graden*</i></p> <p>Mawashi Geri Tobikomizuki Nagashizuki Sokuto Fumikomi / Sokuto Surikomi Dachi Waza</p>	<p>Tachi Waza (Stände) Chiko Dachi</p> <p>Kumite Kumite 5 Sotoharai Uke Kumite 6 Jiyu Uke</p> <p>Ohyo Kumite 1 - Ipponme</p> <p>Kihon Kumite 1 – Ipponme</p> <p>Auswahl nach Ansage durch Prüfer</p>	<p>Anwendung von 3-5 Abschnitten aus der Kata nach Ansage durch die Prüfer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Armgreifen vorne - Gerader Faustschlag - Gerader Fußstoß (Maegeri) - Fassen von hinten
<p>Wado-Wissen (K = Kennen, E = Erläutern D = Demonstrieren) Höhenstufen im Karate, Atemi-Punkte, Sanmi-Ittai , Nagasu, Inasu, Noru, Abgrenzung zu anderen Stilen</p>			

* Diese Techniken vom Ablauf vorausgesetzt. Je nach Graduierung muss die Ausführung korrekter, schneller, stärker und präziser sein als zuvor.

6. Kyu – Grüngurt

Pflichtteil Kata und Kihon	Pflichtteil Traditionelles Kumite	Wahlteil Bunkai / Kaisetsu	Wahlteil SV
<p>Kata: Pinan Yondan</p> <p>Bekannte Kata können nach Ansage ebenfalls gefordert werden.</p> <p>Kihon:</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der Kata oder im Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage durch die Prüfer.</p> <p>Davon bis zu zwei Uchi-Waza.</p> <p><i>Bekannte Techniken zusätzlich zu denen aus den vorherigen Graden*</i></p> <p>Uraken Uchi Taisho Uchi Heisoku Uke Ashi Barai Ushirogeri</p>	<p>Tachi Waza (Stände)</p> <p>Kumite Kumite 7 Uchiharai Uke Kumite 8 Hiji Uke</p> <p>Ohyo Kumite 2 – Nihonme 3 - Sanbonme</p> <p>Kihon Kumite 2 – Nihonme 3 – Sanbonme</p> <p>Auswahl nach Ansage durch Prüfer</p>	<p>Anwendung von 3-5 Abschnitten aus der Kata nach Ansage durch die Prüfer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - einarmiges Hand-/Armgreifen - gerader Fauststoß - Einarmig Greifen am Revers - Gerader Fußstoß (Maegeri) - Umklammerung von hinten
<p>Wado-Wissen (K = Kennen, E = Erläutern D = Demonstrieren) Höhenstufen im Karate, Atemi-Punkte, Sanmi-Ittai , Nagasu, Inasu, Noru, Abgrenzung zu anderen Stilen</p>			

* Diese Techniken vom Ablauf vorausgesetzt. Je nach Graduierung muss die Ausführung korrekter, schneller, stärker und präziser sein als zuvor.

5. Kyu – Blaugurt

Pflichtteil Kata und Kihon	Pflichtteil Traditionelles Kumite	Wahlteil Bunkai / Kaisetsu	Wahlteil SV
<p>Kata: Pinan Godan</p> <p>Bekannte Kata können nach Ansage ebenfalls gefordert werden.</p> <p>Kihon:</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der Kata oder im Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage durch die Prüfer.</p> <p>Davon bis zu zwei Uchi-Waza.</p> <p><i>Bekannte Techniken zusätzlich zu denen aus den vorherigen Graden*</i></p> <p>Maetobigeri Nidangeri Nukite Uchi Haito Uchi</p>	<p>Tachi Waza (Stände)</p> <p>Kumite Freier Kampf mit 2 Techniken</p> <p>Ohyo Kumite 3 – Sanbonme 4 - Yonhonme</p> <p>Kihon Kumite 3 – Sanbonme 4 - Yonhonme</p> <p>Auswahl nach Ansage durch Prüfer</p>	<p>Anwendung von 3-5 Abschnitten aus der Kata nach Ansage durch die Prüfer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - beidseitiges Hand-/Armgreifen - gerader Faußstoß - Gerader Fußstoß (Maegeri) - Mawashigeri - Zweiarmiges greifen am Revers - Umklammerung von vorne
<p>Wado-Wissen (K = Kennen, E = Erläutern D = Demonstrieren) Höhenstufen im Karate, Atemi-Punkte, Sanmi-Ittai , Nagasu, Inasu, Noru, Abgrenzung zu anderen Stilen</p>			

* Diese Techniken vom Ablauf vorausgesetzt. Je nach Graduierung muss die Ausführung korrekter, schneller, stärker und präziser sein als zuvor.

4. Kyu – Violettgurt

Pflichtteil Kata und Kihon	Pflichtteil Traditionelles Kumite	Wahlteil Bunkai / Kaisetsu	Wahlteil SV
<p>Kata: Naihanchi Eine Pinan-Kata nach Wahl des Prüflings</p> <p>Bekannte Kata können nach Ansage ebenfalls gefordert werden.</p> <p>Kihon:</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der Kata oder im Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage durch die Prüfer.</p> <p>Davon bis zu zwei Uchi-Waza.</p> <p><i>Bekannte Techniken zusätzlich zu denen aus den vorherigen Graden*</i> Haito Uchi Uchiharai Uke Ushiromawashigeri</p>	<p>Tachi Waza (Stände)</p> <p>Kumite Freier Kampf mit 3 Techniken</p> <p>Ohyo Kumite 4 – Yonhonme 5 - Gohonme</p> <p>Kihon Kumite 4 – Yonhonme 5 - Gohonme</p> <p>Auswahl nach Ansage durch Prüfer</p>	<p>Anwendung von 3-5 Abschnitten aus einer der gezeigten Kata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Schwinger - Gerader Fauststoß - Greifen ans Revers - Halten der Hand - Sokuto
<p>Wado-Wissen (K = Kennen, E = Erläutern D = Demonstrieren) Höhenstufen im Karate, Atemi-Punkte, Sanmi-Ittai , Nagasu, Inasu, Noru, Abgrenzung zu anderen Stilen</p>			

* Diese Techniken vom Ablauf vorausgesetzt. Je nach Graduierung muss die Ausführung korrekter, schneller, stärker und präziser sein als zuvor.

3. Kyu – Braungurt

Pflichtteil Kata und Kihon	Pflichtteil Traditionelles Kumite	Wahlteil Bunkai / Kaisetsu	Wahlteil SV
<p>Kata: Kushanku, Naihanchi</p> <p>Bekannte Kata können nach Ansage ebenfalls gefordert werden.</p> <p>Kihon:</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der Kata oder im Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage durch die Prüfer.</p> <p>Davon bis zu zwei Uchi-Waza.</p> <p><i>Bekannte Techniken zusätzlich zu denen aus den vorherigen Graden*</i></p>	<p>Tachi Waza (Stände)</p> <p>Kumite Freier Kampf mit 4 Techniken</p> <p>Ohyo Kumite 2 Formen aus 1 – 5</p> <p>Kihon Kumite 2 Formen aus 1 - 5</p> <p>Auswahl nach Ansage durch Prüfer</p>	<p>Anwendung von insg. 3-5 Abschnitten aus beiden Kata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stoßen - Greifen am Revers - Handhalten - Umklammerung - Kombination von Faustschlägen - Beliebige Fußtritte - Stockangriff von oben
<p>Wado-Wissen (K = Kennen, E = Erläutern D = Demonstrieren) Höhenstufen im Karate, Atemi-Punkte, Sanmi-Ittai , Nagasu, Inasu, Noru, Abgrenzung zu anderen Stilen</p>			

* Diese Techniken vom Ablauf vorausgesetzt. Je nach Graduierung muss die Ausführung korrekter, schneller, stärker und präziser sein als zuvor.

2. Kyu – Braungurt

Pflichtteil Kata und Kihon	Pflichtteil Traditionelles Kumite	Wahlteil Bunkai / Kaisetsu	Wahlteil SV
<p>Kata: Chinto, Kushanku</p> <p>Bekannte Kata können nach Ansage ebenfalls gefordert werden.</p> <p>Kihon:</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der Kata oder im Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage durch die Prüfer.</p> <p>Davon bis zu zwei Uchi-Waza.</p> <p><i>Bekannte Techniken zusätzlich zu denen aus den vorherigen Graden*</i></p>	<p>Tachi Waza (Stände)</p> <p>Kumite Freier Kampf mit 5 Techniken</p> <p>Ohyo Kumite 2 Formen aus 1 - 5</p> <p>Kihon Kumite 2 Formen aus 1 - 5</p> <p>Auswahl nach Ansage durch Prüfer</p>	<p>Anwendung von je 3-5 Abschnitten aus beiden Kata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Würgetechnik - Greifen - Klammerung - Kombination Faustschläge - Beliebige Fußstritte vorne - Stockangriff von oben und außen
<p>Wado-Wissen (K = Kennen, E = Erläutern D = Demonstrieren) Höhenstufen im Karate, Atemi-Punkte, Sanmi-Ittai , Nagasu, Inasu, Noru, Abgrenzung zu anderen Stilen</p>			

* Diese Techniken vom Ablauf vorausgesetzt. Je nach Graduierung muss die Ausführung korrekter, schneller, stärker und präziser sein als zuvor.

1. Kyu – Braungurt

Pflichtteil Kata und Kihon	Pflichtteil Traditionelles Kumite	Wahlteil Bunkai / Kaisetsu	Wahlteil SV
<p>Kata: Zwei aus Chinto, Kushanku, Naihanchi nach Ansage. Eine weitere nach Wahl des Prüflings.</p> <p>Kihon:</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der Kata oder im Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage durch die Prüfer.</p> <p>Davon bis zu zwei Uchi-Waza.</p> <p><i>Bekannte Techniken zusätzlich zu denen aus den vorherigen Graden*</i></p>	<p>Tachi Waza (Stände)</p> <p>Kumite Jiyu Kumite</p> <p>Ohyo Kumite 3 Formen aus 1 - 5</p> <p>Kihon Kumite 3 Formen aus 1 - 5</p> <p>Auswahl nach Ansage durch Prüfer</p>	<p>Anwendung von je 3-5 Abschnitten aus mindestens zwei Kata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Würgen von vorne - Würgen von hinten - Klammerung - Greifen - Kombination Faustschläge - Beliebiger Fußtritt vorne - Stockangriff von oben - Stockangriff von außen nach innen - Stockangriff von innen nach außen
<p>Wado-Wissen (K = Kennen, E = Erläutern D = Demonstrieren) Höhenstufen im Karate, Atemi-Punkte, Sanmi-Ittai , Nagasu, Inasu, Noru, Abgrenzung zu anderen Stilen</p>			

* Diese Techniken vom Ablauf vorausgesetzt. Je nach Graduierung muss die Ausführung korrekter, schneller, stärker und präziser sein als zuvor.