



TUSPO DOJO
karate-surheide.de

Prüfungsprogramm

Stand: 15.11.2019

Vorbemerkung

Das vorliegende Prüfungsprogramm ist in Übereinstimmung mit den Programmen für das stilrichtungsungebundene Programm des Deutschen Karate Verbandes e.V. sowie der Rahmenprüfungsordnung des DKV für die Stilrichtung Wado-Ryu entwickelt worden. Ein Fokus liegt dabei auf der Kata, ohne die traditionelle Kumite-Betonung der Stilrichtung auszuschließen. In diesem Sinne wurde das SOK-Programm erweitert.

Den Prüflingen wird dabei in den verschiedenen Stufen unterschiedliche Freiheit gelassen.

- Unterstufe (9.-7. Kyu): Das Programm ist im Großen und Ganzen vorgegeben, um eine Basis und erste Orientierung für Anfänger*innen zu geben. Gleichwohl ist jederzeit ein Rückgriff auf vorherige und bereits bekannte Techniken möglich. Dies bedeutet, dass sich im Training nicht nur auf die jeweils bezeichneten Techniken, sondern auf die breite Vielfalt konzentriert werden muss.
- Mittelstufe (6.-4. Kyu): Hier wird bereits mehr Flexibilität vom Prüfling verlangt, da es sich nicht mehr um Anfängergurte handelt. Das bedeutet zum Beispiel, dass nicht alle trainierten Partnerübungen gezeigt werden müssen - aber da vorher nicht bekannt ist, welche aus dem jeweiligen Programm verlangt werden, müssen alle geübt werden.
- Oberstufe (3.-1. Kyu): Die Oberstufe besteht aus Dan-Anwärter*innen, die bereits die ganze Vielfalt des Karate kennen und sich daher frei entwickeln sollen. Daher sind viele Inhalte nicht mehr exakt definiert, sondern es muss im Prinzip alles abrufbereit sein, was bis hierher gelernt worden ist. Wer diese Prüfungen absolviert, kennt bereits die gesamte Bandbreite der Stilrichtung, sie muss sich nur verfeinern - auch deshalb wächst der Umfang jedes Mal ein wenig an.

Prüfungsablauf

Der Ablauf wird durch die Prüfer und Trainer festgelegt. Generell beginnt sie mit einem Angruß und endet mit der Ergebnisbekanntgabe und einem Abgruß.

In der Regel soll mit der Kata oder den Grundtechniken begonnen werden, die Partnerübungen nehmen dagegen ebenfalls viel Raum ein, werden aber immer die zweite Hälfte des Programms bilden.

Prüflinge dürfen selbstverständlich immer fragen, wenn sie etwas nicht verstanden haben, denn es soll auch in dieser Situation ein gemeinsames Üben sein und bleiben, wenn auch eine Überprüfung des Könnens den Schwerpunkt bildet.

Bestehende Verletzungen oder Einschränkungen sollten vor Beginn der Prüfung mitgeteilt werden können, damit diese berücksichtigt werden können.

Das Ergebnis wird in der gebotenen Kürze präsentiert und erläutert. Wer Fragen zum Ergebnis hat, kann diese aber gerne danach stellen, dann wird es auch eine ausführliche Erläuterung geben.

Unterstufe (9.-7. Kyu)

Die genannten Techniken müssen bekannt sein und mit zunehmender Qualität beherrscht werden. Auswahl der Techniken erfolgt durch die Prüfer.

Programmpunkt	9. Kyu (weißer Gürtel)	8. Kyu (gelber Gürtel)	7. Kyu (orange)
Kata	Kihon Kata	Pinan Nidan (Einzelkommandos)	Pinan Shodan
Kihon (mind. 6 Formen, je sechs pro Richtung)	Junzuki Gyakuzuki Hizaegeri Mae Uchi Uke (im Stand) Soto Uke (im Stand)	Maegeri Jodan Uke (im Stand) Gedan Barai (im Stand)	Junzuki No Tuskomi Tobikomizuki Surikomi Maegeri Hizageri Mae / Yoko Mawashi Geri
Uchi Waza (Nahkampftechnik)			Shuto Uchi Tettsui Uchi
Renzoku Waza (Kombinationen)			Nach Ansage bis drei Techniken
Tachi Waza (Standtechnik)	Zenkutsu Dachi Musubi Dachi	Jigotai	Nekoashi Dachi
Partnerübungen			
Sanbon Kumite (drei Angriffe) nach Teruo Kono		Uchi Uke Soto Uke (eine nach Ansage)	Jodan Uke Uchiharai Uke (eine nach Ansage, eine weitere aus vorherigem Programm nach Ansage)
Ohyo Kumite			Ipponme (1)
Theorie	Namen der Techniken auch auf Deutsch, Kommandos erklären können. Höhenstufen benennen.		Begriffe auf Frage des Prüfers benennen können (einfache Erklärung)
Jiyu Kumite (freier Kampf)			1 Minute
Wahlteil	Der Prüfling wählt EINEN Part aus.		
Selbstverteidigung		nach Ansage	nach Ansage
Sonstiges	Formen und Etikette müssen eingehalten werden. Fitnessübungen können verlangt werden.		

Es kann immer auch ein Inhalt aus der vorherigen Prüfung verlangt werden. 9.+8. Kyu können zusammen abgelegt werden.

Legende:

Ohne Eintrag: Wird in der Prüfung nicht verlangt.

Nach Wahl: Prüfling entscheidet, nach Ansage: Prüfer gibt vor

Mittelstufe (6.-4. Kyu)

Der grüne Gürtel ist ein großer Sprung - der Karateka ist kein Anfänger mehr. Entsprechend muss bereits eine Idee der Technik, ein Umsetzen der Prinzipien und ein Verständnis erkennbar sein.

Programmpunkt	6. Kyu (grün)	5. Kyu (blau)	4. Kyu (violett)
Kata	Pinan Sandan	Pinan Yondan Pinan Godan	Naihanchi und eine Pinan-Kata nach Wahl des Prüflings
Kihon	Gyakuzuki No Tsukomi Kette Junzuki Kette Gyakuzuki Nagashizuki Sokumto Fumikomi	Ashi Barai Kette Junz. No Tsukomi Kette Gyakuzuki No Tsukomi Ushirogeri	Mawashizuki Agezuki Kakatogeri Ushiromawashigeri
Uchi Waza (Nahkampftechnik)	Empi Uchi (Age, Mawashi) Taisho Uchi Uraken Uchi	Haito Uchi Empi Uchi (Yoko, Gyakku)	Nukite Uchi Tateken
Renzoku Waza (Kombinationen)	Zwei nach Ansage bis drei Techniken	Zwei nach Ansage, einmal drei und einmal vier Techniken	Vier Techniken nach Ansaage
Tachi Waza (Standtechnik)	Shiko Dach Kiba Dach	Naihanchi Dach ein weiterer nach Ansage	Seishan Dach Kokutsu Dach
Partnerübungen	Auswahl durch Prüfer		
Sanbon Kumite (drei Angriffe)	Zwei Formen aus diesen: - Sotoharai Uke - Jodan Uke (3, 4) - Otoshi Uke (1) - und eine Form aus den vorherigen nach Ansaage.	Zwei Formen aus diesen: - Maki Uke - Otoshi Uke (2) - Jyui Uke (1,2) - Hihi Uke - und zwei Formen aus den vorherigen nach Ansaage.	Zwei Formen aus diesen: - Jodan Sokutei Mawashi Uke - Chinto Uke - Shikkaku Uke und zwei Formen aus den vorherigen nach Ansaage.
Ohyo Kumite (mind. eine)	Nihonme (2)	Sanbonme (3)	Yonhonme (4) Gohonme (5)
Kihon Kumite (mind. eine)	Ipponme (1) Nihonme (2)	Nihonme (3) Sanbonme (3)	2 aus 1-3 (5)
Theorie	Einen Begriff nach Wahl erläutern, 4. Kyu mit Demonstration.		
Jiyu Kumite	1 Minute	1,5 Minuten	1,5 Minuten
Wahlteil	Der Prüfling wählt EINEN Part aus. Inhalte werden mit Trainern erarbeitet.		
Bunkai	2 Bunkai aus Pflichtkata	2 Bunkai aus Pflichtkata	2 Bunkai aus Pflichtkata 1 Bunkai aus vorheriger
Selbstverteidigung	3 Formen gegen: Greifen am Arm, Greifen am Kragen, Schwinger	3 Formen gegen: Klammern von hinten ohne Arm, Tritt, Würgen von vorne	3 Formen gegen: Würgen von Hinten (Schwitzkasten), Klammern über Arm und Bodenkampf
Sonstiges	Fallen: seitlich aus der Hocke	Fallen: Seitlich und rückwärts aus Hocke und Stand.	Fallen: Seitlich, rückwärts, vorwärts, Rolle

Oberstufe (3.-1. Kyu)

Die Oberstufe ist die Vorbereitung auf die Dan-Prüfung. Karateka müssen bekannte Inhalte präzise, mit Kraft, Konzentration und großem Verständnis zeigen. Das Programm ist bewusst sehr offen gehalten, um die Aufmerksamkeit beim Training in die Breite zu geben und eine Fokussierung auf wenige Inhalte zu vermeiden. Es darf speziell in Kata und Kumite kein „Abspulen“ vorliegen, sondern es muss der Kampf erkennbar sein.

Programmpunkt	3. Kyu (braun)	2. Kyu (braun)	1. Kyu (braun)
Kata	Kushanku und eine Pinan-Kata nach Ansage	Kushanku und zwei Pinan-Kata nach Ansage	Eine nach Ansage aus: Naihanchi Kushanku und eine Pinan-Kata nach Wahl des Prüflings
Kihon	6-8 Techniken Uramawashigeri	6-8 Techniken Maetobigeri Nidangeri	8-10 Techniken
Uchi Waza	2 nach Ansage	3 nach Ansage	4 nach Ansage
Renzoku Waza	Je einmal 4 und 5 Techniken nach Ansage	5 Techniken nach Ansage	zwei Mal 5 Techniken (selbst erarbeitet)
Tachi Waza*	2 nach Ansage	2 nach Ansage	3 nach Ansage
Partnerübungen			
Sanbon Kumite	Nicht gefordert, kann aber auf Wunsch in bis zu zwei Formen präsentiert werden.		
Ohyo Kumite			
Kihon Kumite	Zwei Formen aus 1-4 nach Ansage	Zwei Formen aus 1-4 nach Ansage und eine weitere nach Wahl	Drei Formen aus 1-5 nach Ansage und eine weitere nach Wahl
	Die jeweils letzte Form im Kihon muss man kennen, alle anderen muss man können.		
Theorie	Einen Begriff nach Ansage erklären und praktisch demonstrieren. Einen Begriff nach Wahl erläutern und demonstrieren.		
Jiyu Kumite (freier Kampf)	2 Minuten	2 Minuten (mind. 2 Kämpfe)	2 Minuten (mind. 2 Kämpfe)
Wahlteil	Prüfling wählt EINEN Part aus. Inhalte werden vom Prüfling selbst erarbeitet.		
Bunkai	4 Passagen aus einer Kata	4 Passagen aus zwei Kata	7 Passagen aus drei Kata
Selbstverteidigung (inkl. Waffe, Bodenkampf)	5 verschiedene Angriffe	6 verschiedene Angriffe. Eine Verteidigung mit Waffe oder Alltagsgegenstand	8 verschiedene Angriffe. Eine mit Waffe, eine Verteidigung mit Alltagsgegenstand
Sonstiges	<i>Freie Überprüfung nach Ansage und Bedarf</i>		

* Hier werden auch Verwandtschaften der Stände erfragt, z.B. Naihanchi Dachi - Seishan Dachi

Zulassungsvoraussetzungen

Zur Prüfung sollen nur Karateka antreten, bei denen eine Aussicht auf ein Bestehen vorhanden ist.

Dazu sollen berücksichtigt werden:

- Leistungen im Training (technische Qualität, Athletik) ***
- Verständnis für im Training Gezeigtes, Lernwille, Mitdenken **
- Verhalten im Training (Karate-Etikette, Ethik, Verhalten bei Partnerübungen, Konzentration, Stören etc.) ***
- Trainingshäufigkeit **
- Eindruck *

Ein Anspruch besteht grundsätzlich nicht, es gilt das Gesamtbild.

*** - * Faktor für die Gewichtung der Kriterien.

Bewertungsmaßstab

A. System

Zur Anwendung kommt ein abgewandeltes Schulnotensystem mit den Werten 1- 5.

- **Note 1:** Herausragende Technik auf dem Niveau des folgenden Gurts.
- **Note 2:** Überdurchschnittlich gut.
- **Ausgangswert ist die Note 3.** Hier gilt: Anforderung in allen Belangen erfüllt.
- **Note 4:** Verkraftbares Defizit (aber nicht bei übermäßigem Auftreten. **Ausschlusskriterium** bei mangelnder Kontrolle im Kampf).
- **Note 5:** Gravierende Mängel, nicht ausgleichbar. Führt bei einem bis max. zwei Auftreten zum Nichtbestehen. Bei Kindern ist dann der Zwischengurt möglich. Sollte durch Nichtanmeldung vermieden werden.

B. Kriterien innerhalb der Gurtstufen

I. Unterstufe (9.-7. Kyu)

Die Unterstufe vermittelt Grundwissen und erste Bewegungsprinzipien. Im Vordergrund steht das Verständnis dafür, dass es komplexe Bewegungssysteme gibt. Diese sollen kennengelernt werden.

1. Die Prüflinge müssen daher keine perfekten Techniken liefern.
2. Kata darf tw. (9./8. Kyu) noch mit Vormachen gezeigt werden. Kata wird zudem nur auf Einzelkommando verlangt. Will ein Prüfling sie jedoch ohne Kommando absolvieren, sind leichte Stand-, Ablauf- und Richtungsfehler zu tolerieren. Bei Abbruch darf wiederholt werden.
3. Kumite soll auf dieses Element hinführen. Daher ist die Form zu erfüllen. Distanz, Timing etc. sind untergeordnet, dürfen aber nicht ganz vernachlässigt werden.

4. Bunkai/SV: Sollen nach Anleitung erfolgen. In der SV soll vor allem erkennbar sein, dass die Prüflinge versuchen, sich auf die Situation einzustellen und möglichst eigene Ideen haben sowie die Situation bestehen können.

II. Mittelstufe (6. - 4. Kyu)

Die Anforderungen sind erhöht. Die Mittelstufe ist ein Einstieg in die Ausfeilung der Technik. Fehler dürfen nur noch bei neu erlernten Techniken vorkommen.

1. Techniken aus der Unterstufe müssen deutlich besser als in den vorherigen Prüfungen sein. Kumite, die Etikette und die bisherigen Kata müssen beherrscht werden,
2. Kata muss grundsätzlich ohne Kommando in eigener Zeit und eigenem Rhythmus gezeigt werden. Ein Wiederholen (auch auf Wunsch der Prüflinge) möglich ist. Die Kata aus den vorherigen Gurten muss deutlich über dem Niveau von Anwärtern auf diese Gurte liegen. In der „neuen“ Kata sind leichte Schwächen zu akzeptieren.
3. Im Kumite sind leichte Distanz- und Timingschwächen zu akzeptieren. Form und Etikette müssen bereits gewahrt werden. Es muss erkennbar sein, dass dies nicht nur eine Formalität ist, sondern eine Bedeutung enthält.
4. Im Bunkai/SV müssen eigene Ideen erkennbar sein.
5. Das verlangte Theoriewissen sollte erkennbar machen, dass es sich nicht nur auf ein „Abspulen“ von gelernten Informationen beschränkt.

III. Oberstufe (3.-1. Kyu)

Die Oberstufe ist der Bereich der DAN-Anwärter. Ein Braungurt soll im Kampf mit einem Dan-Träger bestehen können. Daher muss das Niveau bereits sehr hoch sein. Schwächen sind allenfalls in den Bereichen ganz neuer oder unbekannter Techniken und Kombinationen zulässig.

1. Kata muss mit korrektem Timing, Rhythmus, Kime und Kampfeinstellung demonstriert werden.
2. Kumite muss realistische Auseinandersetzung sein. Timing und Distanz sowie weitere Inhalte dürfen allenfalls geringfügig fehlerhaft sein.
3. Theoretische Elemente müssen beherrscht und erklärt werden.
4. Bunkai/SV: Es soll eine eigene Handschrift des Prüflings erkennbar sein. Die SV muss realistisch sein. Übertriebene Bewegungen und spektakuläre „Show“-Anteile führen zur Abwertung auf 4.

C. Schematische Übersicht

Das folgende Schema stellt die Gewichtung der Kriterien dar.

0 bedeutet, dass dies keine Negativbewertungen zur Folge haben soll.

1 bedeutet: Mängel akzeptabel, Grundtendenz sollte richtig sein.

2 bedeutet: Lediglich kleinere Mängel und Unsicherheiten erlaubt.

3 bedeutet: Ausführung muss korrekt sein, kein Mangel erlaubt.

Bewertungskriterien für Kyu-Prüfungen

	9. Kyu	8. Kyu	7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Technische Kriterien									
<u>Generell</u>									
Stand			1	2	2	2	3	3	3
Schritte beim Ablauf der Technik			1	1	2	2	3	3	3
Körperhaltung			1	2	2	2	3	3	3
Fließende Bewegungen				1	2	2	2	3	3
Kime			1	1	2	2	2	3	3
<u>Kata</u>									
Ablaufkenntnis		1	1	2	2	3	3	3	3
Kata-Vorführung ohne Kommando				2	3	3	3	3	3
Kata als Kampf				1	2	2	3	3	3
Ausführung der Techniken		1	1	2	3	3	3	3	3
Richtungswechsel			1	2	3	3	3	3	3
Standwechsel			1	2	2	3	3	3	3
Bunkai-Verständnis bei Kataablauf				1	1	2	2	3	3
Zanshin			1	1	2	2	3	3	3
<u>Kumite</u>									
Distanz			1	1	2	2	3	3	3
Timing				1	1	2	2	3	3
Position zum Gegner				1	1	2	2	2	3
Zanshin			1	1	2	2	3	3	3
Kontrolle des Gegners			1	1	2	2	2	3	3
Körperliche Kriterien									
Fitness		1	1	2	2	3	3	3	3
Budo-Aspekte / Karate-Ethik									
Etikette		1	1	2	2	3	3	3	3
Respektvolles Verhalten Dojo		1	2	2	3	3	3	3	3
Respektvolles Verhalten Partner		1	2	2	3	3	3	3	3
Auffassungsgabe		1	2	2	2	3	3	3	3
Flexibilität in bei Anforderungen			1	1	2	2	3	3	3
Eigene Ideen		1	1	1	2	2	3	3	3
Theoretische Kenntnisse									

Tabelle 1: Schematische Übersicht der Anforderungen an Kyu-Prüflinge.