



スイス空手道組織  
SWISS KARATE-DO ORGANIZATION

# PRÜFUNGSPROGRAMM für Kyu und Danprüfungen

### **Mittelstufe 6. – 4. Kyu**

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Fein form entwickeln.

Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, dass sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf. Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt: Bewegungsrhythmus, bewusster Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karatekas!

In der Kata soll sich das weiter entwickelte Können des Prüflings sowohl im Verständnis (BUNKAI) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Katas gehören mit zum Prüfungsstoff.

### **Oberstufe 3. – 1. Kyu**

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei ist Qualität in den Einzeltechniken, im Rhythmus in den Verbindungen, in der Standfestigkeit und nicht zuletzt in der Ausdauer zu zeigen. Sie spiegelt den Fleiß und die Intensität des Trainings wider.

Im Kumite wird das Jiyu - Ippon - Kumite, geprüft, dies stellt höchste Anforderungen an den Prüfling. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle paart, erfüllt die hier gesetzten Anforderungen.

In der Kata und im Bunkai muss der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von Kata und sinnvollen Anwendungen zeigen können. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsstoff.

### **Dan - Grade**

Dan sein heisst, Vorbild sein!

Bezogen auf die innere Reife, die sich auch in den Techniken ausdrückt, führt der Prüfling seine Ausbildung fort.

In allen Prüfungsteilen muss der Prüfling eine vorbildliche Haltung und Ausführung zeigen können, um sich als Meister gegenüber den Schülern deutlich zu unterscheiden.

### Die folgenden Grundsätze sind bei den Prüfungen zu beachten:

- Die körperlichen und altersbedingten Fähigkeiten in allen Altersstufen: Kinder, Jugendliche, Erwachsene sowie Senioren, sind zu berücksichtigen.
- Die Prüflinge sind für ihren körperlichen und gesundheitlichen Zustand selbst verantwortlich.
- Prüflinge mit nicht ausgeheilten Verletzungen, grippalen Infekten oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen am Tage der Prüfung, können an der Prüfung nicht teilnehmen.
- Eine grundsätzliche Berücksichtigung in der Ausführung der Techniken für Menschen mit Behinderung muss durch die Prüfer vorgenommen werden und wird erwartet.
- Alle Keri-Techniken werden grundsätzlich (wenn nichts anders vorgeschrieben ist) Jodan ausgeführt (Abweichungen auf Grund körperlicher Einschränkungen sind möglich).
- Armtechniken werden grundsätzlich (wenn nichts anders vorgeschrieben ist) Chudan ausgeführt.
- Techniken und Kombinationen werden, wenn nichts anders vorgeschrieben ist, 5x gezeigt.
- In den Kumite ist das „ZANSHIN“ ein wichtiges Kriterium.

**Zanshin** (残心, jap. balancierter Geist) ist ein Konzept aus den japanischen Kampfkünsten (Budō). **Zanshin** bezeichnet einen körperlichen und geistigen Zustand erhöhter Wachsamkeit, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration nicht nur, aber insbesondere in Kampfsituationen auch nach einem erfolgreichen Angriff

### Wartezeiten und Gurtfarben

Der 9. Kyu (Weissgurt) erhält jeder Karateschüler automatisch mit dem Erwerb eines weissen Karate-Gi's. Bei regelmässigen Trainings und Kursbesuche, ist die minimale Zeitspanne der folgenden Prüfung, 3 bzw. 4 Monate (siehe Tabelle).

Anzahl Trainings und Kursbesuche werden streng berücksichtigt.

Kyu Grad	Gurtfarbe	Karatepraxis seit der letzten Prüfung*	Entspricht (X) Trainingsstunden
Zum 9. Kyu	Weiss	Siehe oben	
Zum 8. Kyu	Gelb	3 Monate	18
Zum 7. Kyu	Orange	3 Monate	24
Zum 6. Kyu	Grün	3 Monate	32
Zum 5. Kyu	Blau	3 Monate	32
Zum 4. Kyu	Blau	3 Monate	32
Zum 3. Kyu	Braun	4 Monate	48
Zum 2. Kyu	Braun	4 Monate	48
Zum 1. Kyu	Braun	4 Monate	48

Danprüfungen werden grundsätzlich von der SKO durchgeführt und organisiert.

Kinder und Jugendliche können den Kinder / Jugend-Dan erreichen.

Mit dem Erreichen des 16. Altersjahr muss eine „Erwachsenen“-Danprüfung absolviert werden.

Wird die Prüfung nicht innerhalb des 16. Altersjahr vollzogen, verfällt der Schwarzgurt und der Karateka muss wieder den Braungurt tragen.

(Ausnahmen gelten bei Krankheit, Unfall, usw.)

Für ein „Erwachsenen“ DAN muss der Prüfling am Prüfungstag 16-jährig sein

### Wartezeiten für DAN Prüfungen

DAN Grad	Karatepraxis seit der letzten Prüfung*	Entspricht (X) Trainingsstunden
Zum 1. Dan	6 Monate, und mindestens 16 Jahre alt	90
Zum 2. Dan	1 Jahre	
Zum 3. Dan	2 Jahre	
Zum 4. Dan	3 Jahre	
Zum 5. Dan	4 Jahre	
Zum 6. Dan	6 Jahre, und mindestens 40 Jahre alt	
Zum 7. Dan	7 Jahre	
Zum 8. Dan	7 Jahre, Absprache mit TK-Chef	

### Kosten für DAN-Prüfungen

DAN	Prüfungsgebühr
1. DAN	CHF 100.--
2. DAN	CHF 150.--
3. DAN	CHF 250.--
4. DAN	CHF 300.--
5. DAN	CHF 350.--
6. DAN	CHF 400.--
7. DAN	CHF 450.--
8. DAN	CHF 500.--

## 8. Kyu (gelb)

### Kihon

Jede Technik wird 5x ausgeführt

	<b>Richtung</b>	<b>Stellung</b>	<b>Technik</b>
1	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Chudan Oi-Zuki
2	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Jodan Age-Uke
3	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Chudan Soto-Uke
4	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Chudan Uchi-Uke
5	Vorwärts	Kokutsu Dachi	Chudan Shuto-Uke
6	Vorwärts	Zenkutsu Dachi (Gedan Kakiwake)	Chudan Mae-Geri
7	Vorwärts	Kiba Dachi	Yoko-Geri Keage (rechts und links)

Heian Shodan

### Kumite

Gohon-Kumite

Jede Technik wird 5x ausgeführt

	<b>Stellung</b>	<b>Angriff</b> (Tori)	<b>Block</b> (Uke)	<b>Konter</b> (nach dem 5. Angriff)
1	Zenkutsu Dachi	Jodan Oi-Zuki	Age-Uke	Gyaku-Zuki
2	Zenkutsu Dachi	Chudan Oi-Zuki	Soto-Uke	Gyaku-Zuki



## 6. Kyu (grün)

### Kihon

Jede Technik wird 5x ausgeführt

	<b>Richtung</b>	<b>Stellung</b>	<b>Technik</b>
1	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Chudan Oi-Zuki
2	Rückwärts	Zenkutsu Dachi	Age-Uke / Gyaku-Zuki
3	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
4	Rückwärts	Zenkutsu Dachi	Gedanbarai / Gyaku-Zuki
5	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Soto-Uke / Gyaku-Zuki
6	Rückwärts	Kokutsu Dachi	Chudan Shuto-Uke
7	Vorwärts	Zenkutsu Dachi (Gedan Kakiwake)	Chudan Mae-Geri
8	Seitwärts	Kiba Dachi (rechts / links)	Yoko-Geri Keage
9	Seitwärts	Kiba Dachi (rechts / links)	Yoko-Geri Kekomi

### Kata

Heian Sandan

### Kumite

Kihon Ippon

Jede Technik wird 1x links 1x rechts ausgeführt

	<b>Stellung</b>	<b>Angriff (Tori)</b>	<b>Block (Uke)</b>	<b>Konter</b>
1	Zenkutsu Dachi	Jodan Oi-Zuki	Age-Uke	Gyaku-Zuki
2	Zenkutsu Dachi	Chudan Oi-Zuki	Soto-Uke	Gyaku-Zuki
3	Zenkutsu Dachi	Chudan Mae-Geri	Gedan-Barai	Gyaku-Zuki

## 5. Kyu (blau)

### Kihon

Jede Technik wird 5x ausgeführt

	Richtung	Stellung	Technik
1	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Chudan Oi-Zuki
2	Rückwärts	Zenkutsu Dachi	Age-Uke / Gyaku-Zuki
3	Vorwärts	Zenkutsu Dachi/Kiba Dachi	Soto-Uke / Empi (Yori-Ashi)*
4	Rückwärts	Zenkutsu Dachi	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
5	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Chudan Gyaku-Zuki
6	Rückwärts	Kokutsu Dachi/Zenkutsu Dachi	Chudan Shuto-Uke / Nukite
7	Vorwärts	Zenkutsu Dachi, Gedan Kakiwake	Chudan Mae-Geri
8	Seitwärts	Kiba Dachi (rechts / links)	Yoko-Geri Keage
9	Seitwärts	Kiba Dachi (rechts / links)	Yoko-Geri Kekomi
10	Vorwärts	Free style „Kamae“	Mawashi-Geri

\*Yori Ashi (Gleitschritt)

### Kata

Heian Yondan

### Kumite

Kihon Ippon

Jede Technik wird 1x links 1x rechts ausgeführt

	Stellung	Angriff (Tori)	Block (Uke)	Konter
1	Zenkutsu Dachi	Jodan Oi-Zuki	Age-Uke	Gyaku-Zuki
2	Zenkutsu Dachi	Chudan Oi-Zuki	Soto-Uke	Gyaku-Zuki
3	Zenkutsu Dachi	Chudan Mae-Geri	Gedan-Barai	Gyaku-Zuki



## 4. Kyu (blau)

### Kihon

Jede Technik wird 5x ausgeführt

	Richtung	Stellung	Technik
1	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Sanbon-Zuki
2	Rückwärts	Zenkutsu Dachi	Age-Uke / Gyaku-Zuki
3	Vorwärts	Zenkutsu Dachi/Kiba Dachi	Soto-Uke / Empi (Yori-Ashi)*
4	Rückwärts	Zenkutsu Dachi	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
5	Vorwärts	Kokutsu Dachi	Chudan Shuto-Uke
6	Rückwärts	Kokutsu Dachi/Zenkutsu Dachi	Chudan Shuto-Uke / Nukite
7	Vorwärts	Zenkutsu Dachi, Gedan Kakiwake	Chudan Mae-Geri
8	Seitwärts	Kiba Dachi (rechts / links)	Yoko-Geri Keage
9	Seitwärts	Kiba Dachi (rechts / links)	Yoko-Geri Kekomi
10	Vorwärts	Free style „Kamae“	Mawashi-Geri

\*Yori Ashi (Gleitschritt)

### Kata

Heian Godan

### Kumite

Kihon Ippon

Jede Technik 1x links und 1x rechts ausführen

	Stellung	Angriff (Tori)	Block (Uke)	Konter
1	Zenkutsu Dachi	Jodan Oi-Zuki	Age-Uke	Gyaku-Zuki
2	Zenkutsu Dachi	Chudan Oi-Zuki	Soto-Uke	Gyaku-Zuki
3	Zenkutsu Dachi	Chudan Maegeri	Gedan Barai	Gyaku-Zuki
4	Zenkutsu Dachi	Yoko-Geri Kekomi	Soto-Uke (ausweichen)	Gyaku-Zuki



## 2. Kyu (braun)

### Kihon

Jede Technik wird 5 x ausgeführt

	Richtung	Stellung	Technik
1	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Sanbon-Zuki
2	Rückwärts	Zenkutsu Dachi	Age-Uke / Mae-Geri (hinteres Bein)
3	Vorwärts	Zenkutsu Dachi/Kiba Dachi/ Zenkutsu Dachi	Soto-Uke / Empi (Yori-Ashi)* Uraken-Uchi
4	Rückwärts	Kokutsu Dachi/Zenkutsu Dachi	Chudan Shuto-Uke / Nukite
5	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Jodan Yoko-Shuto-Uchi
6	Rückwärts	Zenkutsu Dachi	Jodan Yoko- Uraken-Uchi
7	Vorwärts	Zenkutsu Dachi, Gedan Kakiwake	Mae-Ren-Geri Jodan/Chudan
8	Seitwärts	Zenkutsu Dachi (gleiches Bein)	Ren-Geri Mae-Geri + Yoko-Geri Kekomi
9	Seitwärts	Kiba Dachi (Kekomi 180 ° drehen)	Ren-Geri Yoko-Geri Keage + Kekomi
10	Vorwärts	Free style „Kamae“	Mawashi-Geri
11	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Ushiro-Geri

\*Yori Ashi (Gleitschritt)

### Kata

Tokui-Kata (Frei Kata) aus Jion / Bassai-Dai / Empi / Kanku-Dai

### Kumite

Jiyu Ippon Kumite

Angriffsseite links oder rechts frei wählbar.

	Stellung	Angriff	Block
1	Jiyu-Kamae	Jodan Oi-Zuki	Frei wählbar
2	Jiyu-Kamae	Chudan Oi-Zuki	Frei wählbar
3	Jiyu-Kamae	Chudan Maegeri	Frei wählbar
4	Jiyu-Kamae	Yoko-Geri Kekomi	Frei wählbar

Taisabaki ist erlaubt

## 1. Kyu (braun)

### Kihon

Jede Technik wird 5 x ausgeführt

	Richtung	Stellung	Technik
1	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Sanbon-Zuki
2	Rückwärts	Zenkutsu Dachi	Age-Uke / Mae-Geri (hinteres Bein)
3	Vorwärts	Zenkutsu Dachi/Kiba Dachi/ Zenkutsu Dachi	Chudan Soto-Uke / Empi (Yori-Ashi) / Uraken-Uchi
4	Rückwärts	Kokutsu Dachi/Zenkutsu Dachi	Chudan Shuto-Uke / Nukite
5	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Jodan Yoko-Shuto-Uchi
6	Rückwärts	Zenkutsu Dachi	Jodan Yoko-Uraken-Uchi
5	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Uchi-Uke / Kizami-Zuki /Gyaku-Zuki
8	Vorwärts	Zenkutsu Dachi (Beinwechsel)	Ren-Geri / Mae-Geri + Mawashi-Geri
9	Vorwärts	Zenkutsu Dachi (gleiches Bein)	Ren-Geri / Mae-Geri + Yoko-Geri Kekomi
10	Vorwärts	Kiba Dachi (Kekomi 180 ° drehen)	Ren-Geri Yoko-Geri Keage + Kekomi
11	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Ushiro-Geri
12	Vorwärts	Free style „Kamae“	Mawashi-Geri

### Kata

Tokui-Kata (Frei Kata) aus Jion / Bassai-Dai / Empi / Kanku-Dai

### Kumite

Jiyu Ippon Kumite

	Stellung	Angriff	Block	Konter
1	Jiyu-Kamae	Jodan Oi-Zuki	Frei wählbar	Frei wählbar
2	Jiyu-Kamae	Chudan Oi-Zuki	Frei wählbar	Frei wählbar
3	Jiyu-Kamae	Chudan Maegeri	Frei wählbar	Frei wählbar
4	Jiyu-Kamae	Yoko-Geri Kekomi	Frei wählbar	Frei wählbar
5	Jiyu-Kamae	Mawashi-Geri	Frei wählbar	Frei wählbar

Angriffsseite links oder rechts frei wählbar.

Taisabaki ist erlaubt

## 1. Dan (schwarz) Shodan

### Kihon

Jede Technik wird 5 x ausgeführt

	Richtung	Stellung	Technik
1	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Sanbon-Zuki
2	Rückwärts	Zenkutsu Dachi	Age-Uke / Mae-Geri (hinteres Bein)
3	Vorwärts	Zenkutsu Dachi/Kiba Dachi/ Zenkutsu Dachi	Chudan Soto-Uke / Empi (Yori-Ashi) / Uraken-Uchi
4	Rückwärts	Kokutsu Dachi/Zenkutsu Dachi	Chudan Shuto-Uke / Nukite
5	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Jodan Yoko-Shuto-Uchi
6	Rückwärts	Zenkutsu Dachi	Jodan Yoko-Uraken-Uchi
5	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Uchi-Uke / Kizami-Zuki /Gyaku-Zuki
8	Vorwärts	Zenkutsu Dachi (Beinwechsel)	Ren-Geri / Mae-Geri + Mawashi-Geri
9	Vorwärts	Zenkutsu Dachi (gleiches Bein)	Ren-Geri / Mae-Geri + Yoko-Geri Kekomi
10	Vorwärts	Kiba Dachi (Kekomi 180 ° drehen)	Ren-Geri Yoko-Geri Keage + Kekomi
11	Vorwärts	Zenkutsu Dachi	Ushiro-Geri
12	Vorwärts	Free style „Kamae“	Mawashi-Geri

### Kata

Du solltest exakt zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Tokui-Kata (Frei Kata) aus Jion / Bassai-Dai / Empi / Kanku-Dai

Shitei-Kata (Pflicht Kata) aus Heian: Nidan / Sandan / Yondan / Godan oder Tekki-Shodan

### Kumite

	Stellung	Angriff	Block	Konter
1	Jiyu-Kamae	Jodan Oi-Zuki	Frei wählbar	Frei wählbar
2	Jiyu-Kamae	Chudan Oi-Zuki	Frei wählbar	Frei wählbar
3	Jiyu-Kamae	Chudan Maegeri	Frei wählbar	Frei wählbar
4	Jiyu-Kamae	Yoko-Geri Kekomi	Frei wählbar	Frei wählbar
5	Jiyu-Kamae	Mawashi-Geri	Frei wählbar	Frei wählbar

Angriffsseite links oder rechts frei wählbar.

Taisabaki ist erlaubt.

## 2 Dan (schwarz) Nidan

Jede Technik wird 5 x ausgeführt

	<b>Richtung</b>	<b>Stellung</b>	<b>Technik</b>
1	Vorwärts	Jiyu-Kamae	Kizami- /Sanbon-Zuki
2	Vorwärts	Jiyu-Kamae	Kizami-Zuki /Mae-Geri/vorwärts Oi-Zuki
3	Rückwärts Vorwärts	Jiyu-Kamae	Age-Uke (Rückwärts) (vorwärts) Mawashi-Geri (hinteres Bein) Uraken/ Oi-Zuki
4	Vorwärts	Jiyu-Kamae	Ushiro-Geri/Uraken/Gyaku-Zuki
5	Standübungen	Jiyu-Kamae	Mae-Geri/Yoko-Geri Kekomi/ Ushiro-Geri (je 3 x rechts + links)
6	Kontrollübung	Jiyu-Kamae	Gyaku-Zuki

## Kata

Du solltest zum exakten Ausgangspunkt zurückkehren.

Tokui-Kata (Frei Kata)

Shitei-Kata (Pflicht Kata) aus Jion / Bassai-Dai / Empi / Kanku-Dai

## Kumite

Jiyu Kumite (Freikampf)

### 3. Dan (schwarz) Sandan

	Richtung	Stellung	Technik
1	Vorwärts	Jiyu Kamae	Jodan Kizami-Zuki → Jodan Oi-Zuki → Chudan Gyaku-Zuki
2	Vorwärts	Jiyu Kamae	Mae-Geri→Oi-Zuki→Mawashi-Geri→Uraken→Ushiro-Geri→Gyaku-Zuki
3	Vorwärts	Jiyu Kamae	Gyaku Mawashi-Geri
4	Rückwärts	Jiyu-Kamae	Mae-Geri/Yoko-Geri Kekomi/ Ushiro-Geri (je 3 x rechts + links)

### Kata

Du solltest zum exakten Ausgangspunkt zurückkehren.

Tokui-Kata (Frei Kata)

Shitei-Kata (Pflicht Kata) aus Jion / Bassai-Dai / Empi / Kanku-Dai

### Kumite

Jiyu Kumite

## 4. Dan (Schwarz) Yondan

### Kata

Tokui-Kata (Frei Kata)

Shitei-Kata (Pflicht Kata) aus Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Jitte, Hangetsu

### Kumite

Jiyu Kumite

## 5. Dan (schwarz)Godan

Tokui-Kata (Frei Kata)

Shitei-Kata (Pflicht Kata) aus Kanku Sho, Bassai Sho, Jiin, Wankan, Chinte, Gankaku, Sochin, Unsu

Fragen und Antworten zu Techniken

### Kumite

Jiyu Kumite



## 6. Dan (schwarz) Rokudan

### Kata

Tokui-Kata (Frei Kata), frei wählbar (ausser Heian Katas / Tekki Shodan)

Shitei-Kata (Pflicht Kata) aus Nijushiho, Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Jion, Empi, Kanku Dai, Bassai Dai, Jitte, Gangaku, Kanku Sho, Bassai Sho, Jiin, Wankan, Chinte, Unsu, Sochin, Meikyo

Erklärungen über seine Tokui Kata abgeben können.

### Kumite

Jiyu Kumite oder genaue Erklärungen zu Techniken zusammen mit einem Partner

---

## 7. Dan (schwarz) Nanadan

### Kata

Tokui-Kata (Frei Kata), frei wählbar (ausser Heian Katas / Tekki Shodan)

Fragen und Antworten zu Techniken

Du solltest exakt zum Ausgangspunkt zurückkehren

## 8. Dan (schwarz) Hachidan

Entscheidung Shihankai.

## 9. Dan (schwarz)

Entscheidung Shihankai.

## 9. Dan (schwarz)

Entscheidung Shihankai.

## 10 Dan (schwarz)

Entscheidung Shihankai.