

# **PRÜFUNGSREGLEMENT**

## **Swiss Karate Association (SKA)**

**Member of the World Traditional Karate Organization (WTKO)  
Mitglied der Swiss Karate Federation (SKF)**



Ausgabe 2011

## 8. Kyu

### Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

1.	Vorwärts	Gedanbarai	Zenkutsu Dachii
2.	Vorwärts	Oi-Zuki Chudan	Zenkutsu Dachii
3.	Rückwärts	Age – Uke	Zenkutsu Dachii
4.	Vorwärts	Soto – Uke	Zenkutsu Dachii
5.	Rückwärts	Shuto – Uke	Kokutsu Dachii
6.	Vorwärts	Uchi – Uke	Zenkutsu Dachii
7.	Vorwärts	Mae – Geri Chudan	Zenkutsu Dachii
8.	Vorwärts	Mae – Geri Jodan	Zenkutsu Dachii
9.	Seitwärts	Yoko – Geri Keage	Kiba Dachii (links/rechts)
10.	Seitwärts	Yoko – Geri Kekomi	Kiba Dachii (links/rechts)

### Kata

Heian Shodan

### Kumite

Gohon – Kumite:

Angriff      Oi – Zuki Jodan      Oi- Zuki Chudan

Block      Age – Uke      Soto – Uke

Gyaku – Zuki Konter jeweils nach dem fünften Angriff

## 7. Kyu

### Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

1.	Vorwärts	Gedanbarai	Zenkutsu Dachi
2.	Vorwärts	Oi-Zuki Chudan	Zenkutsu Dachi
3.	Rückwärts	Age – Uke	Zenkutsu Dachi
4.	Vorwärts	Soto – Uke	Zenkutsu Dachi
5.	Rückwärts	Shuto – Uke	Kokutsu Dachi
6.	Vorwärts	Uchi – Uke	Zenkutsu Dachi
7.	Vorwärts	Mae – Geri Chudan	Zenkutsu Dachi
8.	Vorwärts	Mae – Geri Jodan	Zenkutsu Dachi
9.	Seitwärts	Yoko – Geri Keage	Kiba Dachi (links/rechts)
10.	Seitwärts	Yoko – Geri Kekomi	Kiba Dachi (links/rechts)

### Kata

Heian Nidan

### Kumite

Gohon – Kumite:

Angriff      Oi – Zuki Jodan      Oi- Zuki Chudan

Block      Age – Uke      Soto – Uke

Gyaku – Zuki Konter jeweils nach dem fünften Angriff

## 6. Kyu

### Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

- |     |           |                           |                           |
|-----|-----------|---------------------------|---------------------------|
| 1.  | Vorwärts  | Oi-Zuki Chudan            | Zenkutsu Dachi            |
| 2.  | Vorwärts  | Gyaku – Zuki Chudan       | Zenkutsu Dachi            |
| 3.  | Vorwärts  | Gedanbarai / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi            |
| 4.  | Rückwärts | Age – Uke / Gyaku – Zuki  | Zenkutsu Dachi            |
| 5.  | Vorwärts  | Soto – Uke / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi            |
| 6.  | Rückwärts | Shuto – Uke               | Kokutsu Dachi             |
| 7.  | Vorwärts  | Uchi – Uke / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi            |
| 8.  | Vorwärts  | Mae – Geri Chudan         | Zenkutsu Dachi            |
| 9.  | Vorwärts  | Mae – Geri Jodan          | Zenkutsu Dachi            |
| 10. | Seitwärts | Yoko – Geri Keage         | Kiba Dachi (links/rechts) |
| 11. | Seitwärts | Yoko – Geri Kekomi        | Kiba Dachi (links/rechts) |
| 12. | Vorwärts  | Mawashi – Geri            | Zenkutsu Dachi            |

### Kata

Heian Sandan

### Kumite

Gohon – Kumite:

- |         |                 |                 |            |
|---------|-----------------|-----------------|------------|
| Angriff | Oi – Zuki Jodan | Oi- Zuki Chudan | Mae Geri   |
| Block   | Age – Uke       | Soto – Uke      | Gedanbarai |
- Gyaku – Zuki Konter jeweils nach dem fünften Angriff

## 5. Kyu

### Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

- |     |           |   |                           |
|-----|-----------|---|---------------------------|
| 1.  | Vorwärts  | Oi-Zuki Chudan  | Zenkutsu Dachi            |
| 2.  | Vorwärts  | Gyaku – Zuki Chudan   | Zenkutsu Dachi            |
| 3.  | Vorwärts  | Gedanbarai / Gyaku – Zuki   | Zenkutsu Dachi            |
| 4.  | Rückwärts | Age – Uke / Gyaku – Zuki  | Zenkutsu Dachi            |
| 5.  | Vorwärts  | Soto – Uke / Gyaku – Zuki   | Zenkutsu Dachi            |
| 6.  | Rückwärts | Shuto – Uke / Nukite  | Kokutsu- / Zenkutsu-Dachi |
| 7.  | Vorwärts  | Uchi – Uke / Gyaku – Zuki   | Zenkutsu Dachi            |
| 8.  | Vorwärts  | Mae – Geri / Oi-Zuki Chudan   | Zenkutsu Dachi            |
| 9.  | Seitwärts | Yoko – Geri Keage   | Kiba Dachi (links/rechts) |
| 10. | Seitwärts | Yoko – Geri Kekomi  | Kiba Dachi (links/rechts) |
| 11. | Vorwärts  | Mawashi – Geri  | Zenkutsu Dachi            |
| 12. | Vorwärts  | Yoseashi (Beisetzschrift)<br>Gyaku – Zuki /<br>langsam vorgehen mit<br>Gedanbarai | Zenkutsu Dachi            |

### Kata

Heian Yondan

### Kumite

Sanbon Kumite:  
(links und rechts)

- |         |                             |                 |            |
|---------|-----------------------------|-----------------|------------|
| Angriff | Oi – Zuki Jodan             | Oi- Zuki Chudan | Mae Geri   |
| Block   | Age – Uke                   | Soto – Uke      | Gedanbarai |
|         | Jeweils Gyaku – Zuki Konter |                 |            |

## 4. Kyu

### Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

- |     |           |   |                           |
|-----|-----------|---|---------------------------|
| 1.  | Vorwärts  | Oi-Zuki Chudan  | Zenkutsu Dachi            |
| 2.  | Vorwärts  | Mawate Gyaku – Zuki   | Zenkutsu Dachi            |
| 3.  | Rückwärts | Age – Uke / Mae – Geri  | Zenkutsu Dachi            |
| 4.  | Vorwärts  | Soto – Uke / Yoko - Empi  | Zenkutsu- / Kiba-Dachi    |
| 5.  | Rückwärts | Shuto – Uke / Nukite  | Kokutsu- / Zenkutsu-Dachi |
| 6.  | Vorwärts  | Uchi – Uke / Gyaku – Zuki   | Zenkutsu Dachi            |
| 7.  | Vorwärts  | Mae – Geri / Oi-Zuki Chudan   | Zenkutsu Dachi            |
| 8.  | Seitwärts | Yoko – Geri Keage   | Kiba Dachi (links/rechts) |
| 9.  | Seitwärts | Yoko – Geri Kekomi  | Kiba Dachi (links/rechts) |
| 10. | Vorwärts  | Mawashi – Geri  | Zenkutsu Dachi            |
| 11. | Vorwärts  | Ushiro – Geri   | Zenkutsu Dachi            |
| 12. | Vorwärts  | Soto Shuto – Uchi Jodan   | Zenkutsu Dachi            |
| 13. | Vorwärts  | Yoseashi (Beisetzschritt)<br>Kizami Zuki / Gyaku – Zuki /<br>Gyaku - Zuki | Zenkutsu Dachi            |

### Kata

Heian Godan

### Kumite

Kihon Ippon Kumite:  
(links und rechts)

Angriff	Oi – Zuki Jodan	Oi- Zuki Chudan	Mae Geri	Mawashi Geri Jodan
Block	Age – Uke	Soto – Uke	Gedanbarai	Uchi – Uke Jodan
	Jeweils Gyaku – Zuki Konter			

### 3. Kyu

#### Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

1.	Vorwärts	Sanbon - Zuki	Zenkutsu Dachi
2.	Vorwärts	Mawate Gyaku – Zuki	Zenkutsu Dachi
3.	Rückwärts	Age – Uke / Mae - Geri	Zenkutsu Dachi
4.	Vorwärts	Soto – Uke / Yoko – Empi	Zenkutsu- / Kiba-Dachi
5.	Rückwärts	Shuto – Uke / Maeashi Mae – Geri Nukite	Kokutsu- / Zenkutsu-Dachi
6.	Vorwärts	Uchi – Uke / Gyaku – Zuki	Zenkutsu Dachi
7.	Vorwärts	Mae – Rengeri Chudan Jodan	Zenkutsu Dachi
8.	Seitwärts	Yoko – Geri Keage	Kiba Dachi (links/rechts)
9.	Seitwärts	Yoko – Geri Kekomi	Kiba Dachi (links/rechts)
10.	Vorwärts	Mawashi – Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu Dachi
11.	Vorwärts	Ushiro – Geri	Zenkutsu Dachi
12.	Vorwärts	Uraken - Uchi Jodan (geschnappt)	Zenkutsu Dachi
13.	Vorwärts	Yoseashi (Beisetzschritt) Kizami Zuki / Gyaku – Zuki / Gyaku - Zuki	Zenkutsu Dachi

#### Kata

Tekki Shodan

#### Kumite

Kaeshi Ippon Kumite:  
(links und rechts)

Angriff	Oi – Zuki Jodan	Oi- Zuki Chudan	Mae Geri	Mawashi Geri Jodan
Block	Age – Uke	Soto – Uke	Gedanbarai	Uchi – Uke Jodan

## 2. Kyu

### Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

- |     |           |  |                                    |
|-----|-----------|--|------------------------------------|
| 1.  | Vorwärts  | Sanbon - Zuki                                      | Zenkutsu Dachi                     |
| 2.  | Vorwärts  | Mawate Gyaku – Zuki                                | Zenkutsu Dachi                     |
| 3.  | Rückwärts | Age – Uke / Mae - Geri                             | Zenkutsu Dachi                     |
| 4.  | Vorwärts  | Soto – Uke / Yoko – Empi /Uraken                   | Zenkutsu- / Kiba- / Zenkutsu-Dachi |
| 5.  | Rückwärts | Shuto – Uke / Maeashi Mae – Geri<br>Nukite         | Kokutsu- / Zenkutsu-Dachi          |
| 6.  | Vorwärts  | Uchi – Uke / Kizami- / Gyaku – Zuki                | Zenkutsu Dachi                     |
| 7.  | Vorwärts  | Mae – Geri Chudan /Mawashi – Geri<br>Jodan Rengeri | Zenkutsu Dachi                     |
| 8.  | Vorwärts  | Mae – Geri Chudan /<br>Yoko – Geri Kekomi          | Zenkutsu Dachi (gleiches Bein)     |
| 9.  | Seitwärts | Yoko – Geri Keage / Kekomi                         | Kiba Dachi (Kekomi 180° drehen)    |
| 10. | Vorwärts  | Mawashi – Geri / Gyaku - Zuki                      | Zenkutsu Dachi                     |
| 11. | Vorwärts  | Ushiro – Geri                                      | Zenkutsu Dachi                     |
| 12. | Rückwärts | Uraken – Uchi Jodan (geschnappt)                   | Zenkutsu Dachi                     |
| 13. | Vorwärts  | Jodan Soto Shuto - Uchi /                          | Zenkutsu Dachi                     |
|     | Vorwärts  | Mawate Empi /                                      |                                    |
|     | Rückwärts | Mawate Uchi Jodan Shuto - Uchi                     |                                    |

### Kata

Tokui Kata (Freikata) aus Jion, Bassai Dai, Empi oder Kanku Dai

Shitei Kata (Pflichtkata) aus Heian 1 – 5 und Tekki Shodan

### Kumite

Jiyu - Ippon Kumite:

Angriff Oi – Zuki Jodan Oi- Zuki Chudan Mae Geri Mawashi – Geri  
Ushiro - Geri

Block und Konter sind frei wählbar. Tai-Sabaki erlaubt – aber kein De-Ai erlaubt.



## 1. Kyu

### Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

1.	Vorwärts	Sanbon - Zuki	Zenkutsu Dachi
2.	Vorwärts	Mawate – Uraken / Gyaku – Zuki	Zenkutsu Dachi
3.	Rückwärts	Age – Uke / Mae - Geri	Zenkutsu Dachi
4.	Vorwärts	Soto – Uke / Yoko – Empi /Uraken	Zenkutsu- / Kiba- / Zenkutsu-Dachi
5.	Vorwärts	Oi Zuki Gedan Shuto – Uke mit Zurückziehen des vorderen Fusses Maeashi Mae – Geri Nukite	Zenkutsu Dachi Neko Ashi Dachi Zenkutsu-Dachi
6.	Vorwärts	Uchi – Uke / Kizami- / Gyaku – Zuki	Zenkutsu Dachi
7.	Vorwärts	Mae – Geri Chudan /Mawashi – Geri Jodan Rengeri	Zenkutsu Dachi
8.	Vorwärts	Mae – Geri Chudan / Yoko – Geri Kekomi	Zenkutsu Dachi (gleiches Bein)
9.	Seitwärts	Yoko – Geri Keage / Kekomi	Kiba Dachi (Kekomi 180° drehen)
10.	Vorwärts	Mawashi – Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu Dachi
11.	Vorwärts	Ushiro – Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu Dachi
12.	Rückwärts	Uraken – Uchi Jodan (geschnappt)	Zenkutsu Dachi
13.	Vorwärts Vorwärts Rückwärts	Jodan Soto Shuto - Uchi / Mawate Empi / Mawate Uchi Jodan Shuto - Uchi	Zenkutsu Dachi
14.	Vorwärts	Gyaku Mawashi – Geri	Zenkutsu Dachi
15.	Vorwärts	Ura Mawashi – Geri	Zenkutsu Dachi
16.	Vorwärts	Oi – Zuki Fudo Dachi / Sanshin Dachi Gyaku Ura Zuki / Kizami Zuki Zenkutsu Dachi / Yoriashi Gyaku Zuki	

### Kata

Tokui Kata (Freikata) aus Jion, Bassai Dai, Empi oder Kanku Dai

Shitei Kata (Pflichtkata) aus Heian 1 – 5 und Tekki Shodan

### Kumite

Jiyu - Ippon Kumite:

Angriff Oi – Zuki Jodan Oi- Zuki Chudan Mae Geri Mawashi – Geri  
Ushiro - Geri

Block und Konter sind frei wählbar. Tai-Sabaki erlaubt – aber kein De-Ai erlaubt.

## 1. Dan

### Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

1.	Vorwärts	Tobikonde Sanbon - Zuki	Zenkutsu Dachi (gleiten 1½ Schrittlänge)
2.	Vorwärts	Mawate – Uraken / Gyaku – Zuki	Zenkutsu Dachi
3.	Rückwärts	Age – Uke / Mae – Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu Dachi
4.	Vorwärts	Soto – Uke / Yoko – Empi /Uraken / Gyaku – Zuki	Zenkutsu- / Kiba- / Zenkutsu-Dachi
5.	Rückwärts	Gedan Shuto – Uke / Maeashi Mae – Geri / Nukite	in Neko Ashi Dachi anschliessend Zenkutsu-Dachi
6.	Vorwärts	Uchi – Uke / Kizami- / Gyaku – Zuki Yoseashi Kizami - Zuki	Zenkutsu Dachi
7.	Vorwärts	Mae – Geri Chudan / Mae – Geri Jodan (Nidan – Geri)	Zenkutsu Dachi
8.	Vorwärts	Mae – Geri Chudan / Yoko – Geri Kekomi	Zenkutsu Dachi (gleiches Bein)
9.	Seitwärts	Yoko – Geri Keage / Kekomi	Kiba Dachi (Kekomi 180° drehen)
10.	Vorwärts	Mawashi – Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu Dachi
11.	Vorwärts	Ushiro – Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu Dachi
12.	Vorwärts	Doppel Shuto – Uchi Jodan (von aussen, dann von innen)	Zenkutsu Dachi
13.	Vorwärts	Gyaku Mawashi – Geri	Zenkutsu Dachi
14.	Vorwärts	Ura Mawashi – Geri	Zenkutsu Dachi
15.	Vorwärts Seitwärts	Jodan Soto – Uke Yoko Yoriashi Gedanbarai (um die Breite der Stellung versetzen) Maeashi Mae - Geri / Gyaku – Zuki	Zenkutsu Dachi
16.	Vorwärts	Oi – Zuki Fudo Dachi / Sanshin Dachi Gyaku Ura Zuki / Kizami Zuki Zenkutsu Dachi / Yoriashi Gyaku Zuki	

### Kata

Tokui Kata (Freikata) aus Jion, Bassai Dai, Empi oder Kanku Dai

Shitei Kata (Pflichtkata) aus Heian 1 – 5 und Tekki Shodan

### Kumite

Jiyu - Ippon Kumite:

Angriff Oi – Zuki Jodan      Oi- Zuki Chudan      Mae Geri      Mawashi – Geri  
Ushiro - Geri

Block und Konter sind frei wählbar. Tai-Sabaki erlaubt – aber kein De-Ai erlaubt.

## 2. Dan

### *Kihon*

Jede Technik 5 mal ausführen

- |    |                                      |  |              |
|----|--------------------------------------|--|--------------|
| 1. | Vorwärts                             | Tobikonde Kizami – Zuki / Oi – Zuki / Gyaku - Zuki | Jiyu – Kamae |
| 2. | Vorwärts                             | Gyaku Kizami Zuki / Gyaku Zuki                     | Jiyu – Kamae |
| 3. | Vorwärts                             | Kizami – Zuki / Mae – Geri / Oi - Zuki             | Jiyu – Kamae |
| 4. | Rückwärts<br>Vorwärts                | Age – Uke<br>Mawashi – Geri / Uraken / Oi – Zuki   | Jiyu – Kamae |
| 5. | Vorwärts                             | Ushiro – Geri / Uraken / Gyaku – Zuki              | Jiyu – Kamae |
| 6. | Vorwärts                             | Gyaku Mawashi – Geri                               | Jiyu – Kamae |
| 7. | Vorwärts                             | Ura Mawashi – Geri / Gyaku – Zuki                  | Jiyu – Kamae |
| 8. | Standübung                           | Mae-, Yoko Keage – Ushiro - Geri                   | Jiyu – Kamae |
| 9. | Distanzen-Kontrolle auf ein Ziel mit | Gyaku – Zuki                                       | Jiyu – Kamae |

### Kumite

Jiyu – Kumite oder Kaeshi Jiyu – Ippon Kumite

Angriff	Oi – Zuki Jodan Ushiro - Geri (Partner mitbringen)	Oi- Zuki Chudan	Mae Geri	Mawashi – Geri
---------	--	-----------------	----------	----------------

### *Kata*

Tokui Kata

Shitei Kata                    Jion, Bassai Dai, Empi oder Kanku Dai

### 3. Dan

#### *Kihon*

Jede Technik 5 mal ausführen

- |    |            |   |              |
|----|------------|---|--------------|
| 1. | Vorwärts   | Kizami – Zuki / Gyaku – Zuki / Choku – Zuki /<br>Oi – Zuki / Gyaku – Zuki<br>(Gohon Renzoku Oi-Komi – 5 Tsukis 1 Schritt mit Yori-Ashi) | Jiyu – Kamae |
| 2. | Vorwärts   | Kizami – Zuki / Mae – Geri / Oi -Zuki   | Jiyu – Kamae |
| 3. | Vorwärts   | Age – Empi in Kokutsu-Dachi / Yoko – Empi in Kiba-Dachi /<br>Mawashi – Empi in Zenkutsu-Dachi (Stellungswechsel am Platz)               |              |
| 4. | Vorwärts   | Gyaku Mawashi – Geri / Mawashi – Geri<br>(Gleiches Bein)  | Jiyu – Kamae |
| 5. | Vorwärts   | Ura Mawashi – Geri / Gyaku – Zuki   | Jiyu – Kamae |
| 6. | Vorwärts   | Mae – Geri / Oi – Zuki / Mawashi – Geri / Uraken/<br>Ushiro – Geri / Gyaku – Zuki   | Jiyu – Kamae |
| 7. | Standübung | Mae-, Yoko-, Ushiro-; Mawashi - Geri  | Jiyu – Kamae |

#### Kumite

Jiyu – Kumite oder Okuri Jiyu – Ippon Kumite

Angriff	Oi – Zuki Jodan Ushiro - Geri (Partner mitbringen)	Oi- Zuki Chudan	Mae Geri	Mawashi – Geri
---------	--	-----------------	----------	----------------

#### *Kata*

Tokui Kata

Shitei Kata                      Jion, Bassai Dai, Empi oder Kanku Dai

## 4. Dan

### Kata

Tokui Kata

Shitei Kata            Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai,  
Jitte, Hangetsu

### Kumite

Jiyu – Kumite oder genaue Erklärungen zu Techniken zusammen mit einem Partner

### Weitere Anforderungen:

Der Prüfling muss alle Karate-Techniken beherrschen, versteht deren Prinzipien,  
kann diese anwenden und versteht es auch, diese zu unterrichten

## 5. Dan

### Kata

Tokui Kata

Shitei Kata                    Kanku Sho, Bassai Sho, Jiin, Wankan, Chinte, Unsu, Sochin  
Erklärungen über seine Tokui Kata abgeben können.

### Kumite

Jiyu – Kumite oder genaue Erklärungen zu Techniken zusammen mit einem Partner

### **Weitere Anforderungen:**

Der Prüfling muss ein außergewöhnliches karatetechnisches Niveau erreicht haben und entfaltet Originalität in seinem Karate. Es werden Fragen zu Karatetechniken gestellt.

## 6. Dan

### Kata

Tokui Kata

Shitei Kata 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

### Weitere Anforderungen:

Der Prüfling muss ein außergewöhnliches Niveau erreicht haben sowohl technisch wie auch gefühlsmäßig. Es werden Fragen zu Karatetechniken gestellt.

## 7. Dan

Kata

Frei

## 8. Dan

Frei

### **Weitere Anforderungen:**

Der Prüfling muss ein außergewöhnliches Niveau erreicht haben sowohl technisch wie auch gefühlsmäßig und verschreibt sich, diese immer wieder zu trainieren.  
Erklärungen zu Techniken unterstützt durch schriftlich formulierte Thesen.



## Zulassungsanforderungen zu Prüfungen

Prüfung	Karate-Praxis	Mindestalter
8. Kyu	3 Monate	-
7. Kyu	3 Monate ab 8. Kyu	-
6. Kyu	3 Monate ab 7. Kyu	-
5. Kyu	3 Monate ab 6. Kyu	-
4. Kyu	3 Monate ab 5. Kyu	-
3. Kyu	3 Monate ab 4. Kyu	-
2. Kyu	3 Monate ab 3. Kyu	-
1. Kyu	3 Monate ab 2. Kyu	-
1. Dan	6 Monate ab 1. Kyu	-
2. Dan	2 Jahre ab 1. Dan	18 Jahre
3. Dan	3 Jahre ab 2. Dan	21 Jahre
4. Dan	4 Jahre ab 3. Dan	25 Jahre
5. Dan	20 Jahre*	35 Jahre
6. Dan	26 Jahre*	41 Jahre
7. Dan	33 Jahre*	48 Jahre
8. Dan	41 Jahre*	56 Jahre

\* Effektive Karate-Praxis, ohne Unterbrüche