

# PRÜFUNGSBEDINGUNGEN



**KYOKUSHINKAI**

**KARATE-ILANZ.CH**

Kyokushinkai Karate Dojo Ilanz | Via Santeri 72 | 7130 Ilanz

Version 30.12.2022

## **INHALTSVERZEICHNIS**

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b>	<b>2</b>
<b>VORWORT</b>	<b>3</b>
<b>ALLGEMEINES ZUR PRÜFUNG</b>	<b>3</b>
<b>ZULASSUNG ZUR PRÜFUNG</b>	<b>4</b>
<b>FÜR DEN 10. KYU</b>	<b>4</b>
<b>FÜR DEN 9. UND 8. KYU</b>	<b>4</b>
<b>FÜR DEN 7. BIS 5. KYU</b>	<b>4</b>
<b>FÜR DEN 4. BIS 2. KYU</b>	<b>4</b>
<b>FÜR DEN 1. KYU</b>	<b>5</b>
<b>FÜR DEN 1. DAN (SHODAN)</b>	<b>5</b>
<b>PRÜFUNGSGEBÜHREN</b>	<b>6</b>
<b>GURTSYSTEM</b>	<b>7</b>
<b>SYLLABUS (PRÜFUNGSGRUNDLAGEN DER IFK)</b>	<b>8</b>

## **VORWORT**

Dieses Dokument gilt als Grundlage für die Zulassung eines Karatekas an eine Dojo-Prüfung. Die Prüfungen werden gestützt auf den Syllabus der International Federation of Karate, kurz IFK, abgenommen und durchgeführt. Dieser ist im Anhang einsehbar. Der Syllabus kann auch über den Dojoleiter bestellt werden.

## **ALLGEMEINES ZUR PRÜFUNG**

Die Dojo-Prüfungen werden, wie im Terminkalender ersichtlich, zwei Mal jährlich durchgeführt. Die Prüfungen werden in der Regel von Dojo-Internen Schwarzgurten abgenommen, welche vorgängig durch die Dojo-Leitung festgelegt worden sind.

Die Prüfung findet im Dojo Ilanz statt. Alle Karatekas tragen einen sauberen weissen Karate-Gi. Zuschauer werden keine zugelassen. Die an die Prüfung zugelassenen Karatekas bekommen ein Bestätigungsschreiben, auf welchem der Prüfungsbeginn sowie weitere Informationen ersichtlich sind.

Im Dojo werden keine Schwarzgurtprüfungen abgenommen. Diese Prüfungen finden im jährlichen Sommerlager oder an der nationalen Prüfung der IFK-Schweiz statt. Für die Schwarzgurtprüfung muss eine Empfehlung durch die Dojo-Leitung ausgestellt werden.

Die Prüfungsgebühren sind in bar am Tag der Prüfung zu begleichen.

## ZULASSUNG ZUR PRÜFUNG

Die Dojo-Leitung entscheidet über die definitive Prüfungszulassung.

Für eine Zulassung an eine Dojo-Prüfung sind folgende Kriterien zu erfüllen. Diese Kriterien variieren zwischen den verschiedenen Kyu-Graden.

### **Für den 10. Kyu**

Für die Prüfung auf den 10. Kyu müssen mindestens 20 Karate Trainings besucht werden. Der Prüfling ist seit 3 Monaten aktives Dojo-Mitglied. Mindestalter ist 6 Jahre.

### **Für den 9. und 8. Kyu**

Für die Prüfung auf den 9. und 8. Kyu müssen mindestens 25 Karate Trainings besucht werden. Die Wartezeit zwischen den Prüfungen beträgt 3 Monate. Ein gültiger Karatepass mit Jahreslizenz ist ab dem 9. Kyu erforderlich. Dieser kann bei der Dojo-Leitung bezogen werden.

### **Für den 7. bis 5. Kyu**

Für die Prüfungen vom 7. bis 5. Kyu müssen mindestens 30 Karate Trainings besucht werden. Die Wartezeit zwischen den Prüfungen beträgt 3 Monate.

### **Für den 4. bis 2. Kyu**

Für die Prüfungen vom 4. bis 2. Kyu müssen mindestens 30 Karate Trainings besucht werden. Die Wartezeit zwischen den Prüfungen beträgt 6 Monate. Ab dem 4. Kyu ist die Teilnahme an zwei nationalen Trainingsanlässen erforderlich.

### **Für den 1. Kyu**

Für die Prüfung auf den 1. Kyu müssen mindestens 35 Karate Trainings besucht werden. Die Wartezeit zwischen der letzten Prüfung und der 1. Kyu Prüfung beträgt 6 Monate. Diese Prüfung wird, wenn möglich, in einem anderen Dojo, im Sommerlager oder an der nationalen Prüfung abgelegt. Zusätzlich zur Teilnahme an zwei nationalen Trainingsanlässen ist die Teilnahme an einem Turnier erforderlich.

### **Für den 1. Dan (Shodan)**

Für die Prüfung auf den 1. Dan ist ein dauerndes Training von mindestens einem Jahr erforderlich. Die Wartezeit nach der letzten Prüfung beträgt 12 Monate. Diese Prüfung wird nicht im Dojo abgenommen. Die Schwarzgurtprüfung kann im Sommerlager oder an der nationalen Prüfung abgelegt werden. Zusätzlich zur Teilnahme an zwei nationalen Trainingsanlässen ist die Teilnahme an einem Turnier erforderlich. Ebenfalls wird das Schiedsrichterlevel C verlangt. Dieser kann durch Teilnahme an einem nationalen Schiedsrichterkurs erlangt werden.

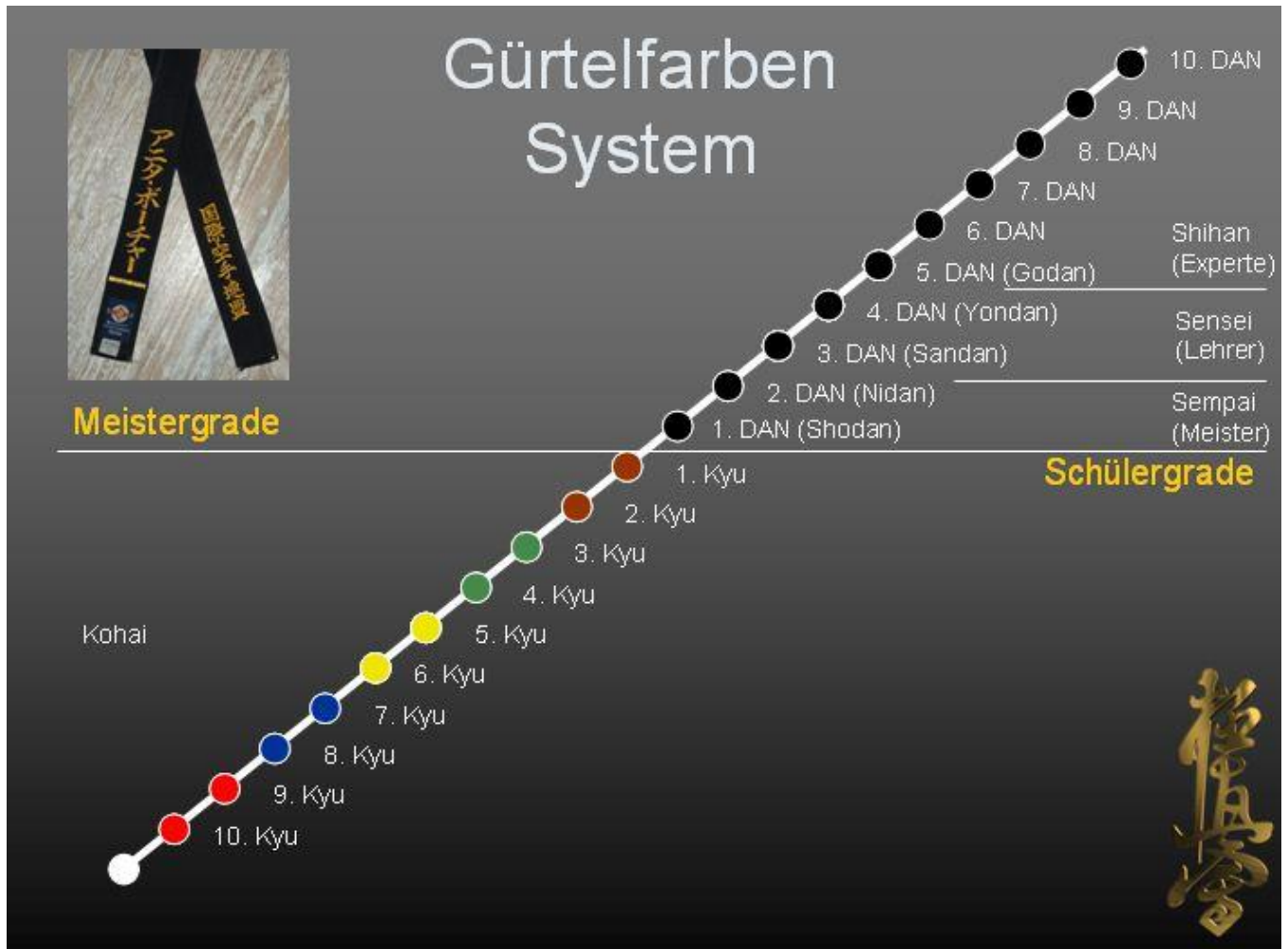
Der Prüfling wird nur mit einer Empfehlung des Dojo-Leiters an die Prüfung zugelassen. Mindestalter beträgt 14 Jahre.

## PRÜFUNGSGEBÜHREN

10. Kyu	10.- Fr
9. Kyu	15.- Fr
8. Kyu	20.- Fr
7. Kyu	25.- Fr
6. Kyu	30.- Fr
5. Kyu	35.- Fr
4. Kyu	40.- Fr
3. Kyu	45.- Fr
2. Kyu	50.- Fr
1. Kyu (falls im Dojo durchgeführt)	55.- Fr
1. Dan (gemäss separatem Schreiben)	

Die Prüfungsgebühren sind am Prüfungstag vor Prüfungsbeginn bei der Dojo Leitung in bar zu begleichen.

## GURTSYSTEM



Die Zwischengurte werden mit einem Streifen der nächsten Gurtfarbe gekennzeichnet.

## SYLLABUS (PRÜFUNGSGRUNDLAGEN DER IFK)



### Prüfungsreglement 10.Kyu (Rot)

Grundlagen	Zusammenlegen des Karategis Korrekte Art, einen Karategi zu tragen Die Bedeutung von Karate und Kyokushinkai Das Benehmen im Dojo Allgemeines Stretching und Konditionsübungen
Grundstellungen	Yoi-Dachi, Fudo-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Uchi-Hachiji-Dachi
Hand-/Armtechniken	Seiken-Morote-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan) Seiken-Oi-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
Blocktechniken	Seiken-Jodan-Uke, Seiken-Mae-Gedan-Barai
Fuss-/Beintechniken	Hiza-Ganmen-Geri, Kin-Geri
Ippon-Kumite	
Angriff 1	Seiken-Oi-Tsuki-Jodan
Abwehr und Konter	Seiken-Jodan-Uke, Kin-Geri, Seiken-Jodan-Uke
Angriff 2	Seiken-Oi-Tsuki-Chudan
Abwehr und Konter	Seiken-Mae-Gedan-Barai, Hiza-Geri, Seiken-Mae-Gedan-Barai
Kata	Taikyoku-Sono-Ichi
Besonderes	Die Schüler müssen obengenannte Techniken in Fudo-Dachi und in der Bewegung in Zenkutsu-Dachi ausführen können. Die Fäuste müssen immer fest geschlossen sein.
Kondition	10 Liegestützen Seiken 20 Bauchaufzüge Vier-in-einer-Stretching-Übung



## Prüfungsreglement 9.Kyu (Rot)

Grundlagen	Die Geschichte von Kyokushinkai und der International Federation of Karate (IFK)
Grundstellungen	Sanchin-Dachi, Kokutsu-Dachi, Musubi-Dachi
Hand-/Armtechniken	Seiken-Ago-Uchi, Seiken-Gyaku-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
Blocktechniken	Seiken-Chudan-Uchi-Uke, Seiken-Chudan-Soto-Uke
Fuss-/Beintechniken	Chudan-Mae-Geri-Chusoku
Atmung	Nogare
Sanbon-Kumite	
Angriff	Seiken-Oi-Tsuki-Jodan, Seiken-Oi-Tsuki-Chudan, Seiken-Oi-Tsuki-Gedan
Abwehr	Seiken-Jodan-Uke, Seiken-Chudan-Soto-Uke, Seiken-Mae-Gedan-Barai
Konter	Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, gefolgt von Seiken-Mae-Gedan-Barai
Kata	Taikyoku-Sono-Ni
Renraku	Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan oder Jodan, Mae-Geri-Chudan-Chusoku
Besonderes	Die Schüler müssen obengenannte Techniken an Ort und in der Bewegung in Kokutsu-Dachi und Sanchin-Dachi ausführen können
Kondition	15 Liegestützen Seiken 25 Bauchaufzüge

## Prüfungsreglement 8. Kyu (Blau)

Grundstellungen	Kiba-Dachi
Hand-/Armtechniken	Tate-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan), Shita-Tsuki, Jun-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
Blocktechniken	Seiken-Morote-Chudan-Uchi-Uke, Seiken-Chudan-Uchi-Uke-Gedan-Barai
Fuss-/Beintechniken	Jodan-Mae-Geri-Chusoku
Kata	Taikyoku-Sono-San
Renraku 1	Chudan-Mae-Geri-Chusoku, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Renraku 2	Chudan-Soto-Uke, Seiken-Mae-Gedan-Barai, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Kumite	Yakusoku-Ippon-Kumite (abgesprochene Einschritt-Partnerübung)  Jiyu-Kumite (freier Kampf)
Besonderes	Die Schüler müssen Kiba-Dachi in Bewegung von 45° und 90° ausführen können.
Kondition	20 Liegestützen Seiken 10 Fünffingerliegestützen auf den Knien 30 Bauchaufzüge 10 Kniebeugen

## Prüfungsreglement 7. Kyu (Blau)

Grundstellungen	Nekoashi-Dachi
Hand-/Armtechniken	Tettsui-Oroshi-Ganmen-Uchi, Tettsui-Komekami, Tettsui-Hizo-Uchi, Tettsui-Mae-Yoko-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan), Tetsui-Yoko-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) in Mae-Kiba-Dachi
Blocktechniken	Seiken-Mawashi-Gedan-Barai, Shuto-Mawashi-Uke in Kokutsu-Dachi
Fuss-/Beintechniken	Mae-Chusoku-Keage, Teisoku-Mawashi-Soto-Keage, Haisoku-Mawashi-Uchi-Keage, Sokuto-Yoko-Keage
Atmung	Ibuki-Sankai
Kata	Pinan-Sono-Ichi
Renraku	Schritt nach vorne, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, Hidari-Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Migi-Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Kumite	Jiyu-Kumite (freier Kampf)
Kondition	25 Liegestützen Seiken 15 Fünffingerliegestützen auf den Knien, anschliessend Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 35 Bauchaufzüge 20 Kniebeugen

## Prüfungsreglement 6. Kyu (Gelb)

Grundstellungen	Tsuruashi-Dachi
Hand-/Armtechniken	Uraken-Ganmen-Uchi, Uraken-Sayu-Ganmen-Uchi, Uraken-Hizo-Uchi, Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi, Uraken-Mawashi-Uchi, Nihon-Nukite (Me-Tsuki), Yonhon-Nukite (Jodan, Chudan)
Blocktechniken	Seiken-Juji-Uke (Jodan, Gedan)
Fuss-/Beintechniken	Gedan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku), Kansetsu-Geri (Sokuto), Chudan-Yoko-Geri (Sokuto)
Kata	Pinan-Sono-Ni
Renraku 1	Gedan-Mawashi-Geri (Chusoku oder Haisoku), Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Renraku 2	Chudan-Mae-Yoko-Geri, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Kumite	Jiyu-Kumite (freier Kampf)
Besonderes	Die Schüler müssen Tsuruashi-Dachi in Bewegung mit Yoko-Geri ausführen können.
Kondition	30 Liegestützen Seiken 10 Vierfingerliegestützen auf den Knien, anschliessend auf 5 Finger wechseln und Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 40 Bauchaufzüge 30 Kniebeugen

## Prüfungsreglement 5. Kyu (Gelb)

Grundstellungen	Moroashi-Dachi
Hand-/Armtechniken	Shotei-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan), Jodan-Hiji-Ate
Blocktechniken	Shotei-Uke (Jodan, Chudan, Gedan)
Fuss-/Beintechniken	Chudan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku), Ushiro-Geri (Chudan, Gedan) 3 Methoden
Kata	Pinan-Sono-San
Renraku 1	Chudan-Ushiro-Geri, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Renraku 2	Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Yoko-Geri-Chudan, Ushiro-Geri-Chudan, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Kumite	Jiyu-Kumite (freier Kampf)
Besonderes	Die Schüler müssen im Moroashi-Dachi laufen können.
Kondition	35 Liegestützen Seiken 15 Vierfingerliegestützen auf den Knien, anschliessend auf 5 Finger wechseln und Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 45 Bauchaufzüge 40 Kniebeugen

## Prüfungsreglement 4. Kyu (Grün)

Grundlagen	Allgemeine Fragen über Karate, Kyokushinkai, IFK (national und international)
Grundstellungen	Heisoku-Dachi, Heiko-Dachi
Hand-/Armtechniken	Shuto-Sakotsu-Uchi, Shuto-Yoko-Ganmen-Uchi, Shuto-Uchikomi, Shuto-Hizo-Uchi, Shuto-Jodan-Uchi-Uchi
Blocktechniken	Shuto-Chodan-Uchi-Uke, Shuto-Jodan-Uke, Shuto-Chudan-Uchi-Uke, Shuto-Chudan-Soto-Uke, Shuto-Mae-Gedan-Barai, Mae-Shuto-Mawashi-Uke (in Sanchin-Dachi)
Fuss-/Beintechniken	Jodan-Yoko-Geri-Sokuto, Jodan-Mawashi-Geri (Chusoku, Haisoku), Jodan-Ushiro-Geri
Kata	Sanchin-No-Kata (mit Ibuki)
Kumite	Jiyu-Kumite (freier Kampf)
Besonderes	Von diesem Grand an werden die Schüler auf Fitness, Ausdauer und allgemeine Kondition geprüft.
Kondition	40 Liegestützen Seiken 10 Dreifingerliegestützen auf den Knien, anschliessend auf 5 Finger wechseln und Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 50 Bauchaufzüge 50 Kniebeugen 10-mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe)

### **Prüfungsreglement 3. Kyu (Grün)**

Grundlagen	Allgemeine Fragen über Karate, die IFK Switzerland Kyokushinkai und die IFK (International Federation of Karate)
Grundstellungen	Kake-Dachi
Hand-/Armtechniken	Chudan-Hiji-Ate, Chudan-Mae-Hiji-Ate, Age-Hiji-Ate (Jodan, Chudan), Ushiro-Hiji-Ate, Oroshi-Hiji-Ate
Blocktechniken	Shuto-Juji-Uke (Jodan, Gedan)
Fuss-/Beintechniken	Mae-Kakato-Geri (Jodan, Chudan, Gedan), Ago-Geri
Kata	Pinan-Sono-Yon, Sanchin-No-Kata (mit Kiai)
Kumite	Jiyu-Kumite (freier Kampf)
Besonderes	Von diesem Grand an werden die Schüler auf Fitness, Ausdauer und allgemeine Kondition geprüft. Die Schüle müssen in Kake-Dachi laufen können.
Kondition	45 Liegestützen Seiken 15 Dreifingerliegestützen auf den Knien, anschliessend auf 5 Findex wechseln und Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 70 Bauchaufzüge 60 Kniebeugen 15-mal mit geschlossenen Füssen über den Gürtel springen (Hüfthöhe)
Besonderes:	Die Schüler müssen in Kake-Dachi laufen können.

## Prüfungsreglement 2. Kyu (Braun)

Grundlagen	Allgemeine Fragen über Karate. Kenntnis von Aufwärmübungen und die Fähigkeit, sie selbst vorzuführen
Hand-/Armtechniken	Hiraken-Tsuki (Jodan, Chudan), Hiraken-Oroshi-Uchi, Hiraken-Mawashi-Uchi, Haishu (Jodan, Chudan), Age-Jodan-Tsuki
Blocktechniken	Koken-Uke (Jodan, Chudan, Gedan)
Fuss-/Beintechniken	Tobi-Nidan-Geri, Tobi-Mae-Geri (3 Methoden)
Kata	Pinan-Sono-Go, Gekisai-Dai
Kumite	Jiyu-Kumite (freier Kampf)
Renraku	Zurückgleiten mit Seiken-Mae-Gedan-Barai, vorwärts mit Seiken-Ago-Uchi, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, 1 Schritt übersetzen, Mae-Geri-Chudan, Mawashi-Geri-Jodan, Ushiro-Geri-Chudan, Seiken-Mae-Gedan-Barai, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Besonderes	Die Schüler müssen physisch fit sein und alle Techniken ohne Verletzungen ausführen können. Bei andauernden Behinderungen wird ein Arztzeugnis benötigt.
Kondition	50 Liegestützen Seiken 10 Zweifingerliegestützen auf den Knien, anschliessend auf 5 Finger wechseln und Beine strecken und Stellung 15 Sekunden halten 100 Bauchaufzüge 70 Kniebeugen 20-mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe)



## Prüfungsreglement 1. Kyu (Braun)

Hand-/Armtechniken	Ryutoken-Tsuki (Jodan, Chudan), Nakayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan), Oyayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan)
Blocktechniken	Kake-Uke (Jodan), Haito-Uchi-Uke (Chudan)
Fuss-/Beintechniken	Jodan-Uchi-Haisoku-Geri, Oroshi-Uchi-Kakato-Geri, Oroshi-Soto-Kakato-Geri, Tobi-Yoko-Geri-Sokuto
Kata	Yantsu, Tsuki-No-Kata
Kumite	Jiyu-Kumite (freier Kampf)
Renraku 1	Seiken-Oi-Tsuki-Chudan, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, Seiken-Oi-Tsuki-Chudan, Shita-Tsuki
Renraku 2	Vorderes Bein Mawashi-Geri-Jodan, Seike-Oi-Tsuki-Chudan, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, hinteres Bein Mawashi-Geri-Jodan
Selbstverteidigung	Vom Schüler vorzuführen
Besonderes	Die Schüler müssen physisch fit sein und alle Techniken ohne Verletzungen ausführen können. Bei andauernden Behinderungen wird ein Arztzeugnis benötigt.
Kondition	55 Liegestützen Seiken 15 Zweifingerliegestützen auf den Knien, anschliessend auf 5 Finger wechseln und Beine strecken und Stellung 15 Sekunden halten 100 Bauchaufzüge 70 Kniebeugen 20-mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe)

## Prüfungsreglement 1. Dan (Schwarz)

Hand-/Armtechniken	Morote-Haito-Uchi (Jodan, Chudan) Haito-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)
Blocktechniken	Morote-Kake-Uke (Jodan), Osae-Uke
Fuss-/Beintechniken	Kake-Geri-Kakato (Jodan, Chudan), Kake-Geri-Chusoku (Jodan, Chudan), Ushiro-Mawashi-Geri (Jodan, Chudan, Gedan)
Kata	Tensho, Saiha, Taikyoku-Sono-Ichi, Taikyoku-Sono-Ni, Taikyoku-Sono-San in Ura
Kumite	Jiyu-Kumite (freier Kampf)
Renraku	Gedan-Mawashi-Geri, Jodan-Ushiro-Mawashi-Geri, Jodan-Mae-Geri-Chusoku, Jodan-Mawashi-Geri, Jodan-Ushiro-Mawashi-Geri
Tameshiwari	Seiken Bruchtest nach Wahl des Prüflings
Kondition	60 Liegestützen Seiken 10 Einfingerliegestützen auf den Knien, anschliessend Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 150 Bauchaufzüge 100 Kniebeugen