



スイス空手道連盟

SWISS WADOKAI KARATEDO RENMEI



SWKR Kyu-Prüfungsprogramm

Vom 8. Kyu bis zum 1. Kyu

Inhalt Prüfungsprogramm

8. Kyu	Seite 4
7. Kyu	Seite 8
6. Kyu	Seite 12
5. Kyu	Seite 16
4. Kyu	Seite 20
3. Kyu	Seite 24
2. Kyu	Seite 28
1. Kyu	Seite 32

Auf der Webseite <https://karate.swkr.ch> stehen die Partnerübungen als Videoclips zur Verfügung. Den QR-Code für die Seite hier einscannen oder jeweils bei den Partnerübungen zum jeweiligen Kyu direkt zum Videoclip springen.



Vorwort zum Kyuprüfungsprogramm SWKR

Das vorliegende Prüfungsprogramm richtet sich an die Karateka und DojoleiterInnen der Swiss Wadokai Karatedo Renmei Gruppierung (SWKR). Grundsichule, Partnerübungen und Kata basieren auf den Prinzipien des traditionellen Wado-Ryu Karate und wurden in die Ippon Kumite bewusst integriert.

Das Prüfungsprogramm begleitet SchülerInnen ab 13 Jahren vom Weissgurt bis zur Kyu-Oberstufe in ihrer karatespezifischen Ausbildung. Unterstützend sind die Partnerübungen als Fotoablauf im Programm abgebildet und als Videoclips auf der speziell dafür entwickelten Webseite abrufbar (<https://karate.swkr.ch/>).

Das Prüfungsprogramm und die Videoclips sind ein zusätzliches Hilfsmittel und lediglich eine Unterstützung zum regulären Training im Dojo.

Roberto Danubio

7. Dan JKF

Präsident und technischer Leiter SWKR

Impressum:

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Swiss Wadokai Karatedo Renmei

1. Auflage 2024

Gestaltung: Alessandro Aquino

Redaktion: Eveline und Roberto Danubio, Peter Schindler, Luca Aquino

Fotos: Roberto Danubio, Nikolina Egli, Werner Völker

Video: Alessandro Aquino

www.swkr.ch - karate.swkr.ch

Prüfungsprogramm 8. Kyu



Kihon

Tsuki Waza

1. Junzuki
2. Gyakuzuki

Uke Waza

1. Jodanuke
2. Uchiuke
3. Gedanbarai

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri

Renzoku Waza

1. Maegeri / Mawashigeri

Kumite

1. Ippon Kumite Ipponme (Nr. 1)
2. Ippon Kumite Nihonme (Nr. 2)
3. Freikampf

Kata

1. Kihon Kata



Partnerübungen 8. Kyu

Allgemeine Erklärung zu den Ippon Kumite Partnerübungen

Die Ausgangsposition bei allen Ippon Kumite Partnerübungen ist Musubidachi. Die Distanz ist so zu wählen, dass der/die AngreiferIn einen Schritt vor gehen kann. Beide, AngreiferIn und VerteidigerIn, nehmen nach der Begrüssung den Stand Shizentaidachi ein.

AngreiferIn: geht einen Schritt vor und nimmt Junzukigamae ein. Bei den Übungen mit Angriff Maegeri in der Position Hanmigamae. Danach wird je nach Übung ein Angriff mit einem Vorwärtsschritt oder Kick ausgeführt.

VerteidigerIn: bleibt in Shizentaidachi stehen bis der Angriff ausgeführt wird. Je nach Angriff wird eine entsprechende Abwehr ausgeführt und anschliessend die Kontertechnik.

Danach gleiten AngreiferIn und VerteidigerIn in den Stand Hanmigamae zurück. Die Ippon Kumite werden mit Links und Rechts durchgeführt.



Partnerübungen 8. Kyu

Ippon Kumite Ipponme (Nr. 1)

Angriff: Junzukigamae -> Junzuki Jodan vor

Abwehr: Shizentaidachi -> Jodanuke zurück -> Konter Gyakuzuki Chudan



Partnerübungen 8. Kyu

Ippon Kumite Nihonme (Nr. 2)

Angriff: Junzुकigamae -> Junzuki Chudan vor

Abwehr: Shizentaidachi -> Uchiuke Chudan zurück -> Konter Yoko Enpi Chudan





Kihon

Tsuki Waza

1. Junzuki
2. Gyakuzuki
3. Kette Junzuki
4. Kette Gyakuzuki

Uke Waza

1. Jodanuke
2. Sotouke
3. Gedanbarai
4. Uchiuke

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokutogeri

Renzoku Waza

1. Maegeri / Gyakuzuki
2. Mawashigeri / Gyakuzuki

Kumite

1. Ippon Kumite Sanbonme (Nr. 3)
2. Ippon Kumite Yonhonme (Nr. 4)
3. Ohyokumite Ipponme
4. Freikampf



Kata

1. Pinan Nidan

Partnerübungen 7. Kyu

Ippon Kumite Sanbonme (Nr. 3)

Angriff: Junzुकigamae -> Junzuki Chudan vor

Abwehr: Shizentaidachi -> Chudanbarai zurück -> Konter Gyakuzuki Chudan



Partnerübungen 7. Kyu

Ippon Kumite Yohonme (Nr. 4)

Angriff: Junzukigamae -> Junzuki Chudan vor

Abwehr: Shizentaidachi -> Sotouke Chudan zurück -> Konter Jodanzuki (Vorderhand) und Gyakuzuki



Ohyo Kumite Ipponme





Kihon

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukkomi
4. Gyakuzuki no tsukkomi

Uke Waza

1. Sotouke
2. Gedanbarai
3. Shutouke

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokutogeri

Renzoku Waza

1. Tobikomizuki / Surikomi Maegeri / Gyakuzuki
2. Tobikomizuki / Surikomi Mawashigeri / Gyakuzuki

Kumite

1. Ippon Kumite Gohonme (Nr. 5)
2. Ippon Kumite Ropponme (Nr. 6)
3. Ohyo Kumite Ipponme (Fotoablauf siehe Seite 11)
4. Ohyo Kumite Nihonme
5. Freikampf



Kata

1. Pinan Shodan
2. Pinan Nidan

Partnerübungen 6. Kyu

Ippon Kumite Gohonme (Nr. 5)

Angriff: Junzुकigamae -> Junzuki Jodan vor

Abwehr: Shizentaidachi -> Uchiuke Jodan zurück -> Konter Gyakushoteiuchi Jodan



Partnerübungen 6. Kyu

Ippon Kumite Ropponme (Nr. 6)

Angriff: Hanmigamae -> Maegeri vor

Abwehr: Shizentaidachi -> Shutouchi Gedan zurück -> Konter Shutouchi Jodan (Vorderhand) gefolgt von Gyakushutouchi Jodan (Hinterhand)



Partnerübungen 6. Kyu

Ohyo Kumite Nihonme



Prüfungsprogramm 5. Kyu



Kihon

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no tsukkomi
5. Tobikomizuki

Uke Waza

1. Sotouke
2. Uchiuke
3. Shutouke

Uchi Waza

1. Shuto
2. Tettsui
3. Uraken

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokutogeri
4. Ushirogeri

Renzoku Waza

1. Surikomi Maegeri / Gyakuzuki / Sokutogeri
2. Surikomi Mawashigeri / Ushirogeri / Gyakuzuki

Kumite

1. Ippon Kumite Nanahonme (Nr. 7)
2. Ippon Kumite Hachihonme (Nr. 8)
3. Ohyo Kumite Nihonme (*Fotoablauf siehe Seite 15*)
4. Ohyo Kumite Sanbonme
5. Freikampf



Kata

1. Pinan Shodan
2. Pinan Sandan

Partnerübungen 5. Kyu

Ippon Kumite Nanahonme (Nr. 7)

Angriff: Hanmigamae -> Maegeri vor

Abwehr: Shizentaidachi -> Hijiuke Chudan zurück -> Konter Gyakuzuki Chudan



Partnerübungen 5. Kyu

Ippon Kumite Hachihonme (Nr. 8)

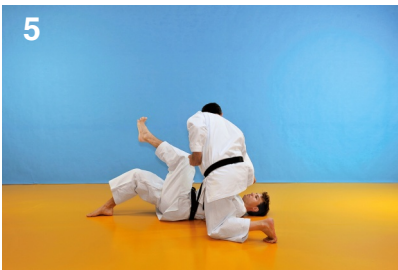
Angriff: Junzukigamae -> Junzuki Jodan vor

Abwehr: Shizentaidachi -> Haishuuke Jodan und Agezuki zurück -> Gyakuzuki Chudan



Partnerübungen 5. Kyu

Ohyo Kumite Sanbonme



Prüfungsprogramm 4. Kyu



Kihon

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no tsukkomi
5. Tobikomizuki

Uke Waza

1. Sotouke
2. Shutouke

Uchi Waza

1. Shotei
2. Tettsui
3. Uraken

Keri Waza

1. Sokutogeri
2. Surikomi Yokogeri (aus Naihanchidachi)
3. Ushirogeri

Renzoku Waza

1. Surikomi Sokutogeri / Ushirogeri / Gyakuzuki / Nagashizuki
2. Surikomi Mawashigeri / Ushirogeri / Gyakuzuki / Nagashizuki

Kumite

1. Ippon Kumite Kyuhonme (Nr. 9)
2. Ippon Kumite Jupponme (Nr. 10)
3. Ohyo Kumite Yonhonme
4. Kihon Kumite Ipponme (*Fotoablauf siehe Seite 26*)
5. Freikampf



Kata

1. Pinan Sandan
2. Pinan Yondan

Partnerübungen 4. Kyu

Ippon Kumite Kyuhonme (Nr. 9)

Angriff: Junzukigamae -> Junzuki Jodan vor

Abwehr: Shizentaidachi -> Nagashizuki -> Mawashigeri Chudan



Partnerübungen 4. Kyu

Ippon Kumite Jupponme (Nr. 10)

Angriff: Junzुकigamae -> Junzuki Chudan vor

Abwehr: Shizentaidachi -> Hijiuke -> Uraken Jodan (Vorderhand) danach Haito Chudan



Partnerübungen 4. Kyu

Ohyo Kumite Yohonme





Kihon

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no tsukkomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Uchi Waza

1. Shotei
2. Tettsui
3. Uraken

Keri Waza

1. Sokutogeri
2. Surikomi Yokogeri (aus Naihanchidachi)
3. Ushirogeri

Renzoku Waza

1. Tobikomi / Gyakuzuki / Surikomi Maegeri / Gyakuzuki / Nagashizuki
2. Surikomi Mawashigeri / Ushirogeri / Gyakuzuki / Nagashizuki

Kumite

1. Ohyo Kumite Yonhonme (*Fotoablauf siehe Seite 23*)
2. Ohyo Kumite Gohonme
3. Kihon Kumite Ipponme
4. Kihon Kumite Nihonme
5. Freikampf

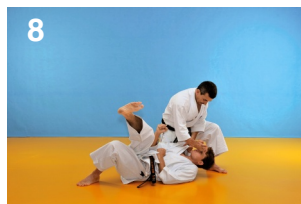


Kata

1. Pinan Yondan
2. Pinan Godan

Partnerübungen 3. Kyu

Ohyo Kumite Gohonme



Partnerübungen 3. Kyu

Kihon Kumite Ipponme



Partnerübungen 3. Kyu

Kihon Kumite Nihonme





Kihon

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no tsukkomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Uchi Waza

1. Haito
2. Tettsui
3. Uraken

Keri Waza

1. Sokutogeri
2. Surikomi Yokogeri (aus Naihanchidachi)
3. Ushirogeri
4. Hizageri

Renzoku Waza

1. Surikomi Sokutogeri / Ushirogeri / Gyakuzuki / Nagashizuki
2. Surikomi Mawashigeri / Ushirogeri / Gyakuzuki / Nagashizuki

Kumite

1. Ohyo Kumite Gohonme *(Fotoablauf siehe Seite 25)*
2. Ohyo Kumite Ropponme
3. Kihon Kumite Ipponme
4. Kihon Kumite Sanbonme
5. Freikampf



Kata

1. Pinan Godan
2. Naihanchi

Partnerübungen 2. Kyu

Ohyo Kumite Ropponme



Partnerübungen 2. Kyu

Kihon Kumite Ipponme



Partnerübungen 2. Kyu

Kihon Kumite Sanbonme





Kihon

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no tsukkomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Uchi Waza

1. Haito
2. Enpi
3. Uraken

Keri Waza

1. Sokutogeri
2. Surikomi Yokogeri (aus Naihanchidachi)
3. Ushirogeri
4. Hizageri

Renzoku Waza

1. Tobikomi / Gyakuzuki / Surikomi Maegeri / Gyakuzuki / Nagashizuki
2. Surikomi Mawashigeri / Ushirogeri / Gyakuzuki / Nagashizuki

Kumite

1. Ohyo Kumite Nanahonme
2. Ohyo Kumite Hachihonme
3. Kihon Kumite Yohonme
4. Kihon Kumite Gohonme
5. Freikampf



Kata

1. Naihanchi
2. Kushanku

Partnerübungen 1. Kyu

Ohyo Kumite Nanahonme

1



2



3



4



5



6



7



Partnerübungen 1. Kyu

Ohyo Kumite Hachihonme



Partnerübungen 1. Kyu

Kihon Kumite Yohonme

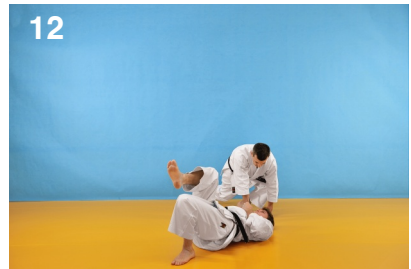


Partnerübungen 1. Kyu

Kihon Kumite Gohonme



Partnerübungen 1. Kyu



空手の修業は
一生である

Karate üben heisst, ein Leben lang daran zu arbeiten.



スイス和道会空手道連盟
SWISS WADOKAI KARATEDO RENMEI

Eine Publikation der Swiss Wadokai Karatedo Renmei.
Kostenlose Abgabe an alle Mitglieder des Vereins über das eigene Dojo
