

# SWKR Kyuprüfungsprogramm



スィスワドカイクラテド連盟

**Swiss Wadokai Karatedo Renmei**



## **Erklärung zum Prüfungsprogramm**

Das SWKR Erwachsenen- Prüfungsprogramm wird in den SWKR-Dojos eingesetzt. Dies ist gültig für Jugendliche und Erwachsene ab dem 15 Lebensjahr. Es kann auch für die Kinderprüfungen eingesetzt werden, dies liegt in der Entscheidung des Dojoleiters.

Die Partnerübungen Sanbonkumite sind mit Fotos kommentiert. Für die Ohio- und Kihonkumite Übungen soll das Buch Wadoryu Karatedo von Roberto Danubio verwendet werden. Auf der SWKR Homepage [www.swkr.ch](http://www.swkr.ch) werden die Sanbon Kumite-Übungen auch als Videoclips zur Verfügung gestellt.

**Diese Prüfungsprogramm steht kostenlos auf der SWKR Homepage als Download zur Verfügung.**

Stand Januar 2011

## Prüfungsprogramm 8.Kyu



### **Kihon**

1. In Naihanchidachi Sonobazuki
2. Junzuki Chudan
3. Gyakuzuki Chudan
4. Jodan Uke
5. Chudan Soto Uke
6. Chudan Uchi Uke
7. Gedan Barai

### **Sanbon Kumite**

1. Jodan Junzuki/Jodan Uke-Gyakuzuki
2. Chudan Junzuki/Uchi Uke-Chudan Empi

### **Kata**

1. Kihon Kata

## Sanbonkumite 8.Kyu 1. Übung



### Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links vor/ Verteidiger links zurück mit Gedanbarai

3 X Jodan Junzuki angreifen /

3 X Jodan Uke abwehren dann kontern mit Gyakuzuki



1. Ausgangsposition



2. Angreifer vor Jodan Zuki



3. Jodanzuki - Jodanuke



4. Jodanzuki - Jodanuke



5. Konter Gyakuzuki



6. Zurück mit Gedanbarai

## Sanbonkumite 8.Kyu 2. Übung



### Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links vor/ Verteidiger links zurück mit Gedanbarai

3 X Chudan Junzuki angreifen

3 X Chudan Uchi Uke Abwehren kontern Empi in Shikodachi

Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



1. Angreifer Chudanzuki



2. Chudanzuki - Uchiuke



3. Chudanzuki - Uchiuke



4. Arm greifen



5. Empi in Shikodachi



6. Ansicht Gegenseite

## ***Eigene Notizen***

## Prüfungsprogramm 7.Kyu



### Kihon

1. Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Junzuki no tsukomi

### Renzokuwaza

1. Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki

### Sanbon Kumite

1. Chudanzuki/Sotouke-Maegeri-Gyakuzuki
2. Jodan Junzuki/Jodan Uchiuke-Gyakuzuki

### Ohio Kumite

1. Ipponme

### Kata

1. Pinan Nidan

### Erklärung Sanbon Kumite

1. Angreifer links/Verteidiger links  
3 X Chudan Junzuki angreifen / 3 X Chudan Soto Uke Abwehren, kontern Maegeri mit Vorderbein und Gyakuzuki
2. Angreifer links/Verteidiger links  
3 X Chudan Junzuki angreifen / 3 X Chudan Uchi Uke Abwehren, kontern Gyakuzuki

# Sanbonkumite 7.Kyu 1. Übung



## Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links / Verteidiger links mit Gedanbarai

3 X Chudan Junzuki angreifen / 3 X Chudan Soto Uke Abwehren, kontern Maegeri mit Vorderbein und Gyakuzuki

Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



1. Chudanzuki vor



2. Chudanzuki - Soto Uke



3. Chudanzuki - Soto Uke



4. Maegeri Konter Vorderbein



5. Arm herunterziehen



6. Gyaguzuki

## Sanbonkumite 7.Kyu 2. Übung



### Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links vor/ Verteidiger links zurück mit Gedanbarai

3 X Chudan Junzuki angreifen

3 X Chudan Uchi Uke abwehren, kontern mit Gyakuzuki

Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



1. Angreifer Chudanzuki



2. Chudanzuki - Uchiuke



3. Chudanzuki - Uchiuke



4. Konter Gyaguzuki



5. Zurück mit Gedanbarai

***Eigene Notizen***

## Prüfungsprogramm 6.Kyu



### **Kihon**

1. Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi

### **Renzokuwaza**

1. Tobikomizuki/Maegeri/Gyakuzuki Chudan

### **Sanbon Kumite**

1. Maegeri/Sukuiuke-Gyakuzuki
2. Mawashigeri/ Jodan Uchiuke-Gyakuzuki

### **Ohio Kumite**

1. Nihonme

### **Kata**

1. Pinan Shodan

## Sanbonkumite 6.Kyu 1.Übung



### Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links vor/ Verteidiger rechts zurück in Hamni Gamae  
3 X Chudan Maegeri angreifen / 2 X Maegeri ohne abwehren kontrollieren, beim dritten Maegeri mit Sukui Uke abwehren und Gyakuzuki kontern



1. Ausgangsposition



2. Maegeri - Zurückweichen



3. Maegeri vorne abstellen



4. Maegeri - Zurückweichen



5. Maegeri - Suki Uke Abwehr



6. Konter Gyaguzuki

## Sanbonkumite 6.Kyu 2.Übung



### Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links vor/ Verteidiger rechts zurück in Hamni Gamae  
3 X mit Jodan Mawashigeri angreifen/ 3 X mit Jodan Uchi mit einer  
leichte seitliche Ausweichbewegung abwehren, kontern Gyakuzuki



1. Ausgangsposition



2. Angreifer vor Mawashigeri



3. Mawashi - Uchi Uke



4. Mawashi - Uchi Uke



6. Konter Gyakuzuki

## ***Eigene Notizen***

## Prüfungsprogramm 5.Kyu



### **Kihon**

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

### **Renzokuwaza**

1. Tobikomizuki/Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki

### **Sanbon Kumite**

1. Junzuki Jodan/Uchiuke Jodan-Haishuuke-Urazuki Jodan
2. Maegeri Chudan/Gedanbarai-Gyakuzuki

### **Ohio Kumite**

1. Sanbonme

### **Kata**

Pinan Sandan

## Sanbonkumite 5.Kyu 1. Übung



### Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links / Verteidiger links mit Gedanbarai

3 X Junzuki Jodan angreifen / 2 X Uchiuke Jodan, bei dritte Abwehr in Shikodachi mit Haishuike abwehren und zeitgleich mit Urazuki Jodan kontern



1. Ausgangsposition



2. Angreifer vor Jodan Zuki



3. Jodanzuki - Uchiuke Jodan



4. Jodanzuki - Haishuiku Zuki



5. Ansicht andere Seite



6. Zurück mit Gedanbarai

## Sanbonkumite 5.Kyu 2. Übung



### Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links / Verteidiger links in Hamni Gamae

3 X Maegeri angreifen/ 2 X Maegeri kontrollieren ohne Abwehr, beim dritten Maegeri zurück gleiten und Gedanbarai abwehren (Körper Innenseite) und mit Gyakuzuki kontern.



1. Maegeri - Zurückweichen



2. Maegeri - Zurückweichen



3. Maegeri - Gedanbarai



4. Konter Gyakuzuki

***Eigene Notizen***

## Prüfungsprogramm 4.Kyu



### **Kihon**

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

### **Renzokuwaza**

1. Maegeri/Mawashigeri/Ushirogeri/Gyakuzuki

### **Sanbon Kumite**

1. Junzuki Chudan/ Chudanbarai-Uraken-Gyakuzuki
2. Junzuki Jodan/ Shuto Uke- Haltegriff-Uraken

### **Ohio Kumite**

1. Yohonme

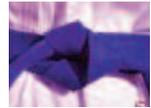
### **Kata**

1. Pinan Yondan

### **Erklärung Sanbon Kumite**

1. Angreifer links/Verteidiger links  
3 X Junzuki Chudan angreifen/ 3 X Chudanbarai Abwehren, kontern mit Uraken-Gyakuzuki
2. Angreifer links/Verteidiger links  
3 X Junzuki Jodan angreifen/ 3 X mit Shutouke abwehren, kontern Schritt vor und Haltegriff - Uraken

## Sanbonkumite 4.Kyu 1. Übung



### Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links / Verteidiger links mit Gedanbarai

3 X Junzuki Chudan angreifen/ 3 X Chudanbarai Abwehren, kontern mit Uraken-Gyakuzuki

Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



1. Angreifer vor Cudan Zuki



2. Cudan Zuki - Chudanbarai



3. Cudan Zuki - Chudanbarai



4. Konter Uraken



5. Konter Uraken



6. Konter Gyakuzuki

## Sanbonkumite 4.Kyu 2. Übung



### Erklärung Sanbon Kumite

Angreifer links/Verteidiger links mit Gedanbarai

3 X Junzuki Jodan angreifen/ 3 X mit Shutouke abwehren, kontern  
Schritt vor und Haltegriff - Uraken

Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



1. Angreifer vor Jodan Zuki



2. Jodan Zuki - Shutouke



3. Jodan Zuki - Shutouke



4. Arm fassen, vorwärts laufen



5. Arm hebeln und kontrollieren



6. Uraken ausführen

## ***Eigene Notizen***

## Prüfungsprogramm 3.Kyu



### **Kihon**

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

### **Renzokuwaza**

1. Surikomi Maegeri/Gyakuzuki/Mawashigeri

### **Ohio Kumite**

1. Gohonme
2. Ropponme

### **Kihon Kumite**

1. Ipponme
2. Nihonme

### **Kata**

1. Pinan Godan
2. Eine Freie Pinan Kata

## Prüfungsprogramm 2.Kyu



### **Kihon**

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

### **Renzokuwaza**

1. Surikomi Sokuto chudan/Ushirogeri/Mawashigeri/  
Gyakuzuki chudan

### **Ohio Kumite**

1. Ropponme
2. Nanahonme

### **Kihon Kumite**

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

### **Kata**

1. Pinan Godan
2. Naihanchi
3. Eine frei Pinan Kata

## Prüfungsprogramm 1.Kyu



### **Kihon**

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

### **Renzokuwaza**

1. Surikomi Sokuto chudan/Ushirogeri/Mawashigeri/  
Gyakuzuki chudan/Uraken

### **Ohio Kumite**

1. Ropponme
2. Nanahonme

### **Kihon Kumite**

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

### **Kata**

1. Pinan Godan
2. Kushanku
3. zwei frei Pinan Kata

## ***Eigene Notizen***