

Kinder Kyu-Prüfungsprogramm



Wadokai Karateschule Rorschach

和道会空手道場ロールシャツハ山



Erklärung zum Kinder Prüfungsprogramm (6 – 11 Jahre)

Im Karate werden die Fähigkeiten der Trainierenden mit Hilfe von farbigen Gurten gekennzeichnet. Um die nächste Gurtstufe (jap. Kyu) zu erreichen werden offizielle Prüfungen nach einem vorgegebenen Programm abgehalten. Die Kyustufen beginnen beim Weissgurt (9. Kyu) und gehen bis zum Braungurt (1.Kyu).

Für die Kinder von 6 bis 11 Jahren ist eine Halbgurtstufe eingeführt worden. Die Kinder absolvieren die gleiche Prüfung wie für einen «Vollgurt». Für die Prüfung werden die Ausführung der Techniken und die Anzahl besuchter Trainings bewertet.

In unserer Karateschule wird nach einem eigenen Prüfungsprogramm trainiert, welches an die Fähigkeiten sowie das Alter der Kinder angepasst ist. Das Programm ist an die Vorgaben der Organisation «Swiss Wadokai Karatedo Renmei SWKR» angelehnt. Die Prüfungen sind von der SWKR sowie vom SKF «Swiss Karate Federation» anerkannt und werden im SKF-Karateausweis eingetragen. Die Entscheide der Prüfungskommission sind nicht anfechtbar.

Dieses Prüfungsprogramm steht allen kostenlos als Download auf der Webseite www.wado.ch zur Verfügung. Weiterführende Bilder und Videos sind auf der Webseite wado.ch/kids-kyupruefungen zu finden.

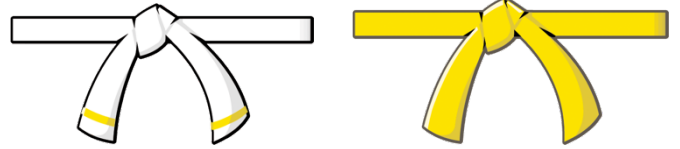
02. Januar 2023

Alessandro Aquino
Leiter Wadokai Karateschule Rorschach

Dieses Prüfungsprogramm ersetzt das Prüfungsprogramm von Januar 2011.

Prüfungsprogramm 8. Kyu

(Halbgelb & Gelbgurt)



Kihon – Grundschule

Standübungen:

1. Shizentai Sonobazuki
2. Shizentai Gedanbarai
3. Zenkozudachi Gedanbarai / Gyakuzuki

Kihon laufen:

4. Junzuki Chudan (Zenkozudachi) *(Vorwärtslaufen mit Drehung)*
5. Jodan Uke (Zenkozudachi) Vorwärts- und Rückwärtslaufen
6. Gedan Barai (Zenkozudachi) Vorwärts- und Rückwärtslaufen

Keriwaza – Beintechniken

1. Maegeri
2. Mawashigeri

Ippon-Kumite – Partnerübung

Partner:in 1 ein Schritt vor mit Chudanzuki in Zenkozudachi

Partner:in 2 ein Schritt zurück Abwehr Gedanbarai, danach im Stand Konter Gyakuzuki Chudan

Kumite – Freikampf

30 Sekunden Freikampf mit Handschützer. Ausführen mindestens eine Faust und eine Fusstechnik.

Kata – Form

Grundschulkata KSR (spezial) – Shoshinsha no Kata

Erklärung Shoshinsha no Kata

Shikodachi & Tetsui

Wenden Links Gedanbarai -> Schritt Junzuki -> Wenden 180 Grad Gendanbarai -> Schritt Junzuki ->

Wenden Gedanbarai 90 Grad -> Drei Schritte vorwärts mit Junzuki ->

Wenden 180 Grad Gendanbarai -> Drei Schritte vorwärts mit Junzuki -> Wenden 180 Grad Gendanbarai

Zurück Shizentai

Prüfungsprogramm 7. Kyu

(Halborange & Orangegurt)



Kihon – Grundschule

Standübung:

1. Zenkozudachi Jodanuke / Gyakuzuki
2. Zenkozudachi Uchiuke / Gyakuzuki

Kihon laufen:

3. Junzuki Chudan (*Vorwärtslaufen mit Drehung*)
4. Gyakuzuki Chudan (*Vorwärtslaufen mit Drehung*)
5. Junzuki no tsukomi (*Vorwärtslaufen mit Drehung*)
6. Uchiuke (*Vorwärts- und Rückwärtslaufen*)

Renzokuwaza

Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki

Ippon-Kumite – Partnerübung

Chudanzuki -> Uchiuke/ Empiuchi Shikodachi

Erklärung Ippon Kumite:

Angreifer:in links vor/ Verteidiger:in links zurück mit Gedanbarai

1 X Chudan Junzuki angreifen

1 X Chudan Uchi Uke abwehren, kontern mit Empi Uchi in Shikodachi

Kumite – Freikampf

45 Sekunden Freikampf mit Handschützer. Ausführen mindestens eine Faust- und eine Fusstechnik.

Kata – Form

Pinan Nidan

Prüfungsprogramm 6. Kyu

(Halbgrün & Grüngurt)



Kihon – Grundschule

Standübung:

1. Zenkozudachi Sotouke / Gyakuzuki
2. Hanmi Gamae Tobikomizuki / Gyakuzuki

Kihon laufen:

3. Junzuki Chudan - Kette Junzuki Chudan (*Vorwärtslaufen mit Drehung*)
4. Gyakuzuki Chudan – Kette Gyakuzuki Chudan (*Vorwärtslaufen mit Drehung*)
5. Junzuki no tsukomi (*Vorwärtslaufen mit Drehung*)
6. Sotouke (*Vorwärts- und Rückwärtslaufen*)

Renzokuwaza

Tobikomizuki/Maegeri/Gyakuzuki Chudan

Ippon-Kumite – Partnerübung

- 1 Angriff ein Schritt vorwärts mit Junzuki no Zukomi
- 2 Abwehr ein Schritt rückwärts mit Sotouke Jodan
- 3 Abwehr im Stand, Arm festhalten und Gyakuzuki zum Bauch ausführen

Ohio-Kumite – Partnerübung

Ohio Kumite Ipponme

Kumite – Freikampf

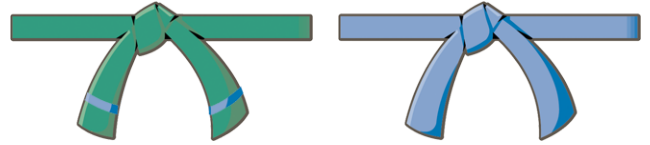
45 Sekunden Freikampf mit Handschützer. Ausführen mindestens eine Faust und eine Fusstechnik.

Kata – Form

Pinan Sandan

Prüfungsprogramm 5. Kyu

(Halbblau & Blaugurt)



Kihon – Grundschule

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi
5. Shutouke in Mahamni Nekoashidashi (*Vorwärts- und Rückwärtslaufen*)

Keriwaza – Beintechniken

1. Maegeri
2. Ushirogeri

Renzokuwaza

Maegeri / Mawashigeri / Ushirogeri/ Gyakuzuki

Ippon-Kumite – Partnerübung

Junzuki Jodan/Uchiuke Jodan-Haishuuke-Urazuki Jodan

Ohio Kumite

Nihonme

Kumite – Freikampf

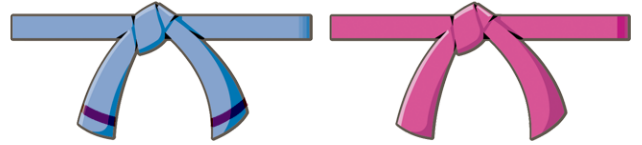
45 Sekunden Freikampf mit Handschützer. Ausführen mindestens eine Faust und eine Fusstechnik.

Kata – Form

Pinan Shodan

Prüfungsprogramm 4. Kyu

(Halbviolette & Violettegurt)



Kihon – Grundschule

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

Renzokuwaza

Jodanuke Zenkozudashi/ Gedanbarai Shikodashi/ Sotouke in Mahamni nekoashidashi

Ippon-Kumite – Partnerübung

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

Ohio Kumite

Sanbonme

Kumite – Freikampf

60 Sekunden Freikampf mit Handschützer. Ausführen mindestens eine Faust und eine Fusstechnik.

Kata – Form

Pinan Yondan

Pinan Nidan

Prüfungsprogramm 3. Kyu

(Halbbraun & Braungurt)



Kihon – Grundschule

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

Renzokuwaza

Maegeri / Mawashigeri / Ushirogeri / Gyakuzuki

Ohio Kumite

1. Yohonme
2. Gohonme

Kihon Kumite

1. Ipponme

Kumite – Freikampf

60 Sekunden Freikampf mit Handschützer. Ausführen mindestens eine Faust und eine Fusstechnik.

Kata

1. Pinan Godan
2. Eine Freie Pinan Kata

Prüfungsprogramm 2. Kyu

(2. Braungurt)



Kihon – Grundschule

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

Renzokuwaza

Surikomi Maegeri / Gyakuzuki / Mawashigeri / Gyakuzuki

Ohio Kumite

1. Gohonme
2. Ropponme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme

Kumite – Freikampf

60 Sekunden Freikampf mit Handschützer. Ausführen mindestens eine Faust und eine Fusstechnik.

Kata – Form

1. Kushanku
2. Zwei freie Kata

Prüfungsprogramm 1. Kyu

(1. Braungurt)



Kihon – Grundschule

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

Renkozuwaza

Surikomi Sokuto Chudan / Ushirogeri / Mawashigeri / Gyakuzuki Chudan / Uraken

Ohio Kumite

1. Ropponme
2. Nanahonme

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

Kumite – Freikampf

60 Sekunden Freikampf mit Handschützer. Ausführen mindestens eine Faust und eine Fusstechnik.

Kata – Form

1. Naihanchi
2. Kushanku
3. Zwei freie Kata