



International Karate-Do Goju-Kai Association (I.K.G.A.)

Swiss Karate-Do Gojukai

GOJUKAI KARATE SCHULE BERN

Kalchackerhof 3
3047 Bremgarten

E-Mail: info@gojukai.ch
Web: www.gojukai.ch

空手道剛柔会

ANFORDERUNGSKRITERIEN DER PRÜFUNGEN

SCHÜLERGRAD 9. KYU

Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku Kumite	Theorie
Jeder Neuanfänger erhält den weissen Gürtel, bei Eintritt in die I.K.G.A. Der 9. Kyu erfordert keine Prüfung.				

Der weisse Gürtel versinnbildlicht den Beginn des "Lernens". Durch gezielte Dehnungs- und Kraftübungen werden die Muskeln gedehnt, gestärkt und dadurch spezifisch auf das Karate vorbereitet. Das Ausführen der Grundtechniken (Abwehr-, Kick- und Schlagtechniken) in der Bewegung der sprechenden Karatestellungen sind die Basis für den Karateka.

SCHÜLERGRAD 8. KYU

Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku Kumite	Theorie
Kihon Ido I	Taikyoku Jodan II	—	Yakosoku Kumite.I (zuki)	—

Kihon: Der Bewegungsablauf zwischen Technik und Schritt, wird korrekt und koordiniert ausgeführt .

Kata: Die Technik ist präzise, der Blick ist auf den imaginären Gegner gerichtet, während die Kata konzentriert ohne Unterbrechung gelaufen wird.

Yakusoku Kumite: Die Technik ist korrekt, zielgenau und mit der nötigen Distanz zum Partner auszuführen. Der Schüler muss seine Prüfungsanforderung kennen.

SCHÜLERGRAD 7. KYU

Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku / Kumite	Theorie
Kihon Ido I	Taikyoku Jodan II Taikyoku Chudan II Taikyoku Gedan I	—	Yakosoku Kumite I (zuki+geri)	—

Kihon: Das Ausführen der Technik ist flüssig und die Körperhaltung gerade, die Körperbalance ist vorhanden.

Kata: Das Ausführen der Technik ist kräftig, wobei auf den Rhythmus der Kata geachtet wird. Die Technik mit Kiai wird betont stärker mit entsprechender Endspannung ausgeführt.

Yakusoku Kumite: Der Angriff ist schnell, die Abwehr wird effektiv ausgeführt (durch wirkliches reales abblocken). Die Technik mit Kiai wird stärker in der Endspannung ausgeführt. Der Schüler ist während der ganzen Prüfung konzentriert.



International Karate-Do Goju-Kai Association (I.K.G.A.)

Swiss Karate-Do Gojukai

GOJUKAI KARATE SCHULE BERN

Kalchackerhof 3
3047 Bremgarten

E-Mail: info@gojukai.ch
Web: www.gojukai.ch

空手道剛柔会

ANFORDERUNGSKRITERIEN DER PRÜFUNGEN

SCHÜLERGRAD 6. KYU

Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku / Kumite	Theorie
Kihon Ido I	Taikyoku Gedan I Taikyoku Kake Uke I Taikyoku Mawashi Uke I	—	Yakusoku Kumite II (zuki+geri)	—

- Kihon:** Die Geschwindigkeit und die Anspannung jeder Technik kommen **in der Endphase** koordiniert zur Anwendung.
- Kata:** Neben dem Rhythmus in der Ausführung der Kata stehen Atmung und Technik in Einklang zueinander.
- Yakusoku Kumite** Bei Zuki werden die Techniken der jeweiligen Kombinationen schnell, kräftig und unmittelbar nacheinander mit dem entsprechenden Abstand ausgeführt. Beim zweiten Angriffsteil mit Geri weicht der Uke-Partner nur soviel zurück, um dem Schlag zu entkommen und kontert sogleich mit einem direkten Geri.

SCHÜLERGRAD 5. KYU

Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku / Kumite	Theorie
Kihon Ido II	Taikyoku Kake Uke I Taikyoku Mawashi Uke I Gekisai Dai I	Gekisai Dai I	Ippon Kumite I + II Awaze Kumite 3 x 2 min.	—

- Kihon:** Die Technik wird koordiniert mit Hüfteinsatz ausgeführt. Nebst einem stabilen Stand, ist beim Vorgehen die Ruhe im Oberkörper durch die Kontrolle des Schwerpunktes sichtbar.
- Kata:** Die Techniken werden mit Hüfteinsatz ausgeführt. Die Spannung der Technik und der Hüfte **in der Endphase** stehen in Einklang mit der Atmung.
- Yakusoku Kumite:** Der Angriff kommt schnell und überraschend, mit der Absicht zu gewinnen. Bei Bogio (der Verteidiger) folgt der Konterschlag **unmittelbar** auf seine Abwehr. Angriffs- und Kontertechnik werden präzise mit Kiai und **Spannung in der Endphase** ausgeführt. Die Kick- und Schlagtechniken werden realistisch nahe zum Körper ausgeführt (ein leichtes Treffen des Körpers ist gestattet). Zum Gesicht wird eine Sicherheitsdistanz (ca. 2cm) eingehalten.



International Karate-Do Goju-Kai Association (I.K.G.A.)

Swiss Karate-Do Gojukai

GOJUKAI KARATE SCHULE BERN

Kalchackerhof 3
3047 Bremgarten

E-Mail: info@gojukai.ch
Web: www.gojukai.ch

空手道剛柔会

ANFORDERUNGSKRITERIEN DER PRÜFUNGEN

SCHÜLERGRAD 4. KYU				
Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku / Kumite	Theorie
Kihon Ido II	Gekisai Dai I Gekisai Dai II Saifa	Gekisai Dai II	Yohon Kumite Awaze Kumite 3 x 2 min.	—

- Kihon:** Das Kime darf nicht zurückgehalten, sondern muss nach vorn getragen werden.
- Kata:** Nebst einer guten Körperhaltung, präziser Technik, ist der fließende Übergang von einer schnellen zu einer langsamen Technik zu sehen. Ebenso erfolgt aus einer gespannten Stellung eine geschmeidige Bewegung in die nächste Position (**Goju ho**). Schnapptechniken sind als solche zu beachten.
- Yakusoku Kumite:** Durch die Fähigkeit, die Distanz des Partners einzuschätzen und dessen Überraschungsangriff zuerkennen, folgt ein schnelles **kontrolliertes Zurückweichen** um Abstand zu halten um mit so gleicher Kontertechnik zu reagieren.
- Awaze Kumite:** Die Technik kontrolliert ausführen. Abwehr und Angriff in Kombination gleichermassen stark anwenden. Die körperliche Kondition muss gewährleistet sein.

SCHÜLERGRAD 3. KYU				
Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku / Kumite	Theorie
Kihon Ido II Neko Ashi Dachi	Saifa Seinchin Sanchin	Saifa	Neko Ashi Kihon Kumite Jyu Kumite 3 x 2 min.	—

- Kihon:** Der geschulte Mentalbereich des Schülers intensiviert all die genannten Aspekte und koordiniert diese noch besser.
- Kata:** Beim Schritt wird die Kontrolle des Schwerpunktes und die gespannte Ruhe in der Oberkörperhaltung beachtet. **Sanchin** ist mit gespanntem Körper, der starken Atmung sowie der mentalen Konzentration in Einklang ausgeführt.
- Bunkai:** Die Technik ist korrekt, zielgenau und mit der nötigen Distanz zum Partner auszuführen. Die Technik wird im Sinn der Bunkai korrekt und realistisch angewendet.
- Yakusoku Kumite:** Der Angriff erfolgt durch eine schnell Schritt Kombination. Trotz dem kontrollierten halten der Abwehr, wird die Kontertechnik durch den Hüfteinsatz dynamischer ausgeführt.
- Jyu Kumite:** Die Technik ist schnell und kontrolliert ausführen. Die Distanz richtig einschätzen und die Technik mit **Kiai** ins Ziel bringen. Dem Gegner in Angriff und Verteidigung entgegenhalten und die eigene Kraft einteilen können.



International Karate-Do Goju-Kai Association (I.K.G.A.)

Swiss Karate-Do Gojukai

GOJUKAI KARATE SCHULE BERN

Kalchackerhof 3
3047 Bremgarten

E-Mail: info@gojukai.ch
Web: www.gojukai.ch

空
手
道
剛
柔
会

ANFORDERUNGSKRITERIEN DER PRÜFUNGEN

SCHÜLERGRAD 2. KYU

Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku / Kumite	Theorie
Kihon Ido II Neko Ashi Dachi	Seinchin Sanseru Sanchin	Seinchin	Nanahon Kumite Jyu Kumite 3 x 2 min.	—

- Kihon:** Die Technik wird mit den bereits geforderten Schwerpunkten als Technik in einem imaginärer Kampf ausgeführt. Das Bedeutet: Das Vorgehen mit der Technik ist bewusst, sicher und bestimmt.
- Kata:** Durch die mentale Ruhe, den wachen Geist und dem imaginären Kampf gewinnt die Kata an Ausdruck.
- Bunkai:** Ein harmonischer Ablauf zwischen Angriff und Abwehr sowie dem ansatzlosen wechseln der Rhythmen kommt zusammen in Einklang.
- Yakusoku Kumite:** Angriff und Abwehr werden aus der Sichtweise des Freikampfs ausgeführt. Wobei Technik, Körperhaltung, Distanz, Stand, Geschwindigkeit, Reaktion, Kampfgeist und Treffer beachtet werden. Bogio (Verteidiger) sollte alle Treffer erzielen können.
- Jyu Kumite:** Die Distanz zum Schrittarbeit beeinflussen, technische Kombinationen einsetzen, mit überlegter Technik den Kampf bestreiten können. Den Willen aufbringen Treffer zu erzielen.

SCHÜLERGRAD 1. KYU

Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku / Kumite	Theorie
Kihon Ido II Neko Ashi Dachi	Sanseru Shisochin Sanchin	Sanseru	Nanahon Kumite Uraatori frei Jyu Kumite 3 x 2 min.	—

- Kihon:** Die Technik wird kompakt, dynamisch und ansatzlos aus der konzentrierten Ruhe ausgeführt. Der imaginäre Kampf ist nun überzeugend, entschlossen und ernsthaft!
- Kata:** Das **Go** und **Ju** bekommt nebst dem bereits Erlernten und der runden Bewegungsformen die Harmonie, welche so charakteristisch ist für unseren Karate Stil.
- Bunkai:** Der Ablauf der schnellen Techniken und Schritte werden in der Art eines Kampfes ausgeführt, die dem Yakusoku Kumite gleichkommen.
- Yakusoku Kumite:** Nach dem Konterschlag des Bogio (Verteidiger), blockt der Angreifer sicher und kontert überzeugend. Auf alle neun Angriffe erfolgt eine andere Kontertechnik. Dabei werden Technik, Körperhaltung, Stand, Distanz, Geschwindigkeit, Reaktion, Kampfgeist und Kime beachtet. Geri, Ashibarai und Nage Techniken müssen beim Uraatori zur Anwendung kommen.
- Jyu Kumite:** Entschlossen, überzeugt und kompakt kämpfen. Den Kampfstil des Gegners durchschauen und darauf richtig in Abwehr und Angriff reagieren können. Schwächen des Gegners erkennen und taktisch zu Nutze machen, sich im Rhythmus des Kampfes bewegen und diesen zum eigenen Vorteil auch ändern können. Den Willen haben, den Kampf zu gewinnen oder sich erfolgreich verteidigen zu können.



International Karate-Do Goju-Kai Association (I.K.G.A.)

Swiss Karate-Do Gojukai

GOJUKAI KARATE SCHULE BERN

Kalchackerhof 3
3047 Bremgarten

E-Mail: info@gojukai.ch
Web: www.gojukai.ch

空手道剛柔会

ANFORDERUNGSKRITERIEN DER PRÜFUNGEN

Die Prüfungsanforderungen der einzelnen Meistergrade sind im Raster bis zum 5. Dan aufgeführt. Ein verbessern und perfektionieren der Techniken, wird von Grad zu Grad weiter bewertet. Dabei spielen Alter und Reife der eigenen Persönlichkeit zunehmend eine wichtige Rolle. Der offizielle Grad 3. Dan Shidojin und höhere Grade, verlangen eine aktive Mitarbeit innerhalb des Dojos und des Swiss Karate-Do Goju-Kai und der I.K.G.A.

Die Anforderungskriterien werden in den Prüfungsvorlagen der Dan Grade nicht weiter erläutert.

MEISTERGRAD 1. DAN

Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku / Kumite	Theorie
Oyo Ido	Shisochin Sesan Sanchin Tensho	Shisochin	Nanahon Kumite Urori frei Jyu Kumite 5 x 2 min.	Mündliche Arbeit

MEISTERGRAD 2. DAN

Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku / Kumite	Theorie
Oyo Ido	Seisan Sepai Sanchin Tensho	Seisan	Gohon Kumite Jyu Kumite 5 x 2 min.	Mündliche Arbeit



International Karate-Do Goju-Kai Association (I.K.G.A.)

Swiss Karate-Do Gojukai

GOJUKAI KARATE SCHULE BERN

Kalchackerhof 3
3047 Bremgarten

E-Mail: info@gojukai.ch
Web: www.gojukai.ch

空手道剛柔会

ANFORDERUNGSKRITERIEN DER PRÜFUNGEN

MEISTERGRAD 3. DAN

Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku / Kumite	Theorie
Oyo Ido	Sepai Kururunfa Sanchin Tensho	Sepai	Gohon Kumite Uratori Jyu Kumite 5 x 2 min.	Mündliche & Schriftliche Arbeit

MEISTERGRAD 4. DAN

Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku / Kumite	Theorie
Oyo Ido	Kururunfa Suparimpei Sanchin Tensho	Kururunfa	Roppon Kumite Jyu Kumite 5 x 2 min.	Mündliche & Schriftliche Arbeit

MEISTERGRAD 5. DAN

Kihon	Kata	Bunkai Kata	Yakusoku / Kumite	Theorie
Oyo Ido	Suparimpei Sanchin Tensho	Suparimpei	Roppon Kumite Uratori Jyu Kumite 5 x 2 min.	Mündliche & Schriftliche Arbeit