

WICHTIG: Das Ablegen einer Gurt-Prüfung beinhaltet jeweils auch das Kihon, die Kata, das Hokei-Kumite und Vorgaben **aller** vorher abgelegten Prüfungen.
Die Anzahl Trainingsstunden ist die Mindeststundenzahl seit Ablegen der letzten Prüfung (ob bestanden oder nicht).

🌀 Kyu-Grade 🌀

Stellungen (Dachi-Waza)	Angriffe (Uchi-Waza)	Abwehren (Uke-Waza)	Beintritte (Geri-Waza)	Kata	Hokei Kumite	Kumite	Lektion Stunden	Kondition	Kurse /Theorie / Administration etc.
Blauer Seishinkai Aufnäher + Halbgelb, Gelb (8. Kyu)									
Heisoku-Dachi, Musubi-Dachi, Yoi-Dachi, Neko-Ashi-Dachi, Shiko-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Moto-Dachi, Sanchin-Dachi, Yori-Ashi	Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Maeken-Tsuki, Shuto-Uchi	Gedan-Barai, Uchi-Ude-Uke, Soto-Ude-Uke, Jodan-Age-Uke, Tettsui-Uke	Kin-Geri, Mae-Geri, Mawashi-Geri	Pinan Nidan	Pinan Nidan	-	25	- 10 Liegestütze Hände - 10 Rumpfbeugen - 20 Ruderübungen	- 3 Monate Karate-Training für Halbgurt, 6 Monate für ganzen Gurt - Japanische Begriffe Kihon + Kata kennen - Teilnahme Kata-Kurs - Teilnahme Prüfungssimulation
Halborange, Orange (7. Kyu)									
Hanmi-Kokutsu-Dachi	Nukite, Ura-Tsuki	Hiji-Sasae-Uke, Shuto-Uke		Pinan Shodan	Pinan Shodan	Ippon Kumite	25	- 15 Liegestütze Hände - 20 Rumpfbeugen - 20 Ruderübungen	- 3 Monate Karate-Training für Halbgurt, 6 Monate für ganzen Gurt - Japanische Begriffe Kihon + Kata kennen - Teilnahme Kata-Kurs - Teilnahme Prüfungssimulation
Halbgrün, Grün (6. Kyu)									
	Yoko-Tsuki, Mawashi-Tsuki	Hiji-Barai	Yoko-Geri	Pinan Sandan	Pinan Sandan	Ippon Kumite	25	- 15 Liegestütze Hände - 10 Liegestütze Fäuste - 20 Rumpfbeugen - 20 Ruderübungen	- 3 Monate Karate-Training für Halbgurt, 6 Monate für ganzen Gurt - Japanische Begriffe gem. Vorgabe kennen → schriftlicher Test während Kyu-Prüfung - Teilnahme Kata-Kurs - Teilnahme Prüfungssimulation

Stellungen (Dachi-Waza)	Angriffe (Uchi-Waza)	Abwehren (Uke-Waza)	Beintritte (Geri-Waza)	Kata	Hokei Kumite	Kumite	Lektion Stunden	Kondition	Kurse /Theorie / Administration etc.
Halbblau, Blau (5. Kyu)									
Suri-Ashi, Kosa-Dachi	Alle Empi-Uchi, Age-Tsuki	Haishu-Uke, Sukui-Uke, Koshi-Gamae, Shuto-Barai	Hiza-Geri	Pinan Yondan	Pinan Yondan	Jiyu Kumite	30	- 15 Liegestütze Hände - 10 Liegestütze Fäuste - 30 Rumpfbeugen - 20 Ruderübungen	- 3 Monate Karate-Training für Halbgurt, 6 Monate für ganzen Gurt - Japanische Begriffe gem. Vorgabe kennen → schriftlicher Test während Kyu-Prüfung - Teilnahme Kata-Kurs - Teilnahme Prüfungssimulation
Halbviolett, Violett (4. Kyu)									
	Kagi-Tsuki, Yoko-Barai, Uraken-Uchi	Juji-Uke, Nagashi-Uke	Ashi-Barai	Pinan Godan	Pinan Godan	Jiyu Kumite	35	- 15 Liegestütze Hände - 15 Liegestütze Fäuste - 30 Rumpfbeugen - 20 Ruderübungen	- 3 Monate Karate-Training für Halbgurt, 6 Monate für ganzen Gurt - Japanische Begriffe gem. Vorgabe kennen → schriftlicher Test während Kyu-Prüfung - Teilnahme Kata-Kurs - Teilnahme Prüfungssimulation

Stellungen (Dachi-Waza)	Angriffe (Uchi-Waza)	Abwehren (Uke-Waza)	Beintritte (Geri-Waza)	Kata	Hokei Kumite	Kumite	Lektion stunden	Kondition	Kurse /Theorie / Administration etc.
Braun (3. Kyu)									
	Yama-Tsuki	Haito-Uke, Kakete, Hara-Uke	Fumi-Komi- Geri, Ushiro-Geri	Bassai Dai	-	Street Fighting	40	- 15 Liegestütze Hände - 15 Liegestütze Fäuste - 30 Rumpfbeugen - 30 Ruderübungen	- 6 Monate 4. Kyu - Japanische Begriffe gem. Vorgabe kennen → schriftlicher Test während Kyu-Prüfung - Teilnahme Kata-Kurs - Teilnahme Prüfungssimulation
Braun (2. Kyu)									
Naihanchin-Dachi	Ippon-Ashi- Tsuki, Koken-Uchi	Koken-Uke	Kagato-Geri	Matsukaze	-	Street Fighting	40	- 20 Liegestütze Hände - 15 Liegestütze Fäuste - 30 Rumpfbeugen - 30 Ruderübungen	- 6 Monate 3. Kyu - 1 Schiedsrichter Kurs - Japanische Begriffe gem. Vorgabe kennen → schriftlicher Test während Kyu-Prüfung - Teilnahme Kata-Kurs - Teilnahme Prüfungssimulation
Braun (1. Kyu)									
Sagi-Ashi-Dachi, Kake-Dachi	Teisho-Uchi	Teisho-Uke	Mikazuki-Geri, Kagato-Geri	Jiin	-	Street Fighting	40	- 20 Liegestütze Hände - 20 Liegestütze Fäuste - 30 Rumpfbeugen - 30 Ruderübungen	- 6 Monate 2. Kyu - 1 Schiedsrichter Kurs - Japanische Begriffe gem. Vorgabe kennen → schriftlicher Test während Kyu-Prüfung - Teilnahme Kata-Kurs - Teilnahme Prüfungssimulation

Meistergrade

Kihon	Kata	Hokei Kumite Kumite	Lektion stunden	Kondition	Kurse /Theorie / Administration etc.
1. Dan (schwarzer Seishinkai Aufnäher) 					
Mae-Tobi-Geri, Ushiro-Mawashi-Geri, Ura-Mawashi-Geri	- Seienchin - Rohai	Gemäss VaK bzw. DNBK	90	- 30 Liegestütze Hände - 30 Liegestütze Fäuste - 30 Rumpfbeugen - 30 Ruderübungen	- 6 Monate 1. Kyu - Nothelfer Kurs oder gleichwertige Ausbildung - 1 Schiedsrichter Kurs oder ein vom SSKV anerkannter Kurs * (oder mehrere Kurse), total 4,5 Stunden, Eintrag im SKF Pass - Auszug aus dem Strafregister - Teilnahme an Kata-Kurs und Prüfungssimulation - Schriftliche Prüfung - Vorprüfung vor Seishinkai Landesvertreter Schweiz - Prüfung vor Meister (VaK, DNBK)
Homologation SKF: zwei SSKV Homologationskurse. Das Mindestalter für eine SKF Homologation 1. Dan ist mindestens 16 Jahre					
2. Dan 					
Nidan-Geri	- Ananku - Shiho Kosokun	Gemäss VaK bzw. DNBK	200	- 30 Liegestütze Hände - 30 Liegestütze Fäuste - 40 Rumpfbeugen - 40 Ruderübungen	- 3 Jahre 1. Dan - 1 Schiedsrichter Kurs oder ein vom SSKV anerkannter Kurs * (oder mehrere Kurse), total 4,5 Stunden, Eintrag im SKF Pass - Vorprüfung vor Seishinkai Landesvertreter Schweiz - Teilnahme an Kata-Kurs und Prüfungssimulation - Schriftliche Prüfung - Prüfung vor Meister (VaK, DNBK)
Homologation SKF: zwei SSKV Homologationskurse					
3. Dan 					
	- Kururunfa - Bassai Sho - Naihanchin Shodan	Gemäss VaK bzw. DNBK	200	- 40 Liegestütze Hände - 40 Liegestütze Fäuste - 50 Rumpfbeugen - 50 Ruderübungen	- 3 Jahre 2. Dan - 1 Schiedsrichter Kurs oder ein vom SSKV anerkannter Kurs * (oder mehrere Kurse), total 4,5 Stunden, Eintrag im SKF Pass - Vorprüfung vor Seishinkai Landesvertreter Schweiz - Teilnahme an Kata-Kurs und Prüfungssimulation - Schriftliche Prüfung - Prüfung vor Meister (VaK, DNBK)
Homologation SKF: zwei SSKV Homologationskurse					
4. Dan und höher 					
Gemäss Vorgabe von VaK und DNBK. SKF Homologation nur möglich gemäss Richtlinien der Swiss Karate Federation (SKF).					

* Die vom SSKV anerkannten Kurse gelten erst ab dem 01.05.2011.