

3.1 Prüfungsordnung Shotokan



Vorwort zur Prüfungsordnung

Die Prüfungsordnung gliedert die Trainingsinhalte in der Entwicklung eines Karateka vom Anfänger bis zum Meister und die Prüfungskriterien zu den verschiedenen Schüler- und Meisterprüfungen. Durch langfristiges und beständiges Training soll der Übende, gleichzeitig mit der körperlichen Ausbildung, den verantwortungsbewussten Umgang mit Partnern im Karate erlernen. Dazu dienen die Regeln und Etikette des Karate - Do, die unverzichtbarer Bestandteil des traditionellen Shotokan-Karate wie auch dieser Prüfungsordnung sind.

Die unterschiedlichen Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausgangsbasis für das breite Spektrum des Karate.

In der Prüfungsordnung wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit auf das Hinzufügen von weiblichen Endungen verzichtet. Entsprechende Begriffe sind nicht geschlechtsspezifisch gemeint.

Die Prüfungsordnung ist in vier Gruppen aufgeteilt. In jeder Gruppe werden besondere Schwerpunkte in der Ausbildung gesetzt. Es sind dies:

Unterstufe **9. - 7. Kyu**

In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken. Den Abschluss dieser Stufe bildet der 7.Kyu, der den Übergang zur Mittelstufe vorbereiten soll.

Prüfer und Prüfling achten vor allem auf sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen. Die aufrechte Haltung des Oberkörpers ist ein wichtiges Merkmal. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae ist die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu beachten.

In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert.

Die Selbstverteidigung ist ein natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Sportart soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel muss bei der Ausbildung berücksichtigt werden, wird jedoch nicht als zu prüfender Teil in die Prüfungsordnung aufgenommen.

Mittelstufe **6. - 4. Kyu**

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln.

Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, dass sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf. Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewusster Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karateka!

In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im Verständnis (BUNKAI) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

Oberstufe

3. - 1. Kyu

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei sind Qualität in den Einzeltechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit und nicht zuletzt Ausdauer zu zeigen. Sie spiegelt den Fleiß und die Intensität des Trainings wider.

Im Kumite wird sowohl das Jiyu - Ippon - Kumite, als auch der Freie Kampf (Jiyu Kumite) geprüft. Beides stellt höchste Anforderungen an den Prüfling. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle paart, erfüllt die hier gesetzten Anforderungen. Sieg oder Niederlage ist beim Jiyu Kumite nicht prüfungsentscheidend.

In Kata und im Bunkai muss der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von Kata und sinnvollen Anwendungen zeigen können. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsstoff.

Dan - Grade

Dan sein heißt, Vorbild sein!

Bezogen auf die innere Reife, die sich auch in den Techniken ausdrückt, führt der Prüfling seine Ausbildung fort. Erlaubt der Prüfer eine Graduierung ohne diese Reife, dient dies weder dem Prüfling noch dem Karate.

In allen Prüfungsteilen muss der Prüfling eine vorbildliche Haltung und Ausführung zeigen können, um sich als Meister gegenüber den Schülern deutlich zu unterscheiden.

Dies drückt sich auch in dem schwindenden Anteil praktischer Prüfungsteile der höheren Dan - Grade aus.

Die folgenden Grundsätze sind bei den Prüfungen zu beachten:

KIHON

- Alle Keri-Techniken werden grundsätzlich (wenn nichts anderes vorgeschrieben ist) Jodan ausgeführt. Dabei sind die körperlichen und altersbedingten Gegebenheiten zu berücksichtigen und dadurch Ausführungen in einer anderen Stufe möglich.
- Armtechniken werden grundsätzlich (wenn nichts anderes vorgeschrieben ist) Chudan ausgeführt.
- Techniken und Kombinationen werden, wenn nichts anderes vorgeschrieben ist, 5x gezeigt.
- Die Ausführung der Techniken richtet sich grundsätzlich nach dem Buch "KARATE-DO" von M.Nakayama.

PARTNERÜBUNGEN ZUM FREIKAMPF

- Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen. Dies soll möglichst aus der Bewegung erfolgen.
- Der Angreifer muss jedes Mal die Angriffstechnik und -stufe ansagen.

SONSTIGES

- Das Hinzuziehen eines Kampfrichters beim Jiyu-Kumite, darf nur ordnenden Charakter haben, die Punktevergabe steht nicht im Vordergrund.
- Ausrichter und Prüfer haben für einen "würdigen" Rahmen bei der Prüfung zu sorgen (Kleidung usw.)

Legende zu Grundschule und Kumite

- ⇒ bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
- ⇐ bedeutet Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen
- ⇔ bedeutet Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen
- / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

wird bei einer neuen Technik keine andere Stellung angegeben, gilt die ursprüngliche Stellung

9.Kyu weißer - Gürtel**Kihon**

1. ZK ⇒ Oi-Zuki
2. ZK ⇒ Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ Age-Uke
4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke
5. ZK ⇒ Gedan-Barai
6. ZK ⇒ Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)

Kata

Taikyoku Shodan

Die Taikyoku-Shodan entspricht der Heian-Shodan jedoch nur mit den Techniken Gedan-Barai und Oi-Zuki. Tetsui-Uchi, Age-Uke und Shuto-Uke kommen nicht vor. Die letzten vier Techniken werden wie die ersten vier Techniken geradlinig ausgeführt.

Kumite (9. Kyu)**Gohon Kumite**

| | TORI (Angreifer) | UKE (Verteidiger) | |
|-------------------------|---------------------------|---|---|
| Ausgangsstellung | links Zenkutsu-Dachi | Shizentai | |
| 1. Bewegung | rechts vor | <u>links</u> zurück | |
| Ablauf | 1. Oi-Zuki Jodan 5x ⇒ | Age-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan | ⇐ |
| | 2. Oi-Zuki Chudan 5x ⇒ | Soto-Ude-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan | ⇐ |

8.Kyu gelber Gürtel

Kihon

- 1. ZK ⇒ Oi-Zuki
- 2. ZK ⇒ Gyaku-Zuki
- 3. ZK ⇐ Age-Uke
- 4. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke
- 5. ZK ⇐ Soto-Ude-Uke
- 6. ZK ⇒ Gedan-Barai
- 7. KK ⇒ Shuto-Uke
- 8. ZK ⇒ Mae-Geri Jodan
- 9. KB ⇔ Yoko-Geri Kekomi 3x links, 3x rechts mit Übersetzschrift

Kata

Heian Shodan

Kumite (8. Kyu)

Gohon Kumite

| Ausgangsstellung | TORI | UKE |
|-------------------------|------------------------------------|---|
| 1. Bewegung | links Zenkutsu-Dachi rechts vor | Shizentai <u>rechts</u> zurück |
| Ablauf | 1. Oi-Zuki 5x ⇒ | Age-Uke 5x ⇐ Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan |
| | 2. Oi-Zuki Chudan 5x ⇒ | Soto-Uke-Uke 5x ⇐ Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan |

7.Kyu oranger Gürtel

Kihon

-
- 1. ZK ⇒ Oi-Zuki
 - 2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
 - 3. ZK ⇐ Age-Uke
 - 4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke
 - 5. KK ⇐ Gedan-Nagashi-Uke
 - 6. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke
 - 7. KK ⇒ Shuto-Uke
 - 8. ZK ⇒ Mae-Geri (aus Chudan - Kamae)
 - 9. ZK ⇒ Mawashi-Geri
 - 10. KB ⇔ Yoko-Geri Kekomi (3x rechts u. links, mit Übersetzschrift)

Kata

Heian Nidan

Kumite (7. Kyu)

Sanbon Kumite

| Ausgangsstellung | TORI | UKE |
|-------------------------|------------------------------------|---|
| 1. Bewegung | links Zenkutsu-Dachi rechts vor | Shizentai links zurück |
| Ablauf | 1. Oi-Zuki Jodan 3x ⇒ | Age-Uke 3x ⇐ Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan |
| | 2. Oi-Zuki Chudan 3x ⇒ | Soto-Uke-Uke 3x ⇐ Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan |
| | 3. Mae-Geri Chudan 3x | Nagashi-Uke 3x ⇐ Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan |

6.Kyu grüner Gürtel**Kihon**

-
- | | | | |
|----|----|---|--|
| 1. | ZK | ⇒ | Sanbon-Zuki |
| 2. | ZK | ⇐ | Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| 3. | ZK | ⇒ | Yoko-Uraken Jodan (aus Chudan-Kamae mit zurückschnappen) |
| 4. | ZK | ⇒ | Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki |
| 5. | ZK | ⇒ | Mae-Geri Jodan |
| 6. | KK | ⇐ | Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. | ZK | ⇒ | Mawashi - Geri |
| 8. | ZK | ⇒ | Yoko-Geri Kekomi |
| 9. | KB | ⇔ | Yoko-Geri Keage (3x rechts und links, mit Übersetzschrift) |

Kata

Heian Sandan

Kumite (6. Kyu)**Kihon Ippon Kumite**

| | TORI | UKE |
|-------------------------|--|--|
| Ausgangsstellung | 1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi | Shizentai |
| 1. Bewegung | rechts vor | Jeweils nach Angabe |
| Ablauf | 1. Oi-Zuki Jodan ⇒ | Age-Uke 1x rechts und 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan ⇐ |
| | 2. Oi-Zuki Chudan ⇒ | Soto-Ude-Uke 1x rechts und 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan ⇐ |
| | 3. Mae-Geri Chudan ⇒ | Gedan-Barai (linker Arm), rechts 45° in ZK und Nagashi-Uke (linker Arm) rechts zurück in KK jeweils Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan ⇐ |

Partnerübung zum Freikampf

| | TORI | UKE |
|-------------------------|--------------------------------|---|
| Ausgangsstellung | Gleichseitige Ausgangsstellung | Beide links oder rechts vorn |
| 1. Bewegung | Suri-Ashi vor in ZK ⇒ | Suri-Ashi zurück in KK ⇐ |
| Ablauf | Kizami-Zuki Jodan | Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan |

5.Kyu blauer Gürtel**Kihon**

-
1. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
 2. ZK ⇐ Age-Uke / Gyaku-Zuki
 3. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke / Gyaku-Mae-Empi
 4. KK ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
 5. KK ⇒ Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
 6. ZK ⇒ Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen)
 7. ZK ⇒ Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
 8. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung)
(3x zu beiden Seiten)

Kata**Heian Yondan**

Heian Shodan bis Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Kumite (5. Kyu)**Kaeshi Ippon Kumite**

| Ausgangsstellung | TORI | UKE |
|-------------------------|---|---|
| | 1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi | Jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts in Kamae |
| 1. Bewegung | Schritt rechts vor | frei |
| Ablauf | 1.a. Oi-Zuki Jodan ⇒ b. Abwehr Age-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan | a. Age-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Jodan ⇒ |
| | 2.a. Oi-Zuki Chudan ⇒ b. Abwehr Soto-Ude-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan | a. Soto-Ude-Uke, danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Chudan ⇒ |
| | 3. a. Mae-Geri Chudan ⇒ b. Abwehr Nagashi-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan | a. Nagashi-Uke, danach ⇐ b. Angriff: Mae-Geri Chudan ⇒ |

Partnerübungen zum Freikampf

Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen.

| | TORI | | UKE |
|-------------------------|--------------------------------|---|---|
| Ausgangsstellung | Gleichseitige Ausgangsstellung | | Beide links oder rechts vor |
| 1. Bewegung | Suri-Ashi vor in ZK | ⇒ | Sabaki (mit Suri Ashi) 45° in KK ⇐ |
| Ablauf | Gyaku-Zuki Jodan | | Soto-Ude-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki Chudan oder Uraken Jodan |

4.Kyu blauer Gürtel**Kihon**

-
- | | | | |
|----|----|---|--|
| 1. | ZK | ⇒ | Ren-Zuki (Jodan/Chudan) |
| 2. | ZK | ⇒ | Sanbon-Zuki |
| 3. | ZK | ⇐ | Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) -Gyaku-Zuki |
| 4. | ZK | ⇒ | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan |
| 5. | KK | ⇐ | Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan/Gyaku Zuki |
| 6. | KK | ⇒ | Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. | ZK | ⇒ | Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri |
| 8. | ZK | ⇒ | Ushiro-Geri (ohne Umsetzen) |
| 9. | KB | ⇔ | Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung) (3x zu beiden Seiten) |

Kata**Heian Godan**

Heian Shodan bis Yondan kann nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Kumite (4. Kyu)**Kaeshi Ippon Kumite**

| | TORI | | UKE | |
|-------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|---|
| Ausgangsstellung | 1x links und 1x rechts in Kamae | | 1x links und 1x rechts in Kamae | |
| 1. Bewegung | rechts vor | | frei (z.B. zur Seite!) | |
| Ablauf | 1.a. Oi-Zuki Jodan | ⇒ | a. Age-Uke,danach | ⇐ |
| | b. Abwehr Soto-Ude-Uke | ⇐ | b. Angriff: Oi-Zuki Chudan | ⇒ |
| | c. Konter Gyaku-Zuki | | | |
| | 2.a. Oi-Zuki Chudan | ⇒ | a. Soto-Ude-Uke, danach | ⇐ |
| | b. Abwehr Nagashi-Uke | ⇐ | b. Angriff: Mae-Geri Chudan | ⇒ |
| | c. Konter Gyaku-Zuki | | | |
| | 3.a. Mae-Geri Chudan | ⇒ | a. Gedan-Barai | ⇐ |
| | | | oder Nagashi-Uke danach | |
| | b. Abwehr Age-Uke | ⇐ | b. Angriff: Oi-Zuki Jodan | ⇒ |
| | c. Konter Gyaku-Zuki | | | |

Partnerübungen zum Freikampf

| | TORI | | UKE | |
|-------------------------|---------------------------------------|---|---|---|
| Ausgangsstellung | Gleichseitige Ausgangsstellung | | Beide links oder rechts vor | |
| 1. Bewegung | Suri-Ashi | ⇒ | Sabaki 45° in KK | ⇐ |
| Ablauf | Mae-Mawashi-Geri Jodan oder Chudan | | Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki oder Uraken Jodan | |

3.Kyu brauner Gürtel**Kihon**

-
- | | | | |
|----|----|---|--|
| 1. | ZK | ⇒ | Ren-Zuki (Jodan - Chudan) |
| 2. | ZK | ⇐ | Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai/Gyaku – Zuki |
| 3. | ZK | ⇒ | Oi-Zuki Jodan ⇐ Gedan Barai ⇒ Oi-Zuki Chudan |
| 4. | KK | ⇐ | Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Shuto- Uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-Zuki |
| 5. | ZK | ⇒ | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan/ ZK Gyaku-Zuki |
| 6. | KK | ⇐ | Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. | ZK | ⇒ | Mae-Ashi-Geri /Mawashi - Geri |
| 8. | ZK | ⇒ | Ushiro - Geri |
| 9. | ZK | ⇒ | Yoko-Geri Kekomi/ Gyaku-Mae-Empi |

Kata**Tekki Shodan**

Heian Shodan bis Godan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan

Praktische Demonstration eines Ablaufes (mehrere Techniken) der Heian Godan nach Wahl des Prüflings.

Kumite (3. Kyu)**Jiyu Ippon Kumite** (alle Angriffe jeweils 2x)

| | TORI | | Uke |
|-------------------------|----------------------------|---|---|
| Ausgangsstellung | Freie Seitenwahl aus Kamae | | Freie Seitenwahl aus Kamae |
| 1. Bewegung | Schritt vor | | frei |
| Ablauf | 1. Oi-Zuki Jodan | ⇒ | Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt. |
| | 2. Oi-Zuki Chudan | ⇒ | |
| | 3. Mae-Geri Chudan | ⇒ | |
| | 4. Ushiro-Geri Chudan | ⇒ | |

Partnerübung zum Freikampf

| | TORI | | UKE |
|-------------------------|---|---|--|
| Ausgangsstellung | Gleichseitige Ausgangsstellung | | Beide links oder rechts vor |
| 1. Bewegung | Suri-Ashi | ⇒ | Suri-Ashi |
| Ablauf | Kizami-Zuki Jodan Seitenverkehrte Ausgangs- stellung Uraken-Jodan | | De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan |

2.Kyu brauner Gürtel**Kihon**

1. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
 2. ZK ⇐ Age-Uke / Soto-Ude-Uke (mit dem gleichen Arm) / Gyaku-Zuki
 3. ZK ⇒ Oi-Zuke Jodan ⇐ Gedan-Barai ⇒ Ren-Zuki (Jodan-Chudan)
 4. KK ⇐ Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan

(ab 5. aus Chudan Kamae)

5. ZK ⇒ Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki
 6. ZK ⇒ Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki Chudan
 7. ZK ⇒ Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
 (oder nach eigener Wahl) Ashi-Barai / Gyaku-Zuki
 8. KB ⇔ Yoko - Geri Keage (ohne Absetzen - gleiches Bein) / Yoko - Geri Kekomi
 (3x zu beiden Seiten)

Kata**Bassai Dai**

Heian Shodan bis Godan und Tekki Shodan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Bassai-Dai

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite**Jiyu Ippon Kumite** (alle Angriffe jeweils 2x)

| | TORI | UKE |
|-------------------------|---|---|
| Ausgangsstellung | Freie Seitenwahl aus Kamae | Freie Seitenwahl aus Kamae |
| 1. Bewegung | Suri-Ashi | frei |
| Ablauf | 1. Kisami-Zuki Jodan ⇒ | Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt. |
| | 2. Oi-Zuki Chudan ⇒ | |
| | 3. Mae-Geri Chudan ⇒ | |
| | 4. Mawashi-Geri Chudan ⇒ oder Jodan (mit dem vorderen oder hinteren Bein <u>ohne Ansage</u> des Beines) | Es sind auch Fußtechniken zu zeigen! |
| | 5. Ushiro-Geri Chudan ⇒ | |

Jiyu Kumite

1.Kyu brauner Gürtel**Kihon** (aus Chudan Kamae)

-
1. ZK ⇒ Kizami-Zuki / ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
 2. ZK ⇒ Oi-Zuki / (v. Bein zurück in Neko-Ashi-Dachi) NK Te-Otoshi-Uke / Mae-Ashi Geri / ZK Gyaku-Zuki.
 3. KK ⇐ Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Zuki
 4. ZK ⇒ Shuto-Uchi (von innen) / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan
 5. ZK ⇒ Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki
 6. ZK ⇒ Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri
(oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki
 7. ZK ⇒ Mae-Geri ⇒ Mawashi-Geri ⇒ Ushiro-Geri (2x je Richtung)
 8. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) / Yoko-Geri Kekomi
 9. ZK ⇒ Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki

Kata

Tokui Kata Wahl aus Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, **nicht Bassai Dai**

Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan und Bassai Dai können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite (1. Kyu)

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe 1x rechts und 1 x links)

| | TORI | | UKE |
|-------------------------|---|--|---|
| Ausgangsstellung | Freie Seitenwahl aus Kamae | | Freie Seitenwahl aus Kamae |
| 1. Bewegung | Schritt vor | | frei |
| Ablauf | 1. Oi-Zuki Jodan ⇒ | | Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung) |
| | 2. Oi-Zuki Chudan ⇒ | | und Kai-Ashi (Schritt)zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu |
| | 3. Mae-Geri Chudan ⇒ | | Chudan Kamae zurückgeschnappt. |
| | 4. Mawashi-Geri Chudan ⇒ oder Jodan (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansage des Beines) | | Es sind auch Fußtechniken zu zeigen! |
| | 5. Ushiro-Geri Chudan ⇒ | | |

Jiyu Kumite

| |
|--|
| Das Kumite zum 1. + 2. Dan ist das gleiche wie zum 1. Kyu |
|--|

1.Dan schwarzer Gürtel**Kihon**

-
1. ZK ⇒ Oi-Zuki
 2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
 3. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) ⇐ Age-Uke / Gyaku-Zuki /
⇒ Uraken / Gyaku-Zuki
 4. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) / KK ⇐ Morote-Uchi-Uke /
ZK Gyaku-Zuki ⇒ Oi-Zuki Chudan
 5. ZK ⇒ Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
 6. ZK ⇒ Mawashi-Geri / Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki
 7. ZK ⇒ Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
 8. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der
Drehung)
 9. ZK ⇒ Gyaku-Zuki (im Stand) / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
(oder nach eigener Wahl) Gyaku-Zuki (im Stand) / Ashi-Barai / Gyaku-
Zuki
 10. ZK ⇒ Ashi-Barai (vorderer Fuß) Yoko-Uraken Jodan / Gyaku-Zuki /
⇒ Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki

Kata

-
- Tokui Kata** frei, aber nicht die zum 1. Kyu
- Shitei Kata** Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

Kihon

1. ZK ⇒ Kizami-Zuki / Sanbon-Zuki
2. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) ⇐ Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) Gyaku-Zuki ⇒ Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki KK ⇐ Shuto - Uke / ZK ⇒ Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
5. ZK ⇒ Mae-Geri / Mawashi-Geri (mit dem gleichen Bein) / Uraken / Gyaku-Zuki
6. ZK ⇒ Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
7. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der Drehung)
8. und 9. Nach Angabe der Prüfer

Kata

Tokui Kata frei, nicht eine bisher gezeigte

2 Shitei Kata Kanku Sho, Nijushiho, Tekki Nidan, Jiin, Bassai Dai, Empi

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

Kihon

- 1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar unten)
- 5. - 7. Überprüfung aus dem gesamten Programm bis 2.Dan
- 8. - 9. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kata

Tokui Kata frei, nicht eine bisher gezeigte

2 Shitei Kata Sochin, Bassai Sho, Gojushiho Sho, Jitte, Kanku Dai, Gankaku

Bunkai

Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu - Kumite

Kommentar zu Kihon 1.-4.

Dem Prüfling soll dadurch die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** innerhalb des Grundschulprogramms für den 3. Dan zeigen.

Kihon

- 1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings
- 5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kata

- Tokui Kata** frei, nicht eine bisher gezeigte
- 2 Shitei Kata** Unsu, Gojushiho Dai, Meikyo, Chinte, Jiin, Gankaku

Bunkai

- Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer
- Fragen zu einzelnen Bewegungen einer vom Prüfling gezeigten Kata

Kumite

- Jiyu Ippon Kumite**
nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu - Kumite

Kihon

- 1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings
- 5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kata

Tokui Kata frei, nicht eine bisher gezeigte

2 Shitei Kata Tekki Sandan, Bassai Sho, Sochin, Meikyo, Jitte, Wankan

Bunkai

Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer

Fragen zu einzelnen Bewegungen einer vom Prüfling gezeigten Kata

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu-Kumite

6.Dan schwarzer Gürtel

Dan - Grade

Kihon

4 Techniken nach Wahl des Prüfers

Kata

Tokui Kata Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

Bunkai

Erklären des gesamten Ablaufes der vorgeführten Kata

Kumite

Formen nach Wahl des Prüflings

7.Dan schwarzer Gürtel

Dan - Grade

Kata

Tokui Kata Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

Bunkai

Nach Wahl des Prüflings

JAPANISCHE FACHAUSDRÜCKE KARATE

A

| | |
|------------|--------------------|
| Age-Uke | obere Abwehr |
| Age-Zuki | hebender Fauststoß |
| Ashi-Barai | Fußfeger |

B

| | |
|--------|---|
| Bunkai | hier: praktische Anwendung der Techniken einer Kata mit einem Partner |
|--------|---|

C

| | |
|------------|---|
| Choku-Zuki | gerader Fauststoß |
| Chudan | mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie) |

D

| | |
|-------|--|
| DE-AI | Kontertechnik des Verteidigers gleichzeitig mit dem Angriff der Weg, Übungen zur Erweiterung der geistigen und charakterlichen Fähigkeiten |
| DO | |
| Dojo | Trainingsort für Budo-Künste |

E

| | |
|-----------|-----------------|
| Empi | Ellbogen |
| Empi-Uchi | Ellbogenschlag |
| Empi-Uke | Ellbogen-Abwehr |

F

| | |
|---------------|---------------|
| Fumikomi-Ashi | Stampfschritt |
|---------------|---------------|

G

| | |
|--------------|--|
| Gaiwan | Armaußenseite |
| Gedan | untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts) |
| Gedan-Barai | Fegeabwehr untere Stufe |
| Go | fünf |
| Gohon-Kumite | Partnerübung mit fünfmaligem Angriff |
| Gyaku | seitenverkehrt zum vorderen Fuß |
| Gyaku-Zuki | Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki) |

H

| | |
|--------|----------------|
| Hachi | acht |
| Haishu | Handrücken |
| Haito | Handinnenkante |

| | |
|----------------|---|
| Haiwan | Armoberseite |
| Hajime | Fangt an! |
| Hangetsu-Dachi | “Halbmond”-Stellung |
| Hanmi | halb abgedrehte Hüfte |
| Happo-Kumite | Kampfübungen gegen mehrere Gegner (i.d.R. im Kreis) |
| Hara | Bauch, Körpermitte, geistiges und körperliches Zentrum des Menschen |
| Heisoku-Dachi | Stellung mit geschlossenen Füßen |
| Hidari | links |
| Hiza | Knie |

I

| | |
|--------------|---|
| Ichi | eins |
| Ippon | eins, ein Punkt, |
| Ippon-Ken | Faust mit einem (hervortretenden) Knöchel |
| Ippon-Kumite | Kampfübung mit einem Angriff |

J

| | |
|-------------------|-----------------------------|
| Jiyu | frei |
| Jiyu-Kumite | freier Kampf |
| Jiyu-Ippon-Kumite | freies einmaliges Angreifen |
| Jodan | obere Stufe (Kopf und Hals) |
| Ju | zehn |
| Juji-Uke | X-Abwehr |

K

| | |
|---------------------|---|
| Kaeshi-Ippon-Kumite | Kampfübung mit wechselseitigem einmaligem Angreifen zweier Gegner |
| Kagi-Zuki | Haken-Stoß |
| Kai-Ashi | normaler Schritt |
| Kakato | Ferse |
| Kamae | Ausgangsstellung |
| Karateka | Karatetreibender (eigentlich Experte) |
| Karate-Gi | Karate-Anzug |
| Kata | Form (i.d.R. festgelegtes Kampfritual), auch: Schulter, eins, |
| Keage | zurückschnappender Fußstoß |
| Kekomi | arretierter Fußstoß |
| Keri | Fußstoß (In der Kombination <i>Geru</i> geschrieben) |
| Kiai | Kampfschrei (s.Kime) |
| Kiba-Dachi | Seitwärtsstellung |
| Kihon | Grundschule |
| Kime | Brennpunkt der körperlichen und geistigen Kraft in der Technik |
| Kizami-Zuki | Prellstoß mit dem vorderen Arm |
| Kokutsu-Dachi | Rückwärtsstellung |
| Ku | neun |
| Kumite | Kampfübungen mit Partner |

M

| | |
|---------------------|--|
| Mae | gerade |
| Mae-Ashi-Geri | gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein |
| Mae-Empi | waagerechter Ellbogenstoß nach vorn |
| Mae-Geri | gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein |
| Makiwara | Schlagpfosten |
| Mawashi-Geri | Kreisfußtritt |
| Mawate | Wendung |
| Migi | rechts |
| Mikazuki-Geri | Sichelfußtritt im Halbkreis |
| Mokuzo | Konzentration, "Nicht-Denken" vor dem Training |
| Morote-Uchi-Ude-Uke | zweiarmige Abwehr mittlerer Stufe von innen |
| Musubi-Dachi | Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen |

N

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| Nagashi-Uke | abfließende Abwehr |
| Naiwan | Arminnenseite |
| Neko-Ashi-Dachi | "Katzen"-Stellung |
| Ni | zwei |
| Nukite | Speerhand (Fingerspitzenstoß) |

O

| | |
|--------------------|---|
| Oi-Zuki | gerader Fauststoß (mit Vorwärtsschritt) |
| Okuri-Ippon-Kumite | wiederholtes einmaliges Angreifen eines Gegners |
| Otoshi-Uke | Abwehr von oben nach unten |

R

| | |
|----------|------------------------|
| Ren-Geri | wiederholter Fußtritt |
| Ren-Zuki | wiederholter Fauststoß |
| Roku | sechs |

S

| | |
|---------------|---|
| San | drei |
| Sanchin-Dachi | "Uhrglas"-Stellung |
| Sanbon-Kumite | dreimaliges Angreifen |
| Sanbon-Zuki | Dreifachfauststoß |
| Sensei-ni-Rei | Gruß zum Lehrer |
| Shiai | Wettkampf |
| Shichi | sieben |
| Shitei-Kata | Pflichtkata |
| Shizentai | normale aufrechte Ausgangsstellung |
| Shuto-Uchi | Handkantenschlag |
| Shuto-Uke | Handkantenabwehr |
| Shuwan | Armunterseite |
| Sochin-Dachi | Stellung aus der Kata <i>Sochin</i> (anderer Name: Fudo-Dachi "Kraftstand") |

| | |
|--------------|--|
| Sokuto | Außenkante des Fußes |
| Soto-Ude-Uke | Abwehr mittlere Stufe von außen |
| Suri-Ashi | Gleitschritt (beginnend mit dem vorderen Fuß!) |

T

| | |
|------------------|--|
| Tate-Empi | aufwärtsgerichteter Ellbogenstoß |
| Tate-Shuto-Uke | Handkantenabwehr mit gestrecktem Arm |
| Tate-Uraken-Uchi | senkrechte Handrückenabwehr |
| Tate-Zuki | Fauststoß mit senkrechter Faust |
| Teisho | Handballen |
| Teisho-Uke | Handballenabwehr |
| Te-Otoshi-Uke | Handabwehr von oben nach unten |
| Tokui-Kata | Kürkata (die starke Kata) |
| Tori | Angreifer |
| Tsukami-Uke | Greifabwehr |
| Tsugi-Ashi | Gleitschritt (beginnend mit dem hinteren Fuß!) |
| Tsuki | Fauststoß (in der Kombination <i>Zuki</i> geschrieben) |

U

| | |
|------------------|--|
| Uchi | Schlagen |
| Uchi | von innen |
| Uchi-Ude-Uke | Abwehr mittlere Stufe von innen |
| Uke | Abwehr, Abwehrender |
| Uraken-Uchi | Faustrückenschlag |
| Ura-Mawashi-Geri | Kreisfußtritt mit der Ferse (oder Sohle) |
| Ura-Zuki | Fauststoß als Aufwärtshaken |
| Ushiro-Geri | Rückwärtstritt |

Y

| | |
|------------------|--|
| Yame | Schluss, Aufhören! |
| Yoi | Achtung! (i.d.R. Ausgangsstellung Shizentai) |
| Yoko | seitlich |
| Yoko-Geri | seitlicher Fußtritt |
| Yoko-Uraken-Uchi | seitlicher Faustrückenschlag |
| Yori-Ashi | seitlicher Gleitschritt |

Z

| | |
|----------------|--|
| Zanshin | Wahrung der Konzentration über die eigentliche Technik (Bewegung) hinaus |
| Zenkutsu-Dachi | Vorwärtsstellung |

Zusammenstellung der gebräuchlichen japanischen Begriffe und deren Bedeutung

Zur Aussprache:

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont - es heißt also weder Karaté noch Karáte, sondern Káráté.

| | |
|-----|--|
| h: | ein Laut, der zwischen H und ch liegt - etwa wie in „Dach“ |
| e: | etwas nach ä hin aussprechen |
| z: | wie s in „Sockel“ |
| ch: | wie tsch |
| j: | wie dsch in „Germany“ |
| s: | wie ss in „Masse“ |
| y: | wie j |
| r: | Zungen-r wie im Romanischen oder Slawischen |
| sh: | wie sch |

In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz verschluckt -z.B. in Oi-Zuki = z'ki

ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen: Mae-Geri = ma-e Geri

Kommandos

| | |
|--------------|--|
| Yoi! | Achtung! |
| Hajime! | Anfangen, los! |
| Yame! | Kurz gesprochen: stop! |
| Mawate! | Kehrt, Wendung! |
| Sensei-ni! | Front zum Lehrer (Sensei) |
| Rei! | Gruß! |
| Gedan-Kamae | Links vorrücken mit Geban-barai zur Ausgangsstellung in Zenkutsu (Grundschule). Beim Gedan-Kamae sind seitlich, etwa 30 cm neben dem Körper, Ellbogen nach außen gedreht und leicht gebeugt. |
| Chudan-Kamae | Entspricht der Kampfstellung. Der vordere Arm deckt den Außenbereich des Körpers, bereit Kizami-zuki zu stoßen; der hintere Arm deckt den Bauch, bereit Gyakuzuki zu stoßen. |
| Kumite-Kamae | Rechtes Bein zurücksetzen, in Zenkutsudachi ausholen mit Gedan-barai (Ausgangsstellung für Partner-Training). |

Jap. Begriffe und deren Bedeutung

Angriffsstufen

| | |
|--------|----------------------------------|
| Gedan | Untere Stufe (bis zum Gürtel) |
| Chudan | Mittlere Stufe (Gürtel bis Hals) |
| Jodan | Obere Stufe (Kopf) |

Stellungen

| | |
|----------------|---|
| Shizentai | Normalstellung |
| Zenkutsu-Dachi | Schrittstellung, Vorwärtsstellung |
| Kokutsu-Dachi | Verteidigungstellung, Rückwärtsstellung |
| Kiba-Dachi | Spreizstellung, Grätschstellung |
| Hanmi | Schrägstellung in Zenkutsu-dachi: der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht |

| | |
|-------|----------------|
| Kamae | Kampfstellung |
| ZK | Zenkutsu-Dachi |
| Ko | Kokutsu-Dachi |
| Ki | Kiba-Dachi |

Techniken

| | |
|---------------|---|
| Age-Uke | Abwehr obere Stufe |
| Choku-Zuki | Gerader Stoß aus Hachiji-dachi |
| Enpi-Uchi | Ellbogenstoß |
| Gedan-Barai | Abwehr untere Stufe |
| Gyaku-Zuki | Umgekehrter Fauststoß, z.B. bei vorgesetztem linken Fuß |
| Keage | Fauststoß rechts |
| Kekomi | Bei Fußtechnik: Schnappstoß, zurückfedernder Stoß |
| | Bei Fußtechniken: gerader, gestreckter |
| | Stoß mit starkem Hüfteinsatz |
| Keri | Fußstoß |
| Kizami-Zuki | Prellstoß mit abgedrehter Hüfte |
| Mae-Ashi-Geri | Fußstoß mit dem vorderen Bein |
| Mae-Geri | Fußstoß nach vorn |
| Mawashi-Geri | Kreisfußstoß |
| Mae-Mawashi- | Kreisfußstoß mit dem vorderen Fuß |
| Geru | |
| Nukite | Stoß mit den Fingerspitzen |
| Oi-Zuki | Angriffsstoß - z.B. rechtes Bein, rechte Faust |
| Rengeri | Doppelfußstoß mit Zwischenschritt |
| Renzuki | Mehrfachfauststoß |
| Sanbon-Zuki | Dreimaliger Fauststoß: einmal obere Stufe, zweimal mittlere Stufe |
| Shuto-Uchi | Handkantenschlag |
| Shuto-Uke | (shuto uke) Handkantenabwehr im Kokutsu-dachi |
| Soto-Uke | Abwehr mittlere Stufe von außen (soto)nach innen |
| Tsuki | Fauststoß |
| Uchi-Uke | Abwehr mittlere Stufe von innen (uchi)nach außen |
| Morote-Uke | verstärkte Unterarmabwehr |
| Tate-Uraken- | |
| Uchi | Faustrückenschlag von oben |
| Yoko-Uraken | |
| Uchi | Faustrückenschlag zur Seite |
| Ushiro-Geri | Fußstoß nach hinten |
| Yoko-Geri | Fußstoß zur Seite |

Trainings- und Kampfformen

| | |
|-------------------|--|
| Kihon | Grundschule |
| Kumite | Kampfschule |
| Ippon-Kumite | Einmaliger Angriff, Abwehr und Gegenangriff. Ziel: Entwicklung des Gefühls für die richtige Distanz (Maai) |
| Gohon-Kumite | Fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr. Nach der fünften Abwehr Gegenangriff. Angriff und Abwehr müssen stark vorgetragen werden! Ziel: Entwicklung maximaler Standfestigkeit und Balance. |
| Jiyu-Ippon-Kumite | Realer Angriff und kampfgemäße Abwehr (einmal). Ziel: Entwicklung des Gefühls für Abstand und Zeitwahl. |
| Jiyu-Kumite | Freier Kampf |
| Shiai | Turnier |

Kata Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält.

Erläuterungen weiterer Begriffe

| | |
|--------------|----------------------|
| Dojo | Übungsraum, Club |
| Hara, Tanden | Bauch, Schwerzentrum |
| Karateka | Karatemann/frau |

Jap. Begriffe und deren Bedeutung

| | |
|-------------------|--|
| Karategi | Karate-Bekleidung |
| Kiai | Höchster Krafteinsatz in Verbindung mit hörbarem Ausatmen, ähnlich einem Kampfruf |
| Kime | Außerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist |
| Suri-Ashi oder | Gleitschritt Gleitschritt, bei dem das hintere Bein so weit zum vorderen Bein herangezogen wird, bis der hintere Fuß unmittelbar vor dem vorderen Fuß aufsetzt. |
| Kiai | Bei jeder letzten Technik sowie im Gohon-Kumite, beim letzten Angriff, bei jedem Angriff im Kihon-Ippon und Jiyu-Ippon-Kumite und jedem Gegenangriff ist Kiai zu machen. Der Kiai ist kurz, explosiv und laut auszuführen. |

Beschlossen am 18.04.1998, geändert durch Beschluss vom 18.11.2000, neugefasst am 17.11.2001, in Kraft getreten am 01.01.2002, geändert am 01.08.2004.