3.1 Prüfungsordnung Shotokan

Endgültige Fassung vom 18.4.98

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

Unterstufe

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. Tettsui-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	links 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

Unterstufe

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 Übersetzschritt

Kata

Heian Shodan

Kumite (8. Kyu)

Gohon Kumite

	TORI	**UKE**	
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai	
1. Bewegung	rechts vor	<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	⇐

Unterstufe

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 Übersetzschritt)

Kata

Heian Nidan

Kumite (7. Kyu)

Sanbon Kumite

	TORI	**UKE**	
Ausgangsstellng	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai	
1. Bewegung	rechts vor	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	⇐

Mittelstufe

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.	KK	⇐	Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
6.	ZK	⇒	Mae-Geri Jodan
7.	ZK	⇒	Mawashi - Geri
8.	ZK	⇒	Yoko-Geri Kekomi
9.	KB	⇔	Yoko-Geri Keage (3x rechts und links, mit Übersetzschritt)

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	

Mittelstufe

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

	TORI	**UKE**
Ausgangsstellung	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	

Mittelstufe

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	

Oberstufe

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		De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan
	Seitenverkehrte Ausgangs-stellung Uraken-Jodan		De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan

Oberstufe

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 Gleitbe-we gung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt.
	2. Oi-Zuki Chudan ⇒	
	3. Mae-Geri Chudan ⇒	**Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!**
	4. Mawashi-Geri Chudan ⇒ oder Jodan (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansage des Beines)	
	5. Ushiro-Geri Chudan ⇒	

Jiyu Kumite

Oberstufe

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) und Kai-Ashi (Schritt)zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt. **Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!**
	2. Oi-Zuki Chudan	⇒	
	3. Mae-Geri Chudan	⇒	
	4. Mawashi-Geri Chudan oder Jodan (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansage des Beines)	⇒	
	5. Ushiro-Geri Chudan	⇒	

Jiyu Kumite

Das Kumite zum 1. + 2. Dan ist das gleiche wir 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 Wahl aus Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, **nicht die Prüfungs Kata zum 1. Kyu**

Shitei Kata nach Wahl der Prüfer aus den Heian - Kata, Tekki Shodan, Bassai Dai, und der Tokui Kata zum 1. Kyu

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

2.Dan schwarzer Gürtel

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	**freie Wahl**. **Nicht** Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, Heian-Kata und Tekki Shodan
2 Shitei Kata	nach Wahl der Prüfer aus Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai, Hangetsu den Heian - Kata und Tekki Shodan

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

3.Dan schwarzer Gürtel

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	**freie Wahl**. **Nicht** Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, Heian-Kata und Tekki 1
2 Shitei Kata	nach Wahl der Prüfer aus Heian-Kata und Tekki 1, Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai, Hangetsu, Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Sochin, Jitte, Tekki Nidan,

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.

4.Dan schwarzer Gürtel

Kihon

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

Kata

Tokui Kata	**freie Wahl**. **Nicht** Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, Heian-Kata und Tekki 1 und die Tokui Kata der 2. und 3. Danprüfung
2 Shitei Kata	nach Wahl der Prüfer aus Heian-Kata und Tekki 1, Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai, Hangetsu, Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Sochin, Jitte, Tekki Nidan, Nijushiho, Gankaku, Chinte

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

5.Dan schwarzer Gürtel

Kihon

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

Kata

Tokui Kata **freie Wahl**. **Nicht** Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, Heian-Kata und Tekki 1 und die Tokui Kata der 2. bis 4. Danprüfung

2 Shitei Kata nach Wahl der Prüfer aus Heian-Kata und Tekki 1, Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku Dai, Hangetsu, Meikyo, Sochin, Jitte, Tekki Nidan, Bassai Sho, Kanku Sho, Nijushiho, Gankaku, Chinte, Tekki, Sandan, Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Unsu.

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

Dan - Grade

6.Dan schwarzer Gürtel

Kihon

4 Techniken nach Wahl des Prüfers

Kata

Tokui Kata	**freie Wahl**. **Nicht** Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, Heian-Kata und Tekki 1 und die Tokui Kata der 2. bis 5. Danprüfung
1 Shitei Kata	Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Sochin, Jitte, Tekki Nidan, Nijushiho, Gankaku, Chinte, Tekki Sandan, Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Unsu

Bunkai

Erklären des gesamten Ablaufes der vorgeführten Kata

Kumite

Formen nach Wahl des Prüflings

Dan - Grade

7.Dan schwarzer Gürtel

Kata

2 Tokui Kata

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
DO	der Weg, Übungen zur Erweiterung der geistigen und charakterlichen Fähigkeiten
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 *Geri* 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 *Sochin* (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 mir dem hinteren Fuß!)
Tsuki	Fauststoß (in der Kombination *Zuki* 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, sonderen 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 Fauststoß rechts
Keage	Bei Fußtechnik: Schnappstoß, zurückfedernder Stoß
Kekomi	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-Geri	Kreisfußstoß mit dem vorderen Fuß
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	(schto 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	Gleitschritt
oder	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.