

SHOTOKAN - PRÜFUNGSORDNUNG
des

Deutschen Karate Verbandes e.V.



Endgültige Fassung vom 18.04.1998

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 die Angriffstechnik und -stufe jeweils einmal vor der Ausführung der ersten Technik 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.)

Unterstufe

9. Kyu (weiß Gürtel)

Kihon

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

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

Gohon Kumite

Ausgangsstellung	Tori (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
1. Bewegung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
Ablauf	rechts vor	links zurück
	1. Oi-Zuki Jodan 5x	Age-Uke 5x
		Nach dem 5. Angriff
	2. Oi-Zuki Chudan 5x	Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
		Soto-Ude-Uke 5x
		nach dem 5. Angriff
		Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

8. Kyu (gelber Gürtel)

Kihon

- | | |
|---------|--|
| 1. ZK v | Oi-Zuki |
| 2. ZK v | Gyaku-Zuki |
| 3. ZK r | Age-Uke |
| 4. ZK v | Uchi-Ude-Uke |
| 5. ZK r | Soto-Ude-Uke |
| 6. ZK v | Gedan-Barai |
| 7. KK v | Shuto-Uke |
| 8. ZK v | Mae-Geri Jodan |
| 9. KB s | Yoko-Geri Kekomi (3x links, 3x rechts mit Übersetzungsschritt) |

Kata

Heian Shodan

Kumite

Gohon Kumite

Ausgangsstellung	TORI	UKE
1. Bewegung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
Ablauf	rechts vor	rechts zurück
	1. Oi-Zuki 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

7. Kyu (oranger Gürtel)

Kihon

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

Kata

Heian Nidan

Kumite

Sanbon Kumite

Ausgangsstellung	TORI	UKE
1. Bewegung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
Ablauf	rechts vor	links zurück
	1. Oi-Zuki Jodan 3x	Age-Uke 3x
		nach dem 3. Angriff
		Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan	Soto-Ude-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 v | Sanbon-Zuki |
| 2. ZK r | Age-Uke/Gyaku-Zuki |
| 3. ZK v | Yoko-Uraken Jodan |
| 4. KK r | Shuta-Uke/ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 5. ZK v | Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki |
| 6. ZK v | Mae-Geri Jodan |
| 7. ZK v | Mawashi-Geri |
| 8. ZK v | Yoko-Geri Kekomi |
| 9. KB s | Yoko-Geri Keage (3x rechts und links, mit Übersetzungsschritt) |

Kata

Heian Sandan

Kumite

Kihon Ippon Kumite

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung Ablauf	rechts vor 1. Oi-Zuki Jodan 2. Oi-Zuki Chudan 3. Mae-Geri Chudan	Jeweils nach Angabe Age-Uki 1x rechts und 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan Soto-Ude-Uke 1x rechts und 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan Gedan-Barai rechts 45° in ZK und Nakashi-Uke und Nakashi-Uke links 45° in KK jeweils Gegenangriff Gyaku-Zuki 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. Der Angreifer muß jedes Mal die Angriffstechnik ansagen und die Bestätigung abwarten. Ein Zuki (Gegenangriff) wird sofort zurückgezogen.

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vor
Ablauf	Suri-Ashi vor in ZK (Gleitschritt) Te-Nagashi Uke, Kizami-Zuki Jodan	Suri Ashi zurück in KK, Gegenangriff: Gyaku-Zuki Chudan

5. Kyu (blauer Gürtel)

Kihon

- | | |
|---------|---|
| 1. ZK v | Ren-Zuki (Jodan/Chudan) |
| 2. ZK r | Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| 3. ZK v | Soto-Ude-Uke/Gyaku-Mae-Empi |
| 4. KK r | Morote-Uchi-Ude-Uke/ZK Gyaku-Zuki |
| 5. KK v | Shuto-Uke/ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan |
| 6. ZK v | Mae-Geri/Oi-Zuki (beim Absetzen) |
| 7. ZK v | Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki |
| 8. KB s | 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

Kaishi Ippon Kumite

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts Kamae
1. Bewegung	Schritt rechts vor	frei
Ablauf	1. a. Oi-Zuki Jodan b. Abwehr Age-Uke c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 2. a. Oi-Zuki Chudan b. Abwehr Soto-Ude- Uke c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 3. a. Mae-Geri Chudan b. Abwehr Nagashi-Uke c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Age-Uke danach b. Angriff Oi-Zuki Jodan a. Soto-Ude-Uke danach b. Angriff: Oi-Zuki Chudan a. Nagashi-Uke danach 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 45° in KK
Ablauf	Gyaku-Zuki Jodan	Soto-Ude-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan oder Uraken-Uchi

4. Kyu (blauer Gürtel)

Kihon

- | | |
|---------|---|
| 1. ZK v | Ren-Zuki (Jodan/Chudan) |
| 2. ZK v | Sanbon-Zuki |
| 3. ZK r | Age-Uke/Mae-Geri (hinten absetzen)- Gyaku-Zuki |
| 4. ZK v | Soto-Ude-Uke/KB Yoko-Empi/Yoko-Uraken Jodan |
| 5. KK r | Morote-Uchi-Ude-Uke/ZK Kizami-Zuki Jodan/Gyaku-Zuki |
| 6. KK v | Shuto-Uke/Mae-Ashi-Geri (v.Bein)/ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. ZK v | Mae-Geri (hinten absetzen)/Mawashi-Geri |
| 8. ZK v | Ushiru-Geri |
| 9. KB s | 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

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
Ablauf	1. a. Oi-Zuki Jodan b. Abwehr Soto-Ude-Uke c. Konter Gyaku-Zuki 2. a. Oi-Zuki Chudan b. Abwehr Nagashi-Uke c. Konter Gyaku-Zuki 3. a. Mae-Geri Chudan b. Abwehr Age-Uke c. Konter Gyaku-Zuki	a. Age-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki Chudan a. Soto-Ude-Uke danach b. Angriff: Mae-Geri Chudan a. Gedan-Barai, danach b. Angriff: Oi-Zuki Jodan

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

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

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

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

Partnerübung zum Freikampf

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

2. Kyu brauner Gürtel

Kihon

1. ZK v Sanbon-Zuki
2. ZK v Oi-Zuki Jodan/r. Gedan-Barai/ v. Ren-Zuki (Jodan-Chudan)
3. ZK r Age-Uke/Soto-Ude-Uke/Gyaku-Zuki
4. KK r Shuto-Uke/ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm)/Gyaku-Haito-Uchi Jodan
5. ZK v Mae-Geri/Mawashi-Geri (gleiches Bein)/ Gyaku-Zuki
6. ZK v Ushiro-Geri/Gyaku-Zuki Chudan
7. ZK v Ura-Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki (oder nach eigener Wahl) Ashi-Barai/ Gyaku-Zuki
8. KB s 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

Juyu 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 2. Oi-Zuki Chudan 3. Mae-Geri Chudan 4. Mawashi-Geri Chudan oder Jodan mit dem vorderen oder hinteren Bein. 5. Ushiro-Geri Chudan	Abwehr und Gegen angriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae Zurückgenommen. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen

Jiyu Kumite

1.Kyu brauner Gürtel

Kihon (aus Kamae)

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

Kata

Tokui Kata Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, 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

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 2. Oi-Zuki Chudan 3. Mae-Geri Chudan 4. Mawashi-Geri Chudan oder Jodan mit dem vorderen oder mit dem hinteren Bein. 5. Ushiro-Geri Chudan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgenommen. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen !

Jiyu Kumite

Dan-Grade

1. Dan (schwarzer Gürtel)

Kihon

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

Kata

Tokui Kata Wahl aus Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, 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

Das Kumite zum 1. Dan ist das gleiche wie zum 1. Kyu

2. Dan (schwarzer Gürtel)

Kihon

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

Kata

Tokui Kata freie Wahl. Nicht Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, Heian-Kata und Tekki Shodan

2 Shitei Kata nach Wahl der Prüfer aus Bassai Dai, Jion, Empi, 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

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

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, Empi, Hangetsu, Heian-Kata und Tekki 1

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

6. Dan (schwarzer Gürtel)

Kihon

4 Techniken nach Wahl des Prüfers

Kata

Tokui Kata freie Wahl. Nicht Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, 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

7. Dan (schwarzer Gürtel)

Kata

2 Tokui Kata

Bunkai

Nach Wahl des Prüflings

Beschreibung der Kumiteformen

GOHON KUMITE

Beide Partner stehen sich im SHIZENTAI gegenüber

Gruß im Stand

Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit Fäusten die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe.

Einnehmen der Ausgangsstellung ZENKUTSU-DACHI, rechter Fuß zurück mit Gedan-Barai.

Ansagen der Angriffsstufe

Fünfmaliger Angriff; den letzten angriff mit Kiai;

Der Verteidiger ist fünfmal mit der Abwehr zurückgegangen.

Nach der fünften Abwehr kontert er mit Kiai.

Der Verteidiger setzt den hinteren Fuß vor in Shizentai, der Angreifer geht in Shizentai zurück.

Das Gleiche von der anderen Seite und danach mit der anderen Angriffsstufe.

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

SANBON KUMITE

Wie GOHON KUMITE nur mit drei Angriffen.

KIHON IPPON KUMITE

Beide Partner stehen sich im SHIZENTAI gegenüber

Gruß im Stand

Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit Fäusten die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe.

Einnehmen der Ausgangsstellung ZENKUTSU-DACHI rechts bzw. links zurück mit Gedan-Barai (Fußangriffe aus Chudan Kamae)

Ansagen der Angriffsstufe, (2-3 Sek. Konzentration)

Einmaliger Angriff mit Kiai.

Nach Zanshin (2-3 Sek.) Rückkehr in Shizentai und erneuter Beginn des obenstehenden Vorgangs.

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

KAESHI IPPON KUMITE

Beide Partner stehen in Zenkutsu-Dachi in Chudan-Kamae.

Tori greift mit der ersten Technik an, Uke geht einen Schritt mit Abwehr zurück;

anschließend greift Uke selbst mit einem ganzen Schritt mit einer neuen Technik an.

Tori (jetzt als Verteidiger) geht mit einer Abwehr zurück und punktet mit Gegenangriff.

JIYU IPPON KUMITE

Das JIYU-IPPON-KUMITE ist die letzte Stufe vor dem Jiyu Kumite (freier Kampf). Daher hängt die Ausführung davon ab, inwieweit sich der Karateka vom KIHON-IPPON-KUMITE zum freien Kampf entwickelt hat. Je weniger er den freien Kampf beherrscht, desto formaler sollte der Ablauf des JIYU-IPPON-KUMITE gezeigt werden.

Grundsätzlich gilt:

Sinnvolles Bewegen des Angreifers vor dem Angriff ist erwünscht, um sich eine Gelegenheit zum Angriff zu erarbeiten. Dabei muß der Verteidiger die Angriffsfläche freigeben.

Der Verteidiger soll vor dem Angriff so wenig wie möglich zurückweichen, um dem Angreifer die Einnahme des gewünschten Abstands zu ermöglichen.

Der Angriff soll stehen gelassen werden, um einen korrekten Gegenangriff zu ermöglichen. Der Gegenangriff muß zurückgeschnappt werden!

Nach dem Gegenangriff wahren beide Partner Zanshin durch Auseinanderrücken und Einnehmen von Chudan Kamae, bevor sie in die neue Ausgangsstellung zurückkehren. Der Angreifer soll zeigen, daß er den Verteidiger ohne dessen Abwehr hätte ernsthaft gefährden können.

Der Verteidiger muß dem Angriff standhalten können und hat in seinem Gegenangriff eine hohe Effektivität und ein Höchstmaß an Kontrolle zu zeigen, da der Angreifer den Gegenangriff nicht abwehrt.

Deai-Techniken, d.h. Kontertechniken, die gleichzeitig mit der Technik des Angreifers ausgeführt werden, sind im Prüfungskumite nicht erwünscht.

JYU KUMITE

Im JYU KUMITE der Prüfung soll der Kämpfer demonstrieren, daß er sich mit den gelernten Techniken frei bewegen und diese ohne eigene oder die Gefährdung des Gegners anwenden kann. Dabei ist unerheblich, wer den Prüfungskampf "gewinnt". Sinnvolle Kampfhaltung, richtiges Abstandsgefühl, insbesondere für die ausgeführten Techniken, Erkennen und Ergreifen von "Gelegenheiten", die Fähigkeit einen "Ippon" (Kampfpunkt) zu erreichen, Konditionsstärke und nicht zuletzt Fairness sind Kriterien des Jyu Kumite.

Aussprache der japanischen Wörter

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Grundsätzlich werden sie so ausgesprochen, wie sie geschrieben sind, ohne besondere Betonung. Dabei wird z.B. wie in

ch wie tsch "Tschad"

j wie dsch "Germany"

s wie ss "Haß"

sh wie sch "Schade"

r wie r ein rollendes r

y wie j "Jordan"

z wie s "Sand"

ausgesprochen.

Umlaute wie ai, ae, ei und ue werden wie zwei Vokale ausgesprochen. Das u wird häufig verschluckt, wie z.B. in Oi-Zuki (gesprochen: "Oisski") oder Shuto (gesprochen: "Scho")

Japanische Fachausdrücke Karate

A

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

B

Bunkai	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	Ellbogenabwehr

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
Hirari	links
Hiza	Knie

I

Ichi	eins
Ippon	eins, ein Punkt
Ippon-Ken	Faust mit einem (hervortretenden) Knöchel
Ippon-Kumite	Kampfübungen 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	Hakenstoß
Kai-Ashi	normaler Schritt
Kakato	Ferse
Kamae	Ausgangsstellung
Karateka	Karatetreibender (eigentlich Experte)
Karate-Gi	Karateanzug
Kata	Form (i.d.R. festgelegtes Kampfritual), auch: Schulter, eins
Schulter, eins	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	weiarmlige 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	Fußtritt
Ren-Zuki	wiederholter Fausstoß
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 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 Fastrückenschlag
Yori-Ashi	seitlicher Gleitschritt

Z

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

*Deutscher Karate Verband e.V. Bundesgeschäftsstelle
Grabenstr.37, 45964 Gladbeck
Fon 02043-2988-0 Fax -91*