

Nikko Dojo Prüfungsordnung



Die Schülergradierungen

Im Karate gibt es, wie in anderen Kampfsportarten auch, einen langen Weg des Erlernens. Dieser Weg beinhaltet verschiedene Stufen und beginnt mit der Form-Stufe (Shu), die den ersten Abschnitt vom Schüler zum Meister (Shu-Ha-Ri) darstellt.

Um das Leistungsniveau in dieser Stufe zu symbolisieren, wurde das Kyu-System eingeführt, das an den verschiedenen Gürtelfarben erkennbar ist.

Früher waren es ursprünglich sechs Farben, die auch immer noch Verwendung finden, allerdings sind sie inzwischen in ein neun Kyu-Stufen-System eingeteilt worden.

Je höher man in diesem Kyusystem vorankommt, desto schwieriger und komplexer werden die Aufgaben, die erfüllt werden müssen. Wie unten erkennbar, werden selbst im Kyu-System noch einige Leistungsunterschiede gemacht.

Unterstufe:

- 9. Kyu (Ku-Kyu) weiß
- 8. Kyu (Hachi-Kyu) gelb
- 7. Kyu (Shichi-Kyu) orange

Mittelstufe:

- 6. Kyu (Roku-Kyu) grün
- 5. Kyu (Go-Kyu) blau
- 4. Kyu (Yon-Kyu) violett

Oberstufe:

- 3. Kyu (San-Kyu) braun
- 2. Kyu (NiKyu) braun
- 1. Kyu (Ik-Kyu) braun

Allerdings gibt es Kampf-Systeme, in denen zum jeweiligen Dan-Grad ein farbiger Streifen mehr auf den Gürtel kommt. Ob dies sinnvoll ist oder nicht, sei dahingestellt.

Die Dan-Grade 1. Dan bis 3. Dan gehören bei mir noch zur Oberstufe und die Meister-Grade beginnen mit dem 4. Dan.

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Dan (Shodan) schwarz | (Suchender nach dem Weg) |
| 2. Dan (Nidan) schwarz | (Schüler am Weganfang) |
| 3. Dan (Sandan) schwarz | (Grad des anerkannten Schülers) |
| 4. Dan (Yondan) schwarz | (Grad des technischen Experten) |
| 5. Dan (Godan) schwarz | (Grad des Wissens) |
| 6. Dan (Rokkudan) schwarz (rot/weiß) | (Grad des Wissens) |
| 7. Dan (Shichidan) schwarz (rot/weiß) | (Grad der Reife) |
| 8. Dan (Hachidan) schwarz (rot/weiß) | (Grad der Reife) |
| 9. Dan (Kudan) schwarz (rot) | (Grad der Reife) |
| 10. Dan (Judan) schwarz (rot) | (Grad der Reife) |

Die Bewertungskriterien für die Prüfungen

- Konzentration (*)
- Stellung
- Koordination der Arm- und Beintechniken
- Form – Allgemeineindruck
- Stellung und Wechsel von einer Technik in eine andere
- Hüfteinsatz, Rumpfrotation (**)
- Stabilität des Gleichgewichtes
- Kraftverteilung, Kontraktionskontrolle der Muskeln
- Geschwindigkeit
- Schlagkontrolle
- Kiai (***)
- Zanshin (****)

(*)

Konzentration als die geistige Fähigkeit des Kandidaten, Überzeugt sein vom eigenen Prüfungserfolg, welches er durch gute Vorbereitung erworben hat, seine Entschlossenheit seine maximalen Fähigkeiten zu zeigen und seine Blickrichtung bei der Demonstration.

(**)

Die rechtzeitige Hüftrotation verbessert die Wirksamkeit der Technik. Neben der Hüftrotation wird die Wirksamkeit der Technik auch durch die Dynamik des gesamten Körpers und durch die Muskelkontraktion und – Dekontraktion verbessert.

(***)

Der spontane Schrei, der einerseits als Resultat der starken Kontraktion der für einen maximalen Effekt angespannten Muskel und andererseits als Resultat der geistigen Konzentration bei der Durchführung einer bestimmten Technik entsteht.

(****)

Traditionell bedeutet „Zanshin“ die Beibehaltung der psychophysischen Konzentration auch nach der Durchführung einer bestimmten Technik, Kombination oder Kata. In diesem Sinne ist „Zanshin“ auch die Bereitschaft für jede folgende Bewegung oder Situation.

Das Bewertungssystem

Allgemeine Aspekte bei der Kihon - Bewertung

1. Mentale Einstellung

- Stabilität der Emotionen, Selbstkontrolle der psychischen Anspannung
- starkes und in der Intensität konstantes Kiai

2. Stellungen

- guter und ständiger Kontakt mit dem Fußboden
- korrekte Form
- starke Muskelkontraktion / -spannung bei Armtechniken
- richtige Winkelstellung des Sprung- und Kniegelenkes bei Beintechniken
- richtige Koordination von Hüfte und Beinen

3. Körperhaltung

- aufrechte Körperhaltung in allen Situationen
- gerade Kopf- und Halshaltung
- natürliche Schulterhaltung
- koordinierte Körperhaltung in Stellungen während der Bewegungsdurchführung

4. Blick

- Blickrichtung in Verbindung mit der Bewegungsrichtung und der Durchführung der nachfolgenden Techniken

5. Stärke

- Ausnutzung des Bodenkontaktes für die kräftige Realisierung von Techniken im Stand oder in der Bewegung
- koordinierte Körperdynamik als Ganzes
- effiziente Kraftübertragung

6. Bewegung

- Koordination der Bewegung als Ganzes (Koordination der Arm-, Bein- und Rumpfbewegung)
- Konstante Bewegungsweite
- Koordination von Kraft und Technik

7. Kime (Fokus)

- Ausnutzung der gesamten Körperenergie
- Kontakt mit der Zielzone

8. Atmung

- Koordination mit der angewandten Technik

Bewertung der Armtechniken

1. Muskelkontrolle

Stellung: Körper-, Arm- und Handhaltung; simultanes und koordiniertes Einschließen der Muskelgruppen, welche für die zur Durchführung einer konkreten Technik notwendigen Konzentration erforderlich sind maximaler Bodenkontakt im Augenblick der Durchführung der Technik

2. Schnappstoß

- a) zeitliche Koordination der Armbewegung (Ober- und Unterarm) mit der Bewegung des gesamten Körpers
- b) Kontrolle des Bodenkontaktes während des Rückstoßes

3. Abwehrtechniken

- a) Ellbogengelenkhaltung im Verhältnis zum übrigen Körper
- b) Übertragung der gesamten Muskelspannung während der Ausführung der Abwehr von der Kontaktstellung (Hand, Unterarm) über Körper auf den Boden und umgekehrt

Bewertung der Beintechniken

Schnapptritt (Keage)

zeitliche Koordination der Körperhaltung mit der Stellung des Beines vor der Durchführung der Technik (Vorbereitung der Technik) Ausnutzung des Rückstoßes bei der Durchführung der Techniken Gleichgewicht, insbesondere während des Rückstoßes

Stoßtritt (Kekomi)

bogenförmige Schwankbewegung der Hüfte, in erster Linie während der Endphase des Unterschenkelstoßes Verlagerung des Körperschwerpunktes in Richtung der Zielzone mit der zugehörigen Endkontraktion entsprechende Muskelkontraktion während der Endphase der Technik

Kata-Bewertung

Anfänger (9. – 3. Kyu) und Mittelstufe (2. Kyu – 2. Dan)

Technik

wird nach den Kihon-Kriterien bewertet

- Kontinuität in der Ausführung der Techniken
- Ausnutzung der Bewegungsenergie der vorhergehenden Technik für den Beginn
- der folgenden Muskelkontraktion zwischen den Techniken korrekte Atmung

Bewegung

- Beibehaltung der zentralen Lage des Körperschwerpunktes

- Kontrolle der Schwerpunkthöhe bei Stellungs-wechseln
- Kontrolle der Blickrichtung
- Kontrolle der Lage der Körperachse im Verhält-nis zum Boden

Adäquate Durchführung der Techniken

- in Abhängigkeit von Sinn und Funktion der Kata als Ganzes Kontrolle der Zielzone während der Durchführung

Rhythmus

- kontrollierter Rhythmus in Bezug auf den Kata-Rhythmus und im Verhältnis zur psychischen und technischen Eignung des Kandidaten

Bewegungslinien (Embusen)

- korrekte Bewegungsrichtung bei jeder durch-geführten Technik

Meistertitel über dem 2. Dan

Die Durchführung der Kata muss mit den individuellen Eigenschaften des Kandidaten übereinstimmen und andererseits müssen die technischen Elemente jeder einzelnen Kata richtig ausgeführt werden.

Verständnis und Anwendung/Demonstration der inneren Muskeldynamik und ihre meisterhafte Kontrolle.

Kumite - Bewertung

Die Bewertung erfolgt nach den Kihon- und Kata-Kriterien.

Fallschule - Bewertung

Die Fallschule muss sauber und tatsächlich anwendbar sein.

Selbstverteidigung- Bewertung

Die Selbstverteidigungstechniken müssen so realitäts-nah wie nur möglich umgesetzt werden. Eine richtige Selbstverteidigung wird wohl in vielen Prüfungs-anforderungen nicht möglich sein. Es dient dem Erlernen und Verstehen von richtig und falsch. Das Verständnis über den Unterschied von praktischer Übung und der Realität, muss wenigstens in höheren Graduierungen übergeprüft werden.

Wurftechniken - Bewertung

Die Wurftechniken müssen grundschulmäßig und aus der dynamischen Bewegung angewendet werden können. Hier steht die Anwendung im Vordergrund.

Prüfungsprogramm

9. Kyu (Ku-Kyu - weißer Gürtel)

(Wartezeit: 3 Monate)

Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai
3. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke
4. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri

Kata

Taikyoku Shodan

Kumite

Grundsätzliches: Letzter Angriff und Gegenangriff immer mit Kiai!

Der Respekt vor der Gesundheit des Übungspartners ist einer der Eckpfeiler des Karate!

Gohon Kumite

Tori (Angreifer)

Uke (Verteidiger)

Ausgangsstellung:

links ZK (rechts zurück)

Shizentai (natürliche Stellung)

Bewegung:

rechts vor

links zurück

Ablauf:

1. Oi-Zuki Jodan

5 x Age-Uke
Nach dem 5. Angriff:
Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

2. Oi-Zuki Chudan

5 x Soto-Ude-Uke
Nach dem 5. Angriff:
Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

Fallschule

Aus dem Stand jeweils links und rechts.

- Vorwärts
- Rückwärts
- Seitwärts

Bemerkungen

Zenkutsu Dachi schulterbreit stehen, vorderes Knie gebeugt, hinteres fast gestreckt.

Oi-Zuki zentriert, Schulter gerade und mit Achsel-spannung.

Age Uke von der gleichen Hüftseite starten.

Soto-Ude-Uke beide Arme bewegen sich gleichzeitig zum Ausholen , hinterer Arm den Ellenbogen hoch nehmen.

Gedan Barai Faust zum Ausholen auf die Schulter, anderer Arm gleichzeitig gestreckt und beide Ellen-bogen berühren sich.

Mae Geri erst Knie hoch, dann Unterschenkel schnappen, deutlich zurück ziehen mit gerader Hüfte.

Der Standfuß bleibt gerade nach vorn ausgerichtet.

8. Kyu (Hachi-Kyu - gelber Gürtel)

(Wartezeit: 3 Monate)

Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Oi-Zuki
2. vorgehen in Zenkutsu Dachi mit Chudan Gyaku-Zuki
3. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai
4. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke
6. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke
7. vorgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke
8. vorgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage

Kata

Heian Shodan, Taikyoku Nidan

Kumite

Gohon Kumite

Tori (Angreifer)

Uke (Verteidiger)

Ausgangsstellung:

links ZK (rechts zurück)

Shizentai (natürliche
Stellung)

Bewegung:

rechts vor

links zurück

Ablauf:

1. Oi-Zuki Jodan

5 x Age-Uke
Nach dem 5. Angriff:
Gegenangriff Gyaku-
Zuki Chudan

2. Oi-Zuki Chudan

5 x Soto-Ude-Uke
Nach dem 5. Angriff:
Gegenangriff Gyaku-
Zuki Chudan

3. Mae-Geri Chudan

5 x Gedan-Barai
Nach dem 5. Angriff:
Gegenangriff Gyaku-
Zuki Chudan

Fallschule

Aus der Bewegung jeweils links und rechts.

- Judo-Rolle vorwärts
- Judo-Rolle rückwärts
- Fallschule seitwärts

Wurftechniken

- Goshi (großer Hüftwurf)
- Uki Goshi (kleiner Hüftwurf)

Festhaltetechniken

- Kesa Gatame (Schärpengriff)
- Kami Shio Gatame (von der Kopfseite)

Hebeltechniken

- Juji Gatame (Kreuzhebel/ Armhebel)

- Ude Garami (Beugehebel/Armschlüssel)

Bemerkungen

auch schon beim 9. Kyu

Beim Gyaku Zuki die Hüfte beim Vorgehen abdrehen

Shuto Uke auf der Schulter ausholen, gleichzeitig vorderer Arm gestreckt und die Ellenbogen beider Arme berühren sich.

Die Ausholbewegungen sollen während der Vor- oder Rückwärtsbewegung ausgeführt werden.

Armwechsel immer nach Gyaku Zuki beim Vorgehen.

In der Partnerübung wird beim Konter der andere Arm bewusst an die Hüfte zurück gezogen (hikite).

7. Kyu (Hichi-Kyu - oranger Gürtel)

(Wartezeit: 3 Monate)

Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Oi-Zuki
2. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai/Gyaku-Zuki
3. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke/Gyaku-Zuki
4. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke/Gyaku-Zuki
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki
6. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit den Gedan-Nagashi-Uke
7. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Mae-Geri-keage
8. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Mawashi-Geri
9. seitwärts im Kiba-Dachi mit Yoko-Geri Kekomi Chudan; (3 x links, 3 x rechts mit Übersetz-schritt)

Kata

Heian Nidan, Taikyoku Sandan

Kumite

Sanbon Kumite

Tori (Angreifer)

Uke (Verteidiger)

Ausgangsstellung:

links ZK (rechts zurück)

Shizentai (natürliche
Stellung)

Bewegung:

rechts vor

links zurück

Ablauf:

Oi-Zuki Jodan

Age-Uke

Oi-Zuki Chudan

Soto-Ude-Uke

Mae-Geri Chudan

Gedan Barai und im
Stand Konter mit
Gyaku-Zuki

Fallschule

Aus der Bewegung die Kombination: Judo-Rolle- Vorwärts dann die Judo-Rolle-
Rückwärt und an-schließend Fallschule seitwärts (alles hintereinander).

Aus dem Stand: Überschlag, Frosch

Fegetechniken

- De Ashi Barai (Beinfeger)
- Seoi Nage (Schulterwurf)
- Kata Guruma (Schulterrad)

Würgetechniken

- Nami Juji Jime – Ristkreuzwürgen
- Okuri Eri Jime – Kragenwürgen

Bemerkungen

Beim starten des Mawashi Geri immer das Knie seitlich heben, Ferse vor drehen und dann schnappen.

Absetzen mit zurückgeschnappten Unterschenkel Fall-schule bei Kindern auf der Tatami (Matte) und bei Jugendlichen und Erwachsenen auf dem Fußboden Wurf-Techniken können auf Tatami oder Sporthallen-boden gezeigt werden.

Bei den Würgetechniken immer größte Vorsicht walten lassen.

6. Kyu (Roku-Kyu - grüner Gürtel)

(Wartezeit: 3 Monate)

Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Gyaku-Zuki
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki
3. vorgehen mit Zenkutsu-Dachi mit Uraken-Uchi
4. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke/ Kizami-Zuki
5. vorgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke/umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Nukite
6. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri
7. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Ren-Geri (*)
8. seitwärts gehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage
9. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Kekomi
10. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri

(*) Ren-Geri: Erster Mae-Geri-Chudan – zurückziehen zweiter Mae-Geri-Jodan – vorwärts absetzen

Kata

Heian Sandan, Taikyoku Yondan

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden.

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

Angriffe rechts und links

- Jodan-Oi-Zuki
- Chudan-Oi-Zuki
- Chudan-Mae-Geri
- Gedan-Barai

Alle Gegenangriffe sind frei!

Partnerübung zum Freikampf

Grundsätzliches:

Die Angriffe sind immer 3 x aus Hidari-Kamai u. 3 x aus Migi-Kamai auszuführen.

Dies sollte aus einer freikampfmäßigen Bewegung geschehen. Der Angreifer muss jedes Mal die Angriffs-technik und Angriffsstufe ansagen und Bestätigung abwarten. Ein Zuki- Gegenangriff wird sofort zurück-gezogen

Tori

Uke

Ausgangsstellung:

gleichseitige Kampfstellung, d.h. Beide links oder rechts vorn

Ablauf:

Suri-Ashi vor zu ZK

Suri-Ashi zurück in KK

(Gleitschritt)

Jodan Kizami Zuki

Te-Nagashi-Uke

Gegenangriff: Gyaku-Zuki

Chudan

Wurftechniken

- Soto Gari (große Außensichel)
- Uchi Gari (große Innensichel)
- Tomoe Nage (gerader Körperwurf)

Hebeltechniken

- Daumenhebel
- Handkipphebel

Bemerkungen

Ausholbewegungen während der Vorwärtsbewegung oder Rückwärtsbewegung ausführen, möglichst vor dem beenden der Techniken.

Schneller Armwechsel immer nach Gyaku Zuki beim Vorgehen.

5. Kyu (Go-Kyu - blauer Gürtel)

(Wartezeit: 3 Monate)

Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki
3. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Ren-Zuki (Jodan / Chudan) (Arm jeweils im Vorgehen zurückreißen)
4. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke im Stand Gedan-Barai und Gyaku-Zuki
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke/Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki
6. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke/ umsetzen in Kiba-Dachi mit Yoko-Empi
7. vorgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri absetzen im Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Nukite
- 8.
9. rückwärtstgehen im Kokutsu-Dachi mit Morote-Uchi-Ude-Uke/ umsetzen in Zk mit Gyaku-Zuki (Arm braucht nicht zurückgezogen werden)
10. vorgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke umsetzen in ZK mit Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (von außen nach innen)
11. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri-Ren-Geri (*)
12. vorgehen im Zenkutsu Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen)
13. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage (3x hin und 3x zurück)
14. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri Kekomi (3x hin und 3x zurück)
15. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (beim Absetzen)

(*) Mae-Geri-Ren-Geri: Kizami-Geri (Chudan), Mae-Geri-Keage (Jodan), vorwärts absetzen

Kata

Heian Yondan, Taikyoku Godan

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden.

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

Angriffe links und rechts

- Jodan-Oi-Zuki
- Chudan-Oi-Zuki
- Chudan-Mae-Geri
- Yoko-Geri-Kekomi

Abwehr und Gegenangriff frei!

Kaeshi Ippon Kumite („kaeshi“ = „kontern“)

Tori (Angreifer)

Uke (Verteidiger)

Ausgangsstellung:

ZK 1 x links u. 1 x rechts gleichseitig in Kamae

Bewegung:

Schritt vor

Schritt zurück

Ablauf:

Oi-Zuki Jodan vor
dann mit Age Uke
blocken
Konter im Stand mit
Gyaku-Zuki Chudan

Age-Uke Schritt
zurück
dann mit Oi-Zuki
Jodan vor

Oi-Zuki Chudan vor

Soto-Ude-Uke Schritt
zurück

dann mit Soto-Ude-Uke
blocken
Konter im Stand mit
Gyaku-Zuki Chudan

dann mit Oi-Zuki
Chudan vor

Mae-Geri Chudan vor
dann mit Gedan Barai
blocken

Gedan Barai dann
Schritt vor mit Mae-
Geri Chudan

Konter im Stand mit
Gyaku-Zuki Chudan

Anmerkung:

zu 3: Gegen Mae-Geri Angriff kann auch nur Gleit-schritt rückwärts erfolgen.

Wichtig sind: sinnvoller Abstand und Vorführung einer flüssigen Bewegung.

Partnerübung zum Freikampf:

Tori

Uke

Ausgangsstellung:

gleichseitige
Kampfstellung

Ablauf:

Suri-Ashi zu ZK

Sabaki (Ausweichen mit
einer leichten Drehung zu
45° in KK

Gyaku-Zuki Jodan

Soto Uke

Gegenangriff: entweder
Gyaku-Zuki Chudan oder
Uraken-Uchi Jodan

Wurftechniken

- Uchi Mata
- Teisoku ashi Barai
- Sokuto ashi Barai

Selbstverteidigung

- Die Abwehrtechniken können frei gewählt werden und müssen realistisch sein. Die Angriffe müssen tatsächlich erfolgen und dürfen nicht beendet werden, außer es kann zu einer Verletzung des Partners führen.
- Abwehr einer Umklammerung von vorne und von hinten
- Abwehr einer Umarmung von der Seite (Arm über die Schulter gelegt)
- Abwehr eines Reverse - Griffs

Bemerkungen

Armwechsel im Vorgehen müssen jetzt gut klappen.

Arm hoch (Ellenbogen) beim Ausholen für Soto-Ude-Uke muss jetzt sauber sein

Yoko Geri Kekomi und Keage müssen sich definitiv unterscheiden.

Bei Nukite muss auf die Fingerhaltung geachtet werden. Alle Finger zwischen dem Zeigefinger und dem Kleinerfinger werden die Finger zusammen-gespreßt.

Bei der Mae Geri mit Oi-Zuki Kombination, bleibt der Oi-Zuki gestreckt stehen

4. Kyu (Shi-Kyu - violetter Gürtel)

(Wartezeit: 3 Monate)

Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki.
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Ren-Zuki (Jodan / Chudan)
3. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Zuki
4. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai/ Gyaku-Uchi-Ude-Uke/Kizami-Zuki
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke/ umsetzen in Kiba-Dachi mit Yoko-Empi/ Uraken-Uchi
6. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Morote-Uchi-Ude-Uke umsetzen in ZK mit Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
7. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke/Kizami-Yoko-Geri-Kekomi/ umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki
8. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri absetzen mit Oi-Zuki
9. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki
10. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi mit Yoko-Geri-Keage (4x hin und 4x zurück)
11. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi mit Yoko-Geri- Kekomi (4x hin und 4x zurück)
12. vorgehen in Zenkutsu-Dachi mit Mae-geri (hinten absetzen) gleiches Bein Mawashi-Geri (nach vorn absetzen)

Standübung

Zenkutsu-Dachi (Kamae) Mae-Geri vorwärts, Yoko-Geri-Keage seitwärts (*)

Zenkutsu-Dachi (Kamae) Mae-Geri vorwärts, Mawashi-Geri seitwärts (*)

(*) Beide Techniken werden mit dem gleichen Fuß ausgeführt ohne das Bein abzusetzen.

Kata

Heian Godan, Heian Oikumi, Taikyoku Rokudan

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden.

Kumite

Sanbon Kumite

Tori (Angreifer)

Uke (Verteidiger)

Ausgangsstellung:

links ZK (rechts zurück)

Shizentai (natürliche
Stellung)

Bewegung:

rechts vor

rechts (!) zurück

Ablauf:

Oi-Zuki Jodan

Gyaku-Age-Uke

Oi-Zuki Chudan

Gyaku-Soto-Ude-Uke

Mae-Geri Chudan

Gyaku-Gedan Barai
und im Stand Konter
mit Gyaku-Zuki

Kaeshi Ippon Kumite

Tori (Angreifer)

Uke (Verteidiger)

Ausgangsstellung:

ZK 1 x links u. 1 x rechts gleichseitig in Kamae

Bewegung:

Schritt vor

Schritt zurück

Ablauf:

Oi-Zuki Jodan vor

Age-Uke Schritt

dann mit Age Uke

zurück.

blocken

dann mit Oi-Zuki

Konter im Stand mit

Jodan vor

Gyaku-Zuki Chudan

Oi-Zuki Chudan vor

Soto-Ude-Uke Schritt
zurück

dann mit Soto-Ude-Uke
blocken

dann mit Oi-Zuki
Chudan vor

Konter im Stand mit
Gyaku-Zuki Chudan

Mae-Geri Chudan vor

Nagashi-Uke Schritt
zurück

dann mit Nagashi-Uke
blocken

dann mit Mae-Geri
Chudan vor

Konter im Stand mit
Gyaku-Zuki Chudan

Von Bedeutung sind sinnvolle Bewegungen und sinnvoller Abstand!

Partnerübung zum Freikampf

Tori

Uke

Ausgangsstellung:

gleichseitige
Kampfstellung

gleichseitige
Kampfstellung

Suri-Ashi zu ZK
(hinteres Bein ranziehen)

Sabaki (Ausweichen mit
einer leichten Drehung zu
45° in KK)

Mae-Mawashi-Geri

Te-Nagashi-Uke

Gegenangriff: entweder
Gyaku-Zuki Chudan oder
Uraken-Uchi Jodan

Fegetechniken

- Ushiro kokato ashi Barai
- Soto kokato ashi Barai

Hebeltechniken

Mind. jeweils 3 Fingerhebel, 2 Beinhebel, 2 Armhebel, Genickhebel (nur angedeutet)

Würgetechniken

Mindestens 3 verschiedene Würgen

Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken können frei gewählt werden und müssen realistisch sein. Die Angriffe müssen tat-sächlich erfolgen und dürfen nicht beendet werden, außer es kann zu einer Verletzung des Partners führen.

- Abwehr eines Frontalen Schuppsens mit einer Hand
- Abwehr eines frontalen Schuppsens mit zwei Händen
- Abwehr eines frontalen Griffs in die Haare
- Befreiung eines Abführgriffs (Polizeigriff)

Tameshiwari

- 5 Biberschwänze (Dachpfannen) mit Otoshi-Shuto-Uchi
- 10 Biberschwänze (Dachpfannen) mit Otoshi-Empi-Uchi

Bemerkungen

Beim Sanbon Tsuki ist immer eine kurze Pause nach dem Oi-Zuki Jodan, dann folgt der Renzuki im Stand

Bei, Yoko-Empi erfolgt die Ausholbewegung zusammen mit Fuß.

3. Kyu (San-Kyu - brauner Gürtel)

(Wartezeit: 4 Monate)

Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki Jodan / ZK zurück mit Gedan-Barai / ZK vorwärts mit Oi-Zuki Chudan
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke / im Stand Mae-Geri (hinten absetzen) /Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
3. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke / umsetzen in KB mit Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan / umsetzen in ZK mit Gayku-Zuki
4. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke/ Gyaku-Zuki/ Age-Uke
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke/umsetzen in Kiba-Dachi mit Yoko-Empi/ umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Uraken-Uchi/ Gyaku-Zuki
6. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/ absetzen im Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Shuto-Uke
7. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Tate Nukite
8. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Ashi-Geri / Mawashi-Geri vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri/ Age-Uke/ Gyaku-Zuki/ Gedan-Barai
9. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage vorgehen (3x hin und 3x zurück) aus der Wendung im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Kekomi (3x hin und 3x zurück)

10.seitwärtsgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko- Geri Kekomi (mit Übersetzen) / umsetzen in ZK mit Gyaku-Mae-Empi / umsetzen in KB mit Gedan-Barai (vorderes Bein bewegt sich) 3 x pro Richtung

11.vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri-Ren-Geri (*)

12.vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Ushiro-Geri

(*) Mawashi-Geri-Ren-Geri: Kizami-Mawashi-Geri (Chudan), Mawashi-Geri (Jodan) vorwärts absetzen

Zielübung

Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Gyaku-Zuki auf ein beliebiges Ziel

Jiyu-Kamae

Eine Kampfkombination gemäß Prüfungskommission

Kata

Tekki-Shodan

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden

Bunkai

(praktische Anwendung von Kata - Techniken ; von Bedeutung sind Logik und mögliche Wirksamkeit, auch in einer Selbstverteidigungssituation)

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan

Praktische Anwendung eines Ablaufes (kurzer zusammenhängender Teil) der Heian Godan mit Partner nach Wahl des Prüflings

Kumite

Jiyu Ippon Kumite:

Grundsätzliches:

Ausgangsstellung für Tori und Uke: Freie Seitenwahl aus Kamae. Handtechniken im Angriff bleiben kurz stehen, um einen korrekten Gegenangriff zu ermöglichen.

Auch Wurftechniken als Konter!

Tori und Uke werden bewertet, Angriff und Gegenangriff müssen mit dem Ziel eines Ippon ausgeführt werden.

Alle Angriffe jeweils 2 x

Tori:

Schritt vor mit:

Oi-Zuki Jodan

Oi-Zuki Chudan
Mae-Geri Jodan
Ushiro-Geri Chudan

Uke:

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Es sind Suri-Ashi (Gleitbewegungen) und Kai-Ashi (Schrittbewegungen) zu zeigen.

Ein Handtechnik-Gegenangriff wird sofort zu Chudan Kamai zurückgenommen.

Partnerübungen zum Freikampf

Tori

Uke

Ausgangsstellung:

gleichseitige
Kampfstellung

Ablauf:

Kizami-Zuki Jodan in ZK	De-Ai (direkter Konter) mit Suri-Ashi mit Te- Nagashi-Uke - Bewegung nach vorne in den Gegner hinein und gleichzeitig Gyaku-Zuki Chudan
-------------------------	--

Ausgangsstellung:

Seitenverkehrte Kampfstellung (Spiegelstellung)

Ablauf:

Uraken Jodan	De-Ai (direkter Konter) mit Suri-Ashi mit Te- Nagashi-Uke - Bewegung nach vorne in den Gegner hinein und gleichzeitig Gyaku-Zuki Chudan
--------------	--

Dabei äußerste Kontrolle!

Fegetechniken

- Okuri Ashi Barai (Fußnachfeger)
- Harai Tsuru Komi Ashi (Hebezug-Fußfeger)

Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken können frei gewählt werden und müssen realistisch sein. Die Angriffe müssen tatsächlich erfolgen und dürfen nicht beendet werden, außer es kann zu einer Verletzung des Partners führen.

Abwehr von Gummimesser-, Stock- und Ketten-angriffen (aus Kunststoff)

Der Prüfer gibt dem Verteidiger eine Liste mit den zu erfolgenden Angriffen. Der Verteidiger darf nicht wissen wie er angegriffen wird.

Tameshiwari

- 5 Biberschwänze (Dachpfannen) mit dem Kopf
- 10 Biberschwänze (Dachpfannen) mit einer Zuki- Technik

2. Kyu (Ni-Kyu - brauner Gürtel)

(Wartezeit: 4 Monate)

Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri im Absetzen Sanbon- Zuki
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Jodan-Oi-Zuki/Gyaku-Mae-Empi/ Tate-Empi/ umsetzen in Kiba-Dachi mit Yoko- Empi
3. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke/ absetzen im Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Haito-Uchi vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke/ absetzen im Kiba-Dachi/mit Uraken-Uchi/umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Shuto-Uchi/ Gyaku-Zuki
4. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri/vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Yoko- Geri-Kekomi/ Uraken-Uchi/ vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Ushiro-Geri/ Gyaku-Zuki
6. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi mit Yoko-Geri-Keage/Yoko-Geri-Kekomi (gleicher Fuß ohne dazwischen abzusetzen)

Standübung

Zenkutsu-Dachi (Kamae), Mae-Geri vorwärts, Ushiro-Geri rückwärts (*)

Zielübung

Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Kizami-Zuki auf ein beliebiges Ziel

Jiyu Kamae

Zwei verschiedene Kampfkombinationen gemäß Prüferkommission.

(*) Beide Techniken werden mit dem Fuß ausgeführt ohne dazwischen das Bein abzusetzen.

Kata

Shitei Kata: aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden

Tokui Kata: Bassai Dai

Bunkai

Praktische Anwendung eines Ablaufes (kurzer zusammenhängender Teil) der Bassai Dai mit Partner nach Wahl des Prüfers.

Kumite

1. Jiyu Ippon Kumite:

Ausgangsstellung : Freie Seitenwahl aus Kamae

Alle Angriffe jeweils 2 x

Tori:

Kizami-Zuki Jodan (mit Suri Ashi)

Schritt vor mit:

Oi-Zuki Jodan

Oi-Zuki Chudan

Mae-Geri Chudan (!)

Mawashi-Geri Chudan oder Jodan mit dem vorderen Bein oder dem hinteren Bein.

Ushiro-Geri Chudan

Uke:

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Es sind Suri-Ashi und Kai-Ashi zu zeigen.

Es sind auch Fußtechniken im Gegenangriff zu zeigen!

2. Jiyu Kumite

2 Kämpfe über jeweils 3 Minuten mit zwei verschieden-enen Kämpfern.

Der Einsatz eines Kampfrichters beim Jiyu-Kumite hat nur ordnenden Charakter, die Punktevergabe steht nicht im Vordergrund. Sieg oder Niederlage sind nicht prüfungsentscheidend.

Es sind exakte Techniken, Kampfgeist und Kontrolle zu zeigen und alle Gelegenheiten zu treffen müssen genutzt werden.

Wurftechniken

- Ko Soto Gari (kleine Innensichel)
- Ko Uchi Gari (kleine Innensichel)

Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken können frei gewählt werden und müssen realistisch sein. Die Angriffe müssen tatsächlich erfolgen und dürfen nicht beendet werden, außer es kann zu einer Verletzung des Partners führen.

Abwehr von Holzmesser-, Stock- und Kettenangriffen (Metallkette)

Der Prüfer gibt dem Angreifer eine Liste mit den zu erfolgenden Angriffen. Der Verteidiger darf nicht wissen wie er angegriffen wird.

Pistolenabwehr

- Frontal in Vorhalte
- seitlich in Vorhalte
- von hinten in Vorhalte

Tameshiwari

- 5 Biberschwänze (Dachpfannen) mit Otoshi-Haito-Uchi
- 3 Biberschwänze (Dachpfannen) mit Mawashi-Geri (je nach Prüfling Jodan bzw. Chudan)
- 15 Biberschwänze (Dachpfannen) mit einer Zuki Technik

1.Kyu (Ichi-Kyu - brauner Gürtel)

(Wartezeit 4 Monate)

Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri/ Gyaku-Sanbon-Zuki aus Zenkutsu-Dachi (Kamae) Kizami-Mae-Geri (Chudan) rückwärts absetzen im Zenkutsu-Dachi Sanbon-Zuki
2. vorgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke
3. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri/ Gyaku-Zuki
4. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke/umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Nukite/ absetzen in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke
5. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage/ Yoko-Geri-Kekomi (gleiches Bein ohne dazwischen abzusetzen)
6. Vorgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri
7. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri/Mawashi-Geri (gleiches Bein)/ vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Ushiro-Geri/ Uraken-Uchi
8. Shiho Zenkutsu-Dachi/ Tate-Shuto-Uke/ Gyaku-Zuki

Standübung

Zenkutsu-Dachi (Kamae), Mae-Geri vorwärts, Yoko-Geri-Keage seitwärts, Mawashi-Geri vorwärts (*)

Fudo-Dachi (Kamae) im Zenkutsu-Dachi, Gyaku-Zuki

Jiyu-Kamae

Drei verschiedene Kampfkombinationen gemäß Prüfungskommission.

(*) Alle Techniken werden mit dem gleichen Fuß ausgeführt ohne das Bein abzusetzen.

Kata

Shitei Kata: aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden

Tokiu-Kata: Bassai Dai, Jion, Kanku-Dai, Empi, Hangetsu, Jitte no Bo

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata. Praktische Anwendung mit Partner nach Vorgaben des Prüfers.

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

Ausgangsstellung für Tori und Uke:

Freie Seitenwahl aus Kamai

Alle Angriffe jeweils 2 x

Tori:

Schritt vor mit:

Oi-Zuki Jodan

Oi-Zuki Chudan

Mae-Geri Chudan (!)

Mawashi-Geri Chudan oder Jodan mit dem vorderen oder dem hinteren Bein

Ushiro-Geri Chudan

Uke:

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Es sind Suri-Ashi und Kai-Ashi zu zeigen.

Es sind auch Fußstechniken im Gegenangriff zu zeigen!

Jiyu Kumite

3 Kämpfe über jeweils 3 Minuten mit drei verschiedenen Kämpfern.

Wurftechniken

- Kani Basami (Beinschere)
- Kuchiki Dawoshin (toter Baum Wurf)

Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken können frei gewählt werden und müssen realistisch sein. Die Gegenangriffe müssen tatsächlich erfolgen und dürfen nicht beendet werden, außer es kann zu einer Verletzung des Partners führen.

Der Verteidiger wird von hinten umklammert (unter den Armen) und muss sich gegen einen Frontal angreifenden Angreifer wehren.

Der Verteidiger wird von hinten umklammert (über den Armen) und muss sich gegen einen Frontal angreifenden Angreifer wehren.

Der Verteidiger liegt auf dem Boden und wird von zwei Angreifern attackiert.

Der Verteidiger wird von hinten festgehalten sowie zusätzlich gewürgt und muss sich gegen einen weiteren Angreifer ebenso wehren.

Der Verteidiger wird im Armbeuge / Armstreckhebel abgeführt und muss sich daraus befreien und den Angreifer selber sichern.

- Abwehr von 5 verschiedenen Messerangriffe
- Abwehr von verschiedenen Stockangriffen (Schlag-stock, Tonfa, Langstock)
- Abwehr von 3 Kettenangriffen aus verschiedenen Richtungen
- Abwehr von Pistolenabwehr von vorn, seitlich und von hinten. Der Tori steht dicht am Uke, auch wenn es nicht in der Realität so sein wird. Es kann letztlich keine realistische Abwehr gelehrt werden. Es geht einfach nur darum, es zu üben.

Tameshiwari

15 Biberschwänze (Dachpfannen) mit einer Technik nach freier Wahl

1. Dan (Sho-Dan)

(Wartezeit: 1 Jahr und Abgabe einer schriftlichen Dan-Arbeit)

Grundtechnik – Basis

Dachi:

Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Fudo, Kosa, Renoji, Neko- Ashi, Sanchin

Uke-Waza:

Gedan-Barai, Age, Uchi, Soto, Shuto, Morote, Kakiwake, Juji, Haishu, Teisho, Sokumen, Awasate- Te-Uke, Osae-Uke, Nagashi-Te-Uke, Tsukami-Mawashi-Uke

Te-Waza:

Oi, Gyaku, Kizami, Nukite, Tetsui, Ura, Empi, Shuto, Haito, Kagi, Morote, Uraken, Teisho-Uchi

Keri-Waza:

Mae, Yoko-Keage, Yoko-Kekomi, Mika-Zuki, Hiza, Mawashi, Ushiro, Nami-Gaeshi, Ashi-Barai, Kizami, Ura-Mawashi-Geri

Kihon

Kombinationen aus drei verschiedenen Grundschul-techniken in drei verschiedenen Fußpositionen gemäß Prüfungskommission Kombinationen verschiedener Kampftechniken (Jiyu-Kamae) gemäß Prüfungs-kommission

- Oi-Zuki, Gyaku-Zuki, Age-Empi-Uchi
- Age-Uke, Gyaku-Zuki, Mae-Empi-Uchi
- Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
- Soto-Ude-Uke, Gyaku-Zuki, Uraken-Uchi
- Soto-Ude-Uke, Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi
- Shuto-Uke, Mae-Geri, Nukite, Shuto-Uchi
- Mae-Geri
- Ren-Geri
- Yoko-Geri-Keage
- Yoko-Geri-Kekomi
- Mawashi-Geri
- Mawashi-Geri, Yoko-Geri-Kekomi
- Shiho-Zuki
- Shiho-Geri

Kata

Tokui Kata aus: Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai, Empi, Hangetsu, Wanshu, Seisan
Shitei Kata: (Grund- o. Pflichtkata) nach Wahl der Prüfer aus dem Programm bis 1. Kyu

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata und praktische Demonstration nach Angaben der Prüfer.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

Jodan-Oi-Zuki

Chudan-Oi-Zuki

Chudan-Mae-Geri

Yoko-Geri-Kekomi

Ushiro-Geri

Jiyu-Kumite

Tameshiwari

20 Biberschwänze (Dachpfannen) mit einer Technik nach freier Wahl

Theorie

Vorher abgefasste Prüfungsarbeit, welche dreißig Tage vor dem Prüfungstermin an die Prüfungskommission zu übergeben ist. Diese Arbeit soll ein Thema nach freier Wahl beinhalten.

2. Dan (Ni-Dan)

(Wartezeit 2 Jahre)

Grundtechnik – Basis

Dachi:

Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Fudo, Kosa, Renoji, Neko-Ashi, Sanchin, Hangetsu

Uke-Waza:

Gedan-Barai, Age, Uchi, Soto, Shuto, Morote, Kaki-Wake, Juji, Haishu, Teisho, Empi-Yoko, Uraken,

Sokumen, Osae, Otoshi, Zukami, Sukui

Te-Waza:

Oi, Gyaku, Kizami, Nukite, Tetsui, Ura, Empi, Shuto, Haito, Kagi, Morote, Uraken, Teisho, Age-Zuki

Keri-Waza:

Mae, Yoko-Keage, Yoko-Kekomi, Fumikomi, Mika-Zuki, Hiza, Mawashi, Ushiro, Nami-Gaeshi, Ashi-Barai, Ura-Mawashi, Kizami

Kihon

Kombinationen aus vier verschiedenen Grundschul-techniken in vier verschiedenen Fußpositionen gemäß Prüfungskommission.

Kombinationen verschiedener Kampftechniken (Jiyu-Kamae) gemäß Prüfungskommission

- Kizami-Zuki, Sanbon-Zuki, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki, Age-Empi-Uchi
- Kizami-Zuki, Mae-Geri, Oi-Zuki, Yoko-Geri
- Age-Uke, Mawashi-Geri, Uraken-Uchi, Yoko-Geri, Gyaku-Zuki
- Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri-Kekomi
- Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri
- Shiho-Tate-Shuto-Uke im Stand Gyaku-Zuki

Kata

Die Kombinationen

a) Bassai-Dai, Kanku-Dai, Empi

b) Jion, Jitte, Tekki Nidan, Jitte no Bo

Shitei-Kata:

Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai, Empi, Tekki Shodan nach Wahl der Prüfungskommission

Tokui-Kata:

Tekki Nidan, Jitte, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Meikyo (freie Kata)

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite:

Kizami-Zuki-Jodan

Gyaku-Zuki-Chudan

Mae-Geri

Kizami-Mawashi-Geri-Jodan

Ushiro-Geri

Jiyu-Kumite

mit gleichrangigen Kandidaten und gleichzeitig mit zwei Gegnern

3. Dan (San-Dan)

(Wartezeit 3 Jahre)

Grundtechniken – Basis

Dachi:

Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Fudo, Kosa, Renoji, Sanchin, Ashi, Hangetsu, Sagi-Ashi, Tsuru-Ashi, Hansoku, Musubi

Uke-Waza:

Gedan-Barai, Age, Uchi, Uraken Soto, Shuto, Morote, Juji, Haishu, Teisho, Empi, Sokumen, Osae, Otoshi, Zukami, Sukui, Nagashi, Tekubi-Kake, Haito, Teisho-Awase, Ashi-Uke, Bo, Gyaku, Tsukami, Mawashi

Te-Waza:

Oi, Gyaku, Kizami, Nukite, Tetsui, Ura, Empi, Shuto, Haito, Keage, Morote, Uraken, Teisho, Age-Zuki,

Keri-Waza:

Mae, Yoko-Keage, Yoko-Kekomi, Fumikomi, Mika-Zuki, Hiza, Mawashi, Ushiro, Nami-Gaeshi, Kizami, Ashi-Barai, Ura-Mawashi, Ushiro-Mawashi

Kihon

Kombinationen aus fünf verschiedenen Grundschul-techniken in fünf verschiedenen Fußpositionen gemäß Prüfungskommission.

Kombinationen verschiedener Kampftechniken (Jiyu-Kamae) gemäß Prüfungskommission.

- Shiho-Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Zuki
- Shiho-Tate-Shuto-Uke, Mae-Geri
- Shiho-Geri

Kombinationen

1. Kizami-Zuki, Kizami-Geri, Gyaku-Zuki
2. Mae-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri, Age-Uke, Soto-Ude-Uke, Gedan-Barai, Uchi-Ude-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki

Kata

Die Kombinationen:

- a) Kanku-Dai, Empi, Hangetsu
- b) Bassai-Dai, Bassai Sho, Tekki Nidan
- c) Jion, Jitte, Jiin

Shitei-Kata:

Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai, Empi, Hangetsu, Bassai Sho, Jitte, Wanshu, Seisan, Jitte no Bo nach Wahl der Prüfungskommission.

Tokui-Kata:

Tekki-Sandan, Bassai- Sho, Kanku-Sho, Chinte, Jiin, Sochin, Gankaku, Cinto, Nijushio, Meikyo, Wankan, Matzukase, Sanchin, Tencho

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

Alle Angriffe, Blöcke und Konter nach Vorgabe der Prüfungskommission

Jiyu-Kumite

- mit gleichrangigen Kandidaten
- gleichzeitig mit zwei Gegnern
- mit gebundenen Händen gleichzeitig gegen zwei Gegner

4. Dan (Yon-Dan)

(Wartezeit 4 Jahre)

Kihon

1. Zenkutsu-Dachi vorwärts mit Oi-Zuki Jodan / Fudo-Dachi zurück mit Gedan-Barai / im Stand Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki / Age-Uke
2. Kokutsu-Dachi rückwärts mit Shuto-Uke/ Kizami-Mae-Geri/ absetzen im Zenkutsu-Dachi mit Gyaku Shuto-Uchi Jodan (von außen nach innen)
3. Kokutsu-Dachi vorwärts mit Shuto-Uke um-setzen in ZK mit Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (von außen nach innen)
4. Kokutsu-Dachi rückwärts mit Shuto-Uke/ Kizami-Yoko-Geri-Kekomi / umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki (im Stand)
5. Zenkutsu-Dachi vorwärts mit Age-Uke/ im Stand Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai / Gyaku Age-Zuki (im Stand)
6. Zenkutsu-Dachi vorwärts mit Soto-Ude-Uke/ umsetzen in Kiba-Dachi mit Yoko-Empi/ Uraken-Uchi/ umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki (im Stand)
7. Neko-Ashi-Dachi rückwärts mit Tate-Shuto-Uke/ Kizami-Mae-Geri/ absetzen im Sanchin-Dachi mit Awase-Zuki
8. Fudo-Dachi (Kamae) Kizami-Mae-Geri (Chudan) rückwärts/ absetzen im Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki
9. Kokutsu-Dachi rückwärts mit Tate-Shuto-Uke/umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Nukite/ Ashi-Fumi-Kae umsetzen in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke
10. Zenkutsu-Dachi vorwärts (Kamae) mit Mae-Geri-Ren-Geri (Jodan/Chudan)
11. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri / Uraken (beim Absetzen) / Gyaku-Zuki (im Stand)

12. vorgehen in Zenkutsu-Dachi mit Mae-geri (hinten absetzen) gleiches Bein Mawashi-Geri (nach vorn absetzen)

13. Fudo-Dachi vorwärts (Kamae) mit Mawashi-Geri-Ren-Geri (Mawashi-Geri-Ren-Geri: Kizami-Mawashi-Geri (Chudan), Mawashi-Geri (Jodan) vorwärts absetzen)

14. Fudo-Dachi vorwärts mit Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri/ im absetzen Uraken-Uchi /Gyaku-Zuki (im Stand)

5 Kombinationen nach Wahl der Prüfer. Jeweils 2x rechts und links

Kata

Zwei Kata nach Wahl des Prüflings aus: Basai Dai, Basai Sho, Kanku Dai, Kanku Sho, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Jitte, Hangetsu, Jiin, Meikyo, Wankan, Sochin, Chinte, Nijushio, Gankaku, Meikyo Nidan

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

Ausgangsstellung für Tori und Uke sind frei.
Alle Angriffe jeweils 1x rechts und 1x links.

Tori

- Oi-Zuki Jodan
- Oi-Zuki Chudan
- Mawashi-Zuki Jodan
- Age-Zuki Jodan
- Shuto-Uchi Jodan (von außen)
- Haito Uchi Jodan (von außen)
- Mae-Geri Chudan
- Mae-Geri Jodan
- Mawashi-Geri Chudan (mit dem hinteren oder dem vorderen, dann mit Suri-Ashi)
- Mawashi-Geri Jodan (mit dem hinteren oder dem vorderen, den mit Suri-Ashi)
- Yoko-Geri-Keage Jodan
- Kizami-Yoko-Geri Chudan (mit dem vorderen und Suri-Ashi)
- Ura-Mawashi-Geri (mit dem hinteren oder dem vorderen, dann mit Suri-Ashi)
- Ushiro-Geri Chudan (mit dem hinteren Bein)

Uke

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Es sind Suri-Ashi, Yori-Ashi sowie Kai-Ashi, Kiri-Ashi, Ashi-Fumi-Kai zu zeigen.

Es sind auch Fußtechniken im Gegenangriff zu zeigen!

Tameshiwari

- 10 Biberschwänze (Technik frei)
- 15 Biberschwänze (Technik frei)

5. Dan (Go-Dan)

(Wartezeit 5 Jahre)

Kihon

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

Kata

Tokui Kata:

frei, nicht eine bisher gezeigte

Shitei Kata: 2 Kata aus

Tekki Sandan, Bassai Sho, Sochin, Meikyo, Kanku Sho, Jitte, Wankan, Unsu, Gojushio-Sho, Gojushiho-Dai, Annan

Bunkai

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

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite sowie Jiyu-Kumite nach Wahl und Ansage der Prüfungskommission.

6. Dan (Roku-Dan)

(Mindestalter 40 Jahre bzw. Wartezeit 6 Jahre)

Kihon

4 Techniken nach Wahl des Prüfers

Kata

Tokui Kata:

Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

Bunkai

Erklären des gesamten Ablaufes einer der vorgeführten Kata

Kumite

Formen nach Wahl des Prüflings

7. Dan (Nana-Dan)

(Mindestalter 50 Jahre)

Kata

Tokui Kata:

Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

Bunkai

Nach Wahl des Prüflings

8. DAN (Hachi-DAN)

(Mindestalter 60 Jahre)

Kata

Tokui Kata:

Es ist eine Kata nach eigener Wahl zu zeigen

Bunkai

Nach Wahl des Prüflings

Prüfungsordnung für Jukuren (ab 50 Jahren)

Legende zu Grundschule und Kumite

- v** bedeutet nächste Technik mit Schritt vorwärts ausführen
- r** bedeutet nächste Technik mit Schritt rückwärts ausführen
- s** bedeutet nächste Technik Übersetzschrift seitlich ausführen
- ZK** bedeutet Zenkutsu-Dachi
- KK** bedeutet Kokutsu-Dachi
- KB** bedeutet Kiba-Dachi
- NA** bedeutet Neko-Ashi-Dachi
- SD** bedeutet Sochin-Dachi (Fudo-Dachi)

Yoko-Geri kann auch als **Mae-Geri** seitlich oder auch als **Fumikiri-Geri** (schneidender Fußtritt mit der Fußaußenseite) zum Knie ausgeführt werden.

Mae-Geri ist grundsätzlich ein **keage** (geschnappt)

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

Bemerkung

Die Prüfungsordnung gilt nur für Neueinsteiger mit einem Alter von 50 Jahren. Alle anderen müssen den Anforderungen der Nikko Dojo Prüfungsordnung entsprechend geprüft werden. Die geforderten Techniken, Stellungen, Angriffsbereiche können an den zu Prüfenden angepasst werden, müssen aber inhaltlich und fachlich erhalten bleiben.

Bsp.: Mae-Geri Jodan

Der kann auch als Mae-Geri Chudan oder Mae-Geri Gedan oder Mae-Geri Hiza shita ausgeführt werden

9. Kyu (Ku-Kyu - weißer Gürtel)

(Wartezeit 3 Monate)

Kihon

1. ZD v. 6 x Oi-Zuki (mawate-Wendung)
2. ZD v. 6 x Age-Uke (mawate)
3. ZD v. 6 x Soto-Ude-Uke (mawate)

4. ZD v. 6 x Gedan-Barai (mawate)
5. ZD v. 6 x Chudan Mae-Geri (Arme seitlich neben dem Körper)
6. ZD v. 6 x Chudan Mae-Geri (Arme in Chudan-Kamae)

Kata

Taikyoku Shodan

8. Kyu (Hachi-Kyu - gelber Gürtel)

(Wartezeit 6 Monate)

Kihon

1. ZK v. 6 x Oi-Zuki (mawate)
2. ZK v. 6 x Gyaku-Zuki (mawate)
3. ZK v. 6 x Age-Uke (mawate)
4. ZK r. 6 x Soto-Ude-Uke (mawate)
5. ZK v. 6 x Gedan-Barai (mawate)
6. KK r. 6 x Shuto-Uke
7. ZK v. 6 x Chudan Mae-Geri (Arme Chudan-Kamae)

Kata

Heian Shodan, Taikyoku Nidan

Kumite

Gohon-Kumite

Tori (Angreifer)

Uke (Verteidiger)

Ausgangsstellung

Gedan-Barai in ZK

Shizentai

Schritt vorwärts

Schritt rückwärts

ZK v. 6 x Jodan Oi-Zuki

Age-Uke

ZK v. 6 x Chudan Oi-Zuki

Soto-Ude-Uke

Letzter Angriff immer mit Kiai!

Nach der 6. Abwehrtechnik wird immer Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

7. Kyu (Hichi-Kyu - orangener Gürtel)

(Wartezeit 6 Monate)

Kihon

1. ZK v. 6x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan (mawate)
2. ZK v. 6 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (mawate)
3. ZK v. 6 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
4. KK r. 6 x Shuto-Uke
5. ZK v. 6 x Mae-Geri-Keage (aus Chudan-Kamae, mawate)
6. KB v. 4 x Mawashi-Geri (aus Chudan-Kamae)

Kata

Heian Nidan, Taikyoku Sandan

Kumite

Sanbon-Kumite

Tori (Angreifer)

Uke (Verteidiger)

Ausgangsstellung

Gedan-Barai in ZK

Shizentai

Schritt vorwärts

Schritt rückwärts

ZK v. Jodan Oi-Zuki

Age-Uke

ZK v. Chudan Oi-Zuki

Soto-Ude-Uke

ZK v. Chudan Mae-Geri

Gedan-Barai

Letzter Angriff immer mit Kiai!

Nach der 3. Abwehrtechnik wird immer Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

6. Kyu (Roku-Kyu - grüner Gürtel)

(Wartezeit 6 Monate)

Kihon

1. ZK v. 6 x Sanbon-Zuki
2. KK r. 6 x Shuto-Uke / Umsetzen ZK Nukite im Stand
3. ZK v. 6 x Soto-Ude-Uke/ Gyaku-Zuki
4. ZK r. 6 x Age-Uke / Gyaku-Zuki
5. ZK v. 6 x Mae-Geri
6. ZK r. 6 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
7. ZK v. 6 x Mawashi-Geri Chudan(Arme in Chudan-Kamae) (mawate)
8. KB s. 4 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts in KB (mawate- im Stand) und zurück 4 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links

Kata

Heian Sandan, Taikyoku Yonan

Bunkai

3 Anwendungsbeispiele aus der Kata Heian Sandan

Kumite

Kihon-Ippon Kumite

Tori (Angreifer)

Uke (Verteidiger)

Ausgangsstellung:

Zenkutsu-Dachi mit
Gedan-Barai

Shizentai

Bewegung:

ZK vor und ZK zurück, freie Seitenwahl für die
Abwehr

2 x Oi-Zuki Jodan
rechts/links

Age-Uke/Gyaku-Zuki

2 x Oi-Zuki Chudan
rechts/links

Uchi-Ude-Uke/Gyaku-
Zuki

2 x Mae-Geri rechts/
links

Gedan-Barai/Gyaku-
Zuki

Bei den Abwehrtechniken ist seitliches Ausweichen
(Naname- Diagonal) zu zeigen.

5. Kyu (Go-Kyu - blauer Gürtel)

(Wartezeit 6 Monate)

Kihon

1. ZK v. 6 x Renzuki
2. KK r. 6 x Shuto-Uke
3. ZK v. 6 x Mawashi-Empi
4. ZK r. 6 x Age-Empi
5. ZK v. 6 x Morote-Uchi-Uke / ZK Gyaku-Zuki
6. KK r. 6 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
7. ZK v. 6 x Mae-Geri Rengeri (aus Kamae)
8. ZK r. 6 x Ushiro-Geri

Kata

Heian Yondan, Taikyoku Godan

Bunkai

3 Anwendungsbeispiele aus der Kata Heian Yondan

Kumite

Kaeshi Ippon Kumite („kaeshi“ = „kontern“)

Tori (Angreifer)

Uke (Verteidiger)

Ausgangsstellung:

ZK 1 x links u. 1 x rechts gleichseitig in Kamae

Bewegung:

Schritt vor

Schritt zurück

Oi-Zuki Jodan, dann Schritt zurück mit Age-Uke, Konter im Stand mit Gyaku-Zuki Chudan

Age-Uke, dann vor mit Oi-Zuki Jodan

Oi-Zuki Chudan, dann Schritt zurück mit Soto-Uke, Konter im Stand mit Gyaku-Zuki Chudan

Soto-Ude-Uke, dann vor mit Oi-Zuki Chudan

Mae-Geri Chudan, dann Schritt zurück mit Nagashi-Uke, Konter im Stand mit Gyaku-Zuki Chudan

Nagashi-Uke, dann vor mit Mae-Geri Chudan

Anmerkung:

zu 3: Gegen Mae-Geri Angriff kann auch nur Gleit-schritt rückwärts erfolgen.

Wichtig sind: sinnvoller Abstand und Vorführung einer flüssigen Bewegung.

4. Kyu (Shi-Kyu - violetter Gürtel)

(Wartezeit 6 Monate)

Kihon

1. ZK v. 6 x Mawashi-Zuki
2. ZK r. 6 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Mawate)
3. ZK v. 6 x Age-Uke mit dem gleichen Arm Soto-Ude-Uke und Gedan-Barei im Stand Gyaku-Zuki
4. ZK r. 6 x Shuto-Uchi im Stand Gyaku-Haito-Uchi
5. ZK v. 6 x Uraken
6. ZK r. 6 x Mae-Geri

Kata

Heian Godan, Taikyoku Rokudan

Bunkai

6 Anwendungsbeispiele aus der Kata Heian Godan

Kaeshi Ippon Kumite („kaeshi“ = „kontern“)

Tori (Angreifer)

Uke (Verteidiger)

Ausgangsstellung:

ZK 1 x links u. 1 x rechts gleichseitig in Kamae

Bewegung:

Schritt vor

Schritt zurück

Oi-Zuki Jodan, dann Schritt zurück mit Age-Uke, Konter im Stand mit Gyaku-Zuki Chudan

Age-Uke, dann vor mit Oi-Zuki Jodan

Oi-Zuki Chudan, dann Schritt zurück mit Soto-Ude-Uke, Konter im Stand mit Gyaku-Zuki Chudan

Soto-Ude-Uke, dann vor mit Oi-Zuki Chudan

Mae-Geri Chudan, dann Schritt zurück mit Nagashi-Uke, Konter im Stand mit Gyaku-Zuki Chudan

Nagashi-Uke, dann vor mit Mae-Geri Chudan

Anmerkung:

zu 3: Gegen Mae-Geri Angriff kann auch nur Gleit-schritt rückwärts erfolgen. Wichtig sind: sinnvoller Abstand und Vorführung einer flüssigen Bewegung.

3. Kyu (San-Kyu - brauner Gürtel)

(Wartezeit 6 Monate)

Kihon

1. ZK v. 6 x Oi-Zuki / r. Gedan-Barai / v. Oi-Zuki (mawate)
2. ZK v. 6 x Gyaku-Zuki im Stand Kizami-Zuki, dann wieder im Stand) Gyaku-Zuki
3. KK v. 6 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki (mawate)
4. ZK v. 6 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (mawate)
5. ZK v. 6 x Mae- Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (mawate)
6. KB s. 2 x Yoko-Geri-Keage drehen über die Brustseite und Yoko-Geri-Kekomi (mawate)

Kata

Tekki Shodan, Heian Oikumi

Bunkai

6 Anwendungsbeispiele aus der Kata Tekki Shodan

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

Tori (Angreifer)

Jeweils 1x rechts und
links

Oi-Zuki Chudan
Oi-Zuki Jodan
Mae-Geri
Mawashi-Geri
Ushiro-Geri

Uke (Verteidiger)

Ausrichtung frei

Abwehr und Konter frei

2. Kyu (Ni-Kyu - brauner Gürtel)

(Wartezeit 6 Monate)

Kihon

1. ZK v. 6 x Sanbon-Zuki
2. KK r. 6 x Shuto-Uke im Stand Mae-Ashi-Geri absetzen in ZK Gyaku-Tate-Nukite
3. ZK v. 6 x Soto-Ude-Uke umsetzen KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi umsetzen
ZK-Gyaku-Zuki (mawate)
4. ZK v. 6 x Kizami-Zuki im Stand Gyaku-Zuki / vor mit Ashi-Barai und absetzen
mit ZK Gyaku-Zuki

Kata

Bassai Dai

Bunkai

6 Anwendungsbeispiele aus der Kata Bassai Dai

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

Tori (Angreifer)

Jeweils 1x rechts und links

Uke (Verteidiger)

Ausrichtung frei

Oi-Zuki Chudan

Oi-Zuki Jodan

Mae-Geri

Mawashi-Geri

Ushiro-Geri

Abwehr und Konter frei

1. Kyu (Ichi-Kyu - brauner Gürtel)

(Wartezeit 6 Monate)

Kihon (alles aus Chudan-Kamae)

1. SD **v.** 2 x Age-Uke / Gyaku-Zuki, **v.** Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki, **v.** Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki, **v.** Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
2. KK **r.** 2 x Shuto-Uke / Shuto-Uchi / Mae-Geri (hinten Absetzen) mit Gyaku-Haito-Uchi (ZK)
3. ZK **v.** 2 x Oi-Zuki / Jodan Te-Nagashi-Uke / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (mawate)

Kata

2 Kata aus: Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

Tori (Angreifer)

Jeweils 2x rechts und links

Uke (Verteidiger)

Ausrichtung frei

Oi-Zuki Chudan

Oi-Zuki Jodan

Mae-Geri

Mawashi-Geri

Ushiro-Geri

Abwehr und Konter frei

Die Ausspracheregeln

Silben werden im japanischen immer gleichstark betont.

ch	tsch, wie in Klatschen
e	ä, wie in Messer
ei	ee, wie in Fee
h	liegt zwischen h und ch, wie in Bach
j	wie in Djerba
r	Zungen-r, wie im italienischen Namen Ronaldo
s	ähnlich wie ss, wie in hassen
sh	ähnlich wie sch, wie in schwer
y	ähnlich wie j, wie in Joggen
z	ähnlich wie s, wie in Silbe
ô	ein langes o, wie in Moor

Allgemeine Begriffe

ato	Richtungswechsel; vorwärts - rückwärts
arigato	Danke
ashi-fumikae	gleichzeitiger Beinwechsel
budo	die kriegerischen Fertigkeiten, der Weg des Kriegers
dachi	Stand, Stellung
dai	Groß
dan	Meisterstufe, Schwarzgurt
do	Weg, Richtschnur, Lehre
domo arigato	Danke (höflich)
domo	Danke (Umgangssprache ist gut fürs Training)
dojo	Ort, an dem die Kampfkünste gelehrt werden
dozo	Bitte (wenn ihr jemanden etwas gebt im Training)
daijoubu	OK
gi	Karate-Kleidung
gomennasai	Entschuldigung (wenn ihr jemanden weh getan habt im Training oder etwas falsch war)
hai	ja
hanmi	abgedrehter Oberkörper und Hüfte
hara	Bauch, energetisches Zentrum des Menschen
hiki-te	Zurückziehen der Faust an die Hüfte
hira	flach
hidari	links
honbu dojo	Zentrale Trainingsstätte
ie	nein
jaa ne	Tschüss

jiyu	frei
kagi, kake	Haken
kamae	Bereitschaftshaltung, Kampfstellung
kan	großes Gebäude/Halle
kara	Leer
karate-do	Der Weg der leeren Hand
karateka	Karatebetreibende(r)
ki	vitale/innere Energie
kiai	Kampfschrei
kihaku	Kampfgeist, geistige Energie
kime	schockartiges Anspannen sämtlicher Muskeln am Ende einer Technik
kiri-kaeshi	Fußwechsel auf der Stelle
kimochi	besondere Stimmung
kimochi warui	schlechtes gefühlt
kimoch wa Kai	ich fühle mich jung
kokyū	Atmung, Atem
komi	darin, dicht
konnichiwa	Hallo (eigentlich nur am Nachmittag, aber es reicht fürs Training)
kote-kitae	Abhärtung des Körpers
kyoshi	Lehrer, Experteninstructor der Budo-Schule
kohai	der Spätere, fortgeschrittene jüngere Schüler (immer Danträger)
kyū	Schülergrad
kyūdan	Gürtel-Rangsystem
mae	vorn
matane	bis bald
makiwara	Schlagpolster (meist ein Pfahl mit einem Strohhallen versehen)
mondo	Gespräch zwischen Schüler und Meister
mushin	nicht denken, unbewusst
migi	rechts
naname	diagonal
obi	Gürtel
okuden	Stufe der technischen Verfeinerung
renshi	Meisterschaft des Selbst
ryū	Stilrichtung
sempai	der Vorgänger, fortgeschrittener älterer Schüler
sensei	Meister, Lehrer
shin	Geist, Herz
shihan	Großmeister
shitei	Vorschrift
shizentai	Grundstellung, Normalstellung, natürliche Haltung
shō	klein
shotokan	Karate-Stilrichtung
shō (matsu)	Kiefer, Pinie
to	Welle, Woge
shoto	Rauschen in den Kiefern, Künstlername Gichin Funakoshi

sumimasen	Entschuldigung (so für alles im Alltag)
tachikata	Standform, Stellung, Grundstellung
tameshiwari	Bruchtest
te	Hand
to	weit, entfernt
tode	China Hand, Karate Do
tokui	Stärke
ushiro	hinter
uke	Verteidiger
Uhu	fließend
uso	Du machst Witze
wa	Innere Harmonie
wakarimasen	Ich verstehe nicht
yame	Ende, Halt, Stopp
yoi	Achtung
yomi	Vorausahmen
yoru	Sich nähern, herankommen
zanshin	Wachsamkeit, Bereitschaft, Geistesgegenwart

Das Zahlensystem

0001	Eins	ichi (sho)
0002	Zwei	ni
0003	Drei	san
0004	Vier	shi (yon)
0005	Fünf	go
0006	Sechs	roku
0007	Sieben	shichi (nana)
0008	Acht	hachi
0009	Neun	kyû
0010	Zehn	jû
0011	Elf	jû-ichi
0012	Zwölf	jû-ni
0020	Zwanzig	ni-jû
0030	Dreißig	san-jû
0100	Hundert	hyaku
1000	Tausende	sen

Inhaltsverzeichnis

Die Schülergradierungen	2
Die Bewertungskriterien für die Prüfungen	3
Das Bewertungssystem	4
Bewertung der Armtechniken	5
Bewertung der Beintechniken.....	5
Kata-Bewertung	5
Prüfungsprogramm.....	7
9. Kyu (Ku-Kyu - weißer Gürtel)	7
8. Kyu (Hachi-Kyu - gelber Gürtel)	8
7. Kyu (Hichi-Kyu - oranger Gürtel).....	10
6. Kyu (Roku-Kyu - grüner Gürtel).....	12
5. Kyu (Go-Kyu - blauer Gürtel)	14
4. Kyu (Shi-Kyu - violetter Gürtel)	17
3. Kyu (San-Kyu - brauner Gürtel)	20
2. Kyu (Ni-Kyu - brauner Gürtel)	23
1. Kyu (Ichi-Kyu - brauner Gürtel)	25
1. Dan (Sho-Dan)	28
2. Dan (Ni-Dan)	29
3. Dan (San-Dan).....	30
4. Dan (Yon-Dan).....	32
5. Dan (Go-Dan)	34
6. Dan (Roku-Dan)	34
7. Dan (Nana-Dan)	35
8. DAN (Hachi-DAN)	35
Prüfungsordnung für Jukuren (ab 50 Jahren)	36
Legende zu Grundschule und Kumite	36
Bemerkung	36
9. Kyu (Ku-Kyu - weißer Gürtel)	36
8. Kyu (Hachi-Kyu - gelber Gürtel)	37
7. Kyu (Hichi-Kyu - orangener Gürtel)	38
6. Kyu (Roku-Kyu - grüner Gürtel).....	39
5. Kyu (Go-Kyu - blauer Gürtel)	40
4. Kyu (Shi-Kyu - violetter Gürtel)	41

3. Kyu (San-Kyu - brauner Gürtel)	42
2. Kyu (Ni-Kyu - brauner Gürtel)	43
1. Kyu (Ichi-Kyu - brauner Gürtel)	44
Die Ausspracheregeln	45
Allgemeine Begriffe	45
Das Zahlensystem	47