

3.2 Prüfungsordnung Goju - Ryu

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

ALLGEMEINE ERLÄUTERUNGEN

FUßTECHNIKEN

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN PARTNERTECHNIKEN (KUMITE)

9. KYU (WEIßGURT)

8. KYU (GELBGURT)

7. KYU (ORANGEGURT)

6. KYU (GRÜNGURT)

5. KYU (BLAUGURT)

4. KYU (BLAUGURT)

3. KYU (BRAUNGURT)

2. KYU (BRAUNGURT)

1. KYU (BRAUNGURT)

KOPIERVORLAGE FÜR DEN TRAININGSBETRIEB

ERGÄNZENDE KIHON-IDO-KOMBINATIONEN

JAPANISCHE BEGRIFFE



Vorwort

Warum eine neue Prüfungsordnung:

Einer der Hauptbeweggründe für die Überarbeitung der Prüfungsordnung (PO) sind die gesammelten Erfahrungen und Einflüsse aus dem Trainingsbetrieb, die Übertragung der Prüfungsinhalte auf den Trainingsalltag und der ständige Abgleich mit der Entwicklung des Sportes und anderer Einflüsse.

Durch die z. T. sehr komplexen Kihon Kombinationen und die differenzierte Abtrennung der Inhalte zu den einzelnen Kyu-Graduierungen tritt im aktuellen Trainingsbetrieb ein enormer Bedarf an Trainer- und Trainerinnen (im nachfolgenden immer Trainer genannt) auf. Bei kleineren Dojos bedeutet dies ein unverhältnismäßig hoher Aufwand an Trainern der auf Dauer nur schwer durchzuhalten ist. Zumeist sind die Trainer so stark eingebunden, dass für die eigene Trainingszeit und Weiterentwicklung kaum noch Zeit bleibt. Unzufriedenheit ist oft die zwangsläufige Reaktion auf diesen Zustand.

Quantität vs. Qualität:

Die Qualität einer PO bestimmt sich nicht durch deren Quantität und Komplexität. Eine unüberschaubare Anzahl an Kihon Kombinationen ermöglicht innerhalb des Trainings keinen Freiraum für die eigene Kreativität. Komplexe Technikfolgen innerhalb einer Kombination müssen zum einen auch noch für den Trainer darstellbar und zum anderen sinnvoll sein. Nach dem Motto: weniger ist mehr.

Prüfungsordnung vs. Trainingsplanung:

Die PO ersetzt auch nicht die eigene Trainingsplanung im Dojo. Sie stellt natürlich Teile der Inhalte dar, kann aber nicht die individuell auf den Sportler/Karateka bezogenen Trainingszyklen ersetzen.

Was ist anders:

Es wurde versucht, die PO nach methodischen und didaktischen Gesichtspunkten zu gestalten. Beispielhaft sei hier die klare Trennung und Entwicklung zwischen den Bereichen Selbstverteidigung und sportlichen Kampf aufgeführt. Jede „Linie“ hat eigene Lehr- und Übungsformen.

Keine Angst vor Neuem:

Jetzt haben wir uns gerade an die bestehende PO gewöhnt und schon kommt wieder etwas neues auf uns zu!

Karate Do ist ein lebendiger Prozess, der ständige Veränderungen akzeptiert und sich dadurch evolutionär weiterentwickelt. Stillstand bedeutet Rückschritt. Vielleicht bis zur nächsten PO.

Allgemeine Erläuterungen

Während in der Unterstufe (9.-7. Kyu) überwiegend mit gestreckten Techniken und entsprechenden Distanzen gearbeitet wird, sollten in der Mittelstufe (6.-4. Kyu) auch die kürzeren Techniken mit den dazu passenden Techniken Verwendung finden. In der Oberstufe (3.-1. Kyu) sollte der Karateka in der Lage sein, auf möglichst allen Distanzen die entsprechenden Techniken anwenden zu können. Die Beherrschung der verschiedenen Distanzen spiegelt sich in der Prüfungsordnung vor allem in den verlangten Partnertechniken wider:

Während in der Unterstufe nur lange Stellungen mit gestreckten Techniken zur Anwendung kommen (Kihon-Ippon-Kumite), gewinnen in der weiteren Entwicklung kürzere, eher selbstverteidigungsrelevante, Techniken an Bedeutung.

Entsprechend der technisch orientierten Ausbildung innerhalb der drei Stufen muß sich auch die Anpassung der Atmung bei den Prüflingen entwickeln, d.h. die Atmung muß zur Technik passen. Sind im unteren Bereich vorwiegend längere Distanzen mit gestreckten Techniken zu überwinden, so kann auch die Phase der Ausatmung entsprechend lang sein. Mit kürzer werdenden Techniken sollte auch die Atmung verstärkt in eine Art „Abrißatmung“ übergehen, d.h. die Atmung endet plötzlich (sie reißt ab) und die Körpermuskulatur erreicht in kürzester Zeit ein Maximum an Spannung (Kime).

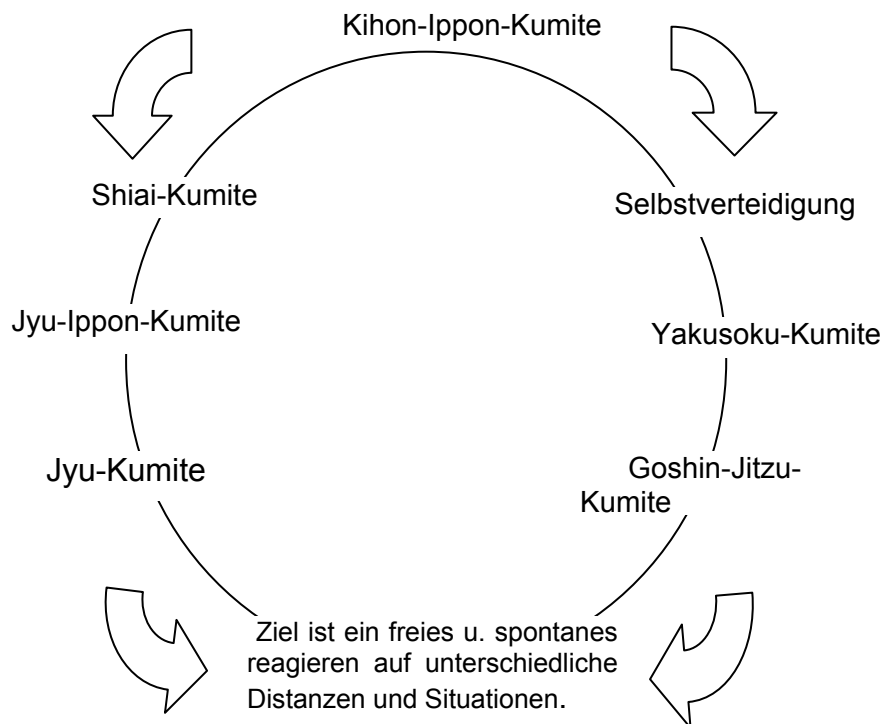
Öffnungsklausel

Der Prüfer kann auf die Inhalte der bereits absolvierten Prüfungen zurückgreifen. Diese Inhalte können sowohl zusätzlich als auch ersatzhalber abgefragt werden. Durch diese Möglichkeit kann insbesondere den zielgruppenspezifischen Unterschieden Rechnung getragen werden. Kinder beispielsweise haben natürliche Probleme im Nahbereich die notwendige Spannung aufzubauen, Senioren dagegen fehlt es z.T. an der entsprechenden Beweglichkeit, um lange Techniken auszuführen. Der Prüfer kann und sollte diese natürlicherweise vorliegenden Restriktionen berücksichtigen.

Fußtechniken

Die klassischen Goju-Ryu-Fußtechniken sind rein selbstverteidigungsbezogen und werden von daher nur bis zum Chudan-Bereich ausgeführt. Daneben jedoch gibt es weitere Fußtechniken, die überwiegend im sportlichen Kumite zum Einsatz gelangen. Diese Techniken sind hauptsächlich runde geschwungene Techniken, wie z. B. Jodan-Mawashi-Geri. Aufgrund der gemeinsamen Wettkampfaktivitäten aller Karate-Stilrichtungen haben sich bestimmte Techniken herauskristallisiert, die im sportlichen Kampf mit Erfolg zum Einsatz kommen. Unter diesen Techniken befinden sich sogar solche, die ihren Ursprung eher im Tae-Kwon-Do denn im Karate haben (Ura-Mawashi-Geri, Ushiro-Mawashi-Geri). Diese Techniken sind im Verlauf der letzten Jahrzehnte in allen Stilrichtungen adaptiert worden und sind nun quasi Bestandteil des technischen Repertoires aller Wettkämpfer, unabhängig von allen Karate-Systemen. Karatesportler, die erfolgreich Wettkämpfe bestreiten wollen, müssen sich auch im Training mit diesen Techniken auseinandersetzen.

Erläuterungen zu den Partnertechniken (Kumite)



Im Bereich Kumite ist zu unterscheiden zwischen wettkampfrelevanten Partnertechniken und rein auf die Selbstverteidigung bezogenen Formen.

Zum Wettkampfbereich (Shiai-Kumite) gehören:

- Jiyu-Ippon-Kumite
- Jiyu-Kumite

Zum Bereich Selbstverteidigung gehören:

- Yakusoku-Kumite (Kumite-Ura, Nage-Waza)
- Goshin-Jitzu-Kumite (Freie Abwehr gegen Halten, Stoßen, Würgen)

Kihon-Ippon-Kumite als Basis aller Partnertechniken:

Da diese Partnertechniken eine erste Vorstufe sowohl für den sportlichen Wettkampf als auch für die Selbstverteidigungsformen bilden, kommen hier nur abgesprochene Techniken zur Anwendung. Im allgemeinen ist die Ausgangsstellung eine – am Sportkarate orientierte – ruhende Kamaestellung. Die Distanz wird so gewählt, daß der Angreifer mit einem langen Vorwärtsschritt (Zenkutzu Dachi) sein Ziel erreichen könnte, wenn der Verteidiger seine Position nicht verändern würde.

Die auszuführenden Techniken sind:

	Angriff	Abwehr	Konter
8. und 7. Kyugrad	Jodan Oi-Zuki	Jodan Uke	Jodan Gyaku-Zuki
8. und 7. Kyugrad	Chudan Oi-Zuki	Chudan Uke	Jodan Gyaku-Zuki
6. Kyugrad zusätzlich	Chudan Mae-Geri	Haraiotoshi Uke	Chudan Gyaku-Zuki

Der Verteidiger steht in Heiko-Dachi und geht zurück in Zenkutzu-Dachi.

Jiyu-Ippon-Kumite:

Die auszuführenden Techniken sind identisch mit denen des Kihon-Ippon-Kumite. Als zusätzliche Angriffstechnik kann noch der Mawashi-Geri hinzugenommen werden. Die Art der Ausführung muß aber eine deutliche Steigerung an Intensität und Kampfeswillen erkennen lassen. Die Ansage der Technik entfällt. Die Distanz muß einer realen Wettkampfdistanz entsprechen. Beide Kämpfer sollen sich bewegen. Sobald der Angreifer die für ihn relevante Angriffsdistanz erreicht hat, sollte der Angriff konsequent durchgeführt werden. Die Kontertechnik kann frei – der Situation angepaßt - gewählt werden.

Nach erfolgter Kontertechnik wird die Wettkampfdistanz erneut eingenommen und die nächste Angriffstechnik vorbereitet. Jiyu-Ippon-Kumite wird nur gefordert, wenn das Jiyu-Kumite nicht vorgeführt wird (Siehe auch Jiyu-Kumite).

Jiyu-Kumite:

Unter Jiyu-Kumite ist der sportliche Wettkampf nach den Regeln des DKV zu verstehen. Die Kampfzeit wird vom Prüfer festgelegt.

Jiyu-Kumite sollte nur von Personen zwischen 14 und 40 Jahren vorgeführt werden. Bei Kindern, Älteren oder aber Personen, die aufgrund ihres Gesundheitszustandes eines besonderen Schutzes bedürfen, wird Jiyu-Kumite durch Jiyu-Ippon-Kumite bzw. durch Kihon-Ippon-Kumite ersetzt. Im Einzelfall entscheidet der Prüfer.

Yakusoku-Kumite:

Yakusoku heißt „ich verspreche“. In diesem Fall bedeutet das, daß die vorzuführenden Techniken beiden Partnern bekannt sind. Die nachfolgenden Kumite-Ura-Techniken bzw. Nage-Waza sind also abgesprochene Partnertechniken mit mehr oder weniger starkem Bezug zur Realität.

Kumite-Ura-Techniken:

Diese Techniken sind im Bereich Selbstverteidigung relevant. Die Distanz ist kurz. In der Regel reichen Sanchin-Dachi Stellungen, um den Partner zu erreichen. Auf einen Angriff erfolgt eine Abwehrtechnik mit Konter, die der Angreifer seinerseits wieder blockt und mit einem abschließenden Konter beantwortet. Es existieren 12 fest vorgegebene Partnerübungen. Andere selbst entwickelte Formen, die dem oben beschriebenen Grundmuster entsprechen, sind aber ebenfalls möglich.

Nage-Waza:

Auch diese Techniken sind an realistischer Selbstverteidigung orientiert. Die Partner stehen sich in freier Stellung gegenüber. Die Technik des Angreifers wird geblockt, danach erfolgt eine kurze Schocktechnik mit einem anschließenden Wurf und einer Abschlußtechnik. Auch im Bereich der Nage-Waza existieren 12 vorgegebene Muster. Andere frei entwickelte Formen sind ebenfalls möglich.

Wichtig: Keine Wurftechnik ausführen ohne vorher den Gegner durch einen Konter geschwächt zu haben !

Goshin-Jitzu-Kumite (Freie Abwehr gegen Halten, Stoßen und Würgen) :

Hier soll der Prüfling zeigen, daß er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechend zu reagieren.

Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt.

9. Kyu (Weißgurt)

Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
3. Age Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)
4. Yoko Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)

8. Kyu (Gelbgurt)

Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mawashi-Geri (Zenkutsu Dachi)
3. Jodan Oi-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
4. Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
5. Age Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)
6. Yoko Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)

Kata

Taikyoku¹

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

¹ welche Taikyko geprüft wird, ist dem Dojo überlassen

7. Kyu (Orangegurt)

Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Oi-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
4. Gedan Kansetsu-Geri (Sanchin Dachi)
5. Age Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)
6. Yoko Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)

Kata

Taikyoku¹

Gekisai I

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

¹ welche Taikyko geprüft wird, ist dem Dojo überlassen

6. Kyu (Grüngurt)

Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
4. Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

Kata

Gekisai I

Gekisai II

Kumite

Shiai-Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite

Yakusoku-Kumite

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)

5. Kyu (Blaugurt)

Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
4. Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

Kata

Gekisai II

Saifa

Kumite

Shiai-Kumite:

Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite

Yakusoku-Kumite:

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)

4. Kyu (Blaugurt)

Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
4. Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

Kata

Saifa

Seenchin

Kumite

Shiai-Kumite:

Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite

Yakusoku-Kumite:

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)

3. Kyu (Braungurt)

Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi / Zenkutsu-Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

Kata

Seenchin

Tensho

Kata-Bunkai

Gekisai I

Kumite

Shiai-Kumite:

Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite

Yakusoku-Kumite:

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)

Goshin-Jitzu-Kumite

Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen

2. Kyu (Braungurt)

Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi / Zenkutsu-Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

Kata

Tensho

Sanseru

Kata-Bunkai

Gekisai II

Kumite

Shiai-Kumite:

Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite

Yakusoku-Kumite:

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)

Goshin-Jitzu-Kumite

Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen

1. Kyu (Braungurt)

Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi / Zenkutsu-Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

Kata

Sanseru

Sanchin

(Die Kata Sanchin ist von männlichen Prüflingen
mit freiem Oberkörper vorzuführen.)

Kata-Bunkai

Gekisai I oder

Gekisai II

Kumite

Shiai-Kumite:

Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite

Yakusoku-Kumite:

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)

Goshin-Jitzu-Kumite

Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen

Kopiervorlage für den Trainingsbetrieb

Kyu	Kihon-Ido / Kombinationen	Kata	Kumite
9.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi) 2. Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi) 3. Age Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi) 4. Yoko Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi) 		
8.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi) 2. Chudan Mawashi-Geri (Zenkutsu Dachi) 3. Jodan Oi-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi) 4. Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi) 5. Age Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi) 6. Yoko Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi) 	Taikyoku Jodan	Kihon-Ippon-Kumite
7.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi) 2. Jodan Oi-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi) 3. Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi) 4. Gedan Kansetsu-Geri (Sanchin Dachi) 5. Age Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi) 6. Yoko Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi) 	Taikyoku Chudan Gekisai I	Kihon-Ippon-Kumite
6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi) 2. Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi) 3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi) 4. Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi) 5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi) 6. Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links) 	Gekisai I Gekisai II	<u>Shiai-Kumite:</u> Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite <u>Yakusoku-Kumite:</u> Kumite-Ura (3) Nage-Waza (3)
5.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi) 2. Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi) 3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi) 4. Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi) 5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi) 6. Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links) 	Gekisai II Saifa	<u>Shiai-Kumite:</u> Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite <u>Yakusoku-Kumite:</u> Kumite-Ura (3) Nage-Waza (3)

Kopiervorlage für den Trainingsbetrieb

Kyu	<i>Kihon-Ido / Kombinationen</i>	Kata	Kumite
4.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dach) 2. Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dach) 3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dach) 4. Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dach) 5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dach) 6. Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dach rechts, links) 	<p>Saifa</p> <p>Seenchin</p>	<u>Shiai-Kumite:</u> Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite <u>Yakusoku-Kumite:</u> Kumite-Ura (3) Nage-Waza (3)
3.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dach) 2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi / Zenkutsu-Dach) 3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dach) 4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dach) 5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dach) 6. Shuto Uke / Kansetsu-Geri (Nekoashi Dach rechts, links) 	<p>Seenchin</p> <p>Tensho</p> <p>Kata-Bunkai Gekisai I</p>	<u>Shiai-Kumite:</u> Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite <u>Yakusoku-Kumite:</u> Kumite-Ura (3) Nage-Waza (3) Goshin-Jitzu-Kumite
2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dach) 2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi / Zenkutsu-Dach) 3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dach) 4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dach) 5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dach) 6. Shuto Uke / Kansetsu-Geri (Nekoashi Dach rechts, links) 	<p>Tensho</p> <p>Sanseru</p> <p>Kata-Bunkai: Gekisai II</p>	<u>Shiai-Kumite:</u> Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite <u>Yakusoku-Kumite:</u> Kumite-Ura (3) Nage-Waza (3) Goshin-Jitzu-Kumite
1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dach) 2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi / Zenkutsu-Dach) 3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dach) 4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dach) 5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dach) 6. Shuto Uke / Kansetsu-Geri (Nekoashi Dach rechts, links) 	<p>Sanseru</p> <p>Sanchin</p> <p>Kata-Bunkai: Gekisai I oder Gekisai II</p>	<u>Shiai-Kumite:</u> Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite <u>Yakusoku-Kumite:</u> Kumite-Ura (3) Nage-Waza (3) Goshin-Jitzu-Kumite

Ergänzende Kihon-Ido-Kombinationen

Stand	Abwehr	Angiff
ZD	- Age-Uke - Yoko-Uke - Haraiotoshi-Uke - Kake-Uke - Ura-Kake-Uke - Shuto Uke . . .	- Gyaku-Zuki - Gyaku-Zuki, Jun-Zuki - Mae-Geri - Mae-Geri, Gyaku-Zuki - Mae-Geri, Gyaku-Zuki, Jun-Zuki - Gyaku-Zuki, Mae-geri - Gyaku-Zuki, Mae-geri, Gyaku-Zuki - Gyaku-Zuki, Mae-geri, Jun-Zuki - Mae-Geri, Empi-Uchi - Mae-Geri, Furi-Uchi - Mawashi-Geri - Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki - Mawashi -Geri, Gyaku-Zuki, Jun-Zuki
	- Soto-Uke	- Gyaku-Zuki - Gyaku-Zuki, Jun-Zuki - Gyaku-Zuki, Mae-geri - Gyaku-Zuki, Mae-geri, Gyaku-Zuki - Gyaku-Zuki, Mae-geri, Jun-Zuki - Yoko-Uraken - Yoko-Uraken, Gyaku-Zuki
SD	- Age-Uke - Yoko-Uke - Haraiotoshi-Uke - Kake-Uke - Ura-Kake-Uke - Mawashi-Uke	- Gyaku-Zuki - Ura-Ken-Uchi - Furi-Uchi - Ura-Zuki - Tate-Zuki - Taisho-Ate
ShD	- Age-Uke - Haraiotoshi-Uke - Kake-Uke - Ura-Kake-Uke - Empi-Uke	- Ura-Zuki - Gyaku-Zuki - Uraken-Uchi
ND	- Kake-Uke - Ura-Kake-Uke - Shuto-Uke - Taisho-Uke - Mawashi-Uke	- Mae-Geri - Kansetsu-Geri - Kin-geri -

Japanische Begriffe

Dachi-Waza

Hankutsu-Dachi

Heiko-Dachi

Heisoku-Dachi

Kokutsu-Dachi

Kosa-Dachi

Musubi-Dachi

Neko-Ashi-Dachi

Oki-no-Sanchin-Dachi

Renoji-Dachi

Sagi-Ashi-Dachi

Sanchin-Dachi

Shiko-Dachi

Sotohachiji-Dachi

Teiji-Dachi

Uchihachiji-Dachi

Zenkutsu-Dachi

Zuri-Ashi-Dachi

Uke-Waza

Chudan-Uke oder

Uchi-Uke oder

Yoko-Uke

Empi-Uke

Gedan-Uke oder

Gedan-Barai

Haishu-Uke

Haraiotoshi-Uke

Hiza-Uke

Jodan-Uke oder

Age-Uke

Joge-Uke

Juji-Uke

Kake-Uke

Kogan-Uke

Koken(Kakuto)-Uke

Kumate-Uke

Mawashi-Uke

Morote-Uke

Nagashi-Uke

Shuto-Uke

Soto-Uke

Sukui-Uke

Teisho-Uke

Ura-Kake-Uke

Stellung, Stand

Übergangsstellung zwischen Sanchin- und Zenkutsu-Dachi

schulterbreiter Stand, Füße gerade nach vorn gerichtet

Grundstellung, Füße zusammen

große Rückwärtsstellung

Stand mit gekreuzten Beinen (Wendeposition)

Kata-Stellung, Füße stehen im 60°-Winkel

Katzen-Stellung

Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eineinhalb Fußlängen vor dem anderen

T- Stellung, hinterer Fuß im 45°-Winkel zum vorderen

Einfußstand

Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eine Fußlänge vor dem anderen

Sitzstellung

Stand in Schulterbreite, Füße leicht nach außen gerichtet

T- Stellung, hinterer Fuß im 90°-Winkel zum vorderen

breiter Stand, Füße leicht nach innen gedreht

große Vorwärtsstellung

gerade Vorwärtsstellung

Abwehrtechniken

Abwehr mittlere Stufe

Abwehr mit dem Ellenbogen

Abwehr untere Stufe

Abwehr mit dem Handrücken

großer Abwehrkreis

Abwehr mit dem Knie

Abwehr obere Stufe

Kombination aus Chudan-Uke und Gedan-Barai

Kreuzabwehr mit beiden Armen

Hakenabwehr mit der Handinnenseite

Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs (die erste Technik in jeder Kata)

Abwehr mit dem Handgelenk

Tatzenabwehr

kreisförmige Abwehr mit beiden Armen

Doppelabwehr (der abwehrende Arm wird durch den anderen unterstützt) oder doppelseitige Abwehr

Fegeabwehr

Handkantenabwehr

Block mit dem Unterarm von außen nach innen

Abwehr gegen Fußangriff ("Schaufelabwehr")

Handballenabwehr

Hakenabwehr mit dem Handrücken

Yama-Uke	Abwehr mit beiden Ellenbogen von oben nach unten
Zuki-Waza	Fauststoßtechniken
Age-Zuki	Fauststoß von unten nach oben
Gyaku-Zuki	seitenverkehrter Fauststoß
Kizami-Zuki	Fauststoß mit der vorderen Faust (aus der Kampfstellung heraus)
Mawashi-Zuki	Halbkreisfauststoß
Morote-Zuki	doppelter Fauststoß (mit beiden Fäusten gleichzeitig)
Ren-Zuki	Mehrfachfauststoß
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Seiken-Zuki oder	
Oi-Zuki	gerader Fauststoß
Tate-Zuki	halblanger Fauststoß
Ura-Zuki	kurzer Fauststoß
Yama-Zuki	Stoß mit beiden Armen (zum Kopf und zur Körpermitte)

Uchi-Waza	Schlagtechniken
Furi-Uchi	Halbkreisschlag
Genkotsu-Uchi	Drachenkopfschlag
Haito-Uchi	Schlag mit der Handinnenkante
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Uraken-Uchi	Handrückenschlag

Nukite-Waza	Fingertechniken
Ippon-Nukite	Einfingerstoß
Nihon-Nukite	Zweifingerstoß
Sanbon-Nukite	Dreifingerstoß
Nukite	Speerhand (alle Finger)

Empi	Ellenbogentechniken
Empi-Uchi oder	
Empi-Hiji-Ate	Ellenbogenschlag
Mae-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach vorn
Otoshi-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag von oben nach unten
Yoko-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag zur Seite
Ushiro-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach hinten

Keri-Waza	Fußtechniken
Chisai-no-Mawashi-Geri	kleiner Halbkreisfußtritt ohne Drehung des Standbeines
Fumi-Komi	Stampftritt nach unten
Hiza-Geri	Stoß mit dem Knie
Kakato-Geri	Fersenfußtritt
Kansetsu-Geri	Fußtritt zum Kniegelenk mit der Fußkante
Kin-Geri	Fußtritt mit dem Spann
Mae-Geri	gerader Fußstoß
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt

Nami-Ashi oder Ashi-Barai	Fußfeger
Tobi-Geri	Tritt im Sprung
Yoko-Geri oder Sokuto-Geri	Fußtritt zur Seite
Ura-Mawashi-Geri	kreisförmiger Fersentritt (im allg. zum Kopf)

Ken-Waza

Hira-Ken
Kaiko-Ken
Keiko-Ken
Nakadaka-Ippon-Ken

Handknöcheltechniken

Knöchelstoß mit den mittleren Gliedern der vier Finger
Fingerknöchelstoß
Zeigefingerknöchelstoß
Mittelfingerknöchelstoß

Kumite-Waza

Jiyu-Ippon-Kumite
Kumite-Ura
Nage-Waza
Randori
Shobu-Ippon-Kumite
Shobu-Sanbon-Kumite
Yakusoku-Kumite

Partnertechniken

festgelegte Partnertechniken aus der Kampfstellung
festgelegte Partnertechniken (Angriff - Abwehr, Gegenangriff - Abwehr, Gegenangriff)
festgelegte Partnertechniken (Wurftechniken)
freier Trainingskampf
Wettkampfkarate (Ein-Punkt-Kampf)
Wettkampfkarate (Drei-Punkte-Kampf)
festgelegte Partnertechniken

Begriffe aus dem Wettkampfkarate

Aiuchi	gleichzeitig wertbare Techniken
Aka (Shiro) Wazaari rot (weiß)	erhält einen halben Punkt
Aka (Shiro)-No-Kachi	rot (weiß) gewinnt
Atenai-Yoni	Verwarnung ohne Strafe
Atoshi-Baraku	noch 30 Sekunden Kampfzeit
Encho-Sen	Verlängerung
Hansoku	Regelverstoß (Disqualifikation)
Hansoku-Chui	Verwarnung mit Ippon-Strafe in Sanbon-Shobu
Hantei	Urteil
Hikiwake	Gleichstand
Jogai	Verlassen der Kampffläche
Jogai-Hansoku	vierter und letzter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Hansoku-Chui	dritter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Keikoku	zweiter Austritt aus der Kampffläche
Keikoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe in Sanbon-Shobu
Kiken	Kampfaufgabe
Moto-No-Ichi	Ausgangsposition
Mubobi	Verwarnung für Mangel an Sorge um die eigene Gesundheit
Mubobi-Keikoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe
Shikkaku	Disqualifikation
Shobu-Hajime	Beginn der Verlängerung
Shohu-Sanbon-Hajime	Beginn des Kampfes
Shugo	Ruf an die Seitenkampfrichter
Torimasen	keine wertbare Technik
Tsuzukete	Weiterkämpfen
Tsuzukete-Hajime	Wiederaufnahme des Kampfes - Start!
Yame	Stop

Diverse Ausdrücke

Chudan	mittlere Stufe
Do	der "geistige" Weg, die Methode
Dojo	Trainingsraum
Gedan	untere Stufe
Go	hart
Hajime	anfangen, beginnen
Hanshi	Lehrer (9. bzw. 10. Dan)
Jodan	obere Stufe
Ju	weich
Kamae	Kampfstellung
Karateka	der Karate-Ausübende
Kata	festgelegte Abfolge von verschiedenen Techniken
Ki	innere Kraft, Energie
Kiai	Kampfschrei
Kihon	Grundschule im Stand
Kihon-Ido	Grundschule in der Bewegung
Kime	Brennpunkt
Kyoshi	Lehrer (7. bzw. 8. Dan)
Mawashi	halbkreisförmig
Mawate	Wendung
Nukite	Fingerstoß
Obi	Gürtel
Rei	Gruß, Verbeugung
Renshi	Lehrer (5. bis 6. Dan)
Seiza	Fersensitz
Sensei	Lehrer (allgemein)
Shihan	Meister
Shikyo	Scherengriff
Te-Waza	Handtechniken
Tegome	Hebel
Ushiro	rückwärts
Yame	Halt, Stop
Yoko	seitlich
Zukame	greifen, fassen

Japanische Zahlwörter

ichi	eins
ni	zwei
san	drei
shi, yon	vier
go	fünf
roku	sechs
shichi	sieben
hachi	acht
ku	neun

1. Dan**Überprüfung des gesamten Kyu-Grad Programmes möglich**

1. **Kihon**
2. **Kihon-Ido**
3. **Kata**
mindestens zwei Kata aus dem Kyu-Grad Programm
4. **Yakusoku-Kumite**
aus dem Kyu-Grad Programm, es werden fünf verschiedene Techniken gefordert, davon drei mit Nage-Techniken
5. **Selbstverteidigung**
drei Übungen (z.B. Verteidigung im Kreis)
6. **Kampfrichterwesen**
Besuch eines Vorbereitungslehrganges
7. **Jiyu-Kumite**
mindestens zwei Kämpfe

2. Dan**Überprüfung des gesamten Kyu-Grad Programmes möglich**

1. **Kihon**
2. **Kihon-Ido**
3. **Kata**
San-Seru
4. **Yakusoku-Kumite**
aus dem Kyu-Grad Programm, es werden fünf verschiedene Techniken gefordert, davon drei mit Nage-Techniken
5. **Selbstverteidigung**
Drei Übungen
6. **Kampfrichterwesen / Regel**
7. **Jiyu-Kumite**
mindestens zwei Kämpfe

3. Dan

- 1. Kihon**
- 2. Kihon-Ido**
- 3. Kata**
Kata aus dem Kyu-Programm können überprüft werden
Shi-So-Chin
Se- San
- 4. Kata no Bunkai-Sezumei**
Erklärung und Analyse der Kata-Techniken
- 5. Yakusoku-Kumite**
es werden fünf verschiedene Techniken gefordert, davon drei mit Nage-Techniken
- 6. Selbstverteidigung**
drei Übungen
- 7. Kampfrichterwesen**
- 8. Jiyu-Kumite**
mindestens zwei Kämpfe
- 9. Mündliche Befragung**
über Karate-Do, Verbandswesen

4. Dan

- 1. Kihon-Ido**
- 2. Kata**
Kata aus dem Dan-Programm zum 3. Dan können überprüft werden
Se-Pai
- 3. Kata no Bunkai-Sezumei**
- 4. Yakusoku-Kumite**
es werden acht verschiedene Techniken gefordert, davon drei mit Nage-Techniken
- 5. Selbstverteidigung**
Drei Übungen
- 6. Kampfrichterwesen**
- 7. Jiyu-Kumite**
mindestens zwei Kämpfe
- 8. Mündliche Befragung**
Karate-Do, Verbandswesen

5. Dan

1. Kihon-Iido

2. Kata

Kata aus dem Dan-Programm zum 4. Dan können überprüft werden
Kururun-Fa

3. Kata no Bunkai-Sezumei

4. Yakusoku-Kumite

es werden zehn verschiedene Techniken gefordert, davon drei mit Nage-Techniken

5. Selbstverteidigung

drei Übungen

6. Kampfrichterwesen