

PRÜFUNGSPROGRAMM

DTSKF

(9. KYU – 4. DAN)



www.dtskf.de, www.dtskf.com

*Copyright © DTSKF e.V.
16. Januar 2021*

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
Vorwort des Präsidenten der DTSKF _____	3-4
Wurzel der Kampfkünste _____	5
GICHIN FUNAKOSHI - Begründer des modernen Karate _____	6
BUSHIDO KARATE KODEX _____	7
Ansprechpartner der ISKF / DTSKF _____	8
Prüfungsprogramm: Allgemeines _____	9 - 13
Paragrafen Notwehr/ Notstand _____	14
9. Kyu _____	15
9a. Kyu _____	16
8. Kyu _____	17
8a. Kyu _____	18
7. Kyu _____	19
7a. Kyu _____	20
6. Kyu _____	21
6a. Kyu _____	22
5. Kyu _____	23
4. Kyu _____	24
3. Kyu _____	25 - 26
2. Kyu _____	27 - 28
1. Kyu _____	29
Der lange Weg der Meister - DIE DAN-GRADE DER KAMPFKUNST KARATE _____	30 - 33
1. Dan _____	34 - 35
2. Dan _____	36
3. Dan _____	37
4. Dan _____	38

Michael Bock
Präsident
Deutsche-Traditionelle-Shotokan-Karate-Föderation



Vorwort

In nunmehr fast vier Jahrzehnten aktiven Karatetrainings habe ich viel von meinen Gegnern, Schülern, Freunden und natürlich meinen Lehrern über Karate-Do gelernt. Die DTSKF soll nunmehr auch die Heimat für alle Shotokan-Karateka werden, die traditionelles Karate betreiben. Die jetzige Prüfungsordnung spiegelt den Wissensstand der Shihan-kai der DTSKF aus Seminaren und Prüfungen mit verschiedenen Großmeistern des Karate, wie Sensei Hidetaka Nishiyama (10. Dan), Sensei Prof. Dr. Ilija Jorga (10. Dan), Sensei Teruyuki Okazaki (10. Dan), Sensei Yaguchi (9. Dan) und Sensei Hiroyoshi Okazaki (9. Dan) wieder. Die Zeit spielt im Karate eine untergeordnete Rolle und aus diesem Grunde sollten alle Schüler ständig neu geprüft werden, genau wie ihre Meister. Dieses Programm stellt nur die äußere Form dar, also die Grundschule, die inneren Werte sollte jeder Karateka von seinem Meister erlernen. Auf diesem Wege danken wir allen Großmeistern, die der DTSKF den Weg wiesen und uns das technische Rüstzeug zu unserer Weiterentwicklung gab.

Erst nach vielen Jahren versteht man die drei Entwicklungsphasen im Karate (im japanischen mit Sho-Ha-Ri bezeichnet). Es handelt sich hierbei um die Lernphase, die Individualphase und die Mentalphase. Die Entwicklung zeigte jedoch, dass viele Karatekas über die erste Phase nicht hinausgelangen, sie werden das Ziel nicht erreichen und einen anderen Weg wählen, es erscheint so, als liefen sie vor sich selbst weg.

Der Gürtelgrad soll im Traditionellen Karate den Leistungsstand des einzelnen Karatekas widerspiegeln. In diesem Sinne ist der erreichte Gürtelgrad nicht nur das führende und fundamentale Mittel zur Leistungseinschätzung, sondern auch eine Bezeichnung für das, was noch zu Lernen bleibt. Im Sinne unserer Karateidee bleibt die Gürtelrangfolge das äußere Zeichen der ständigen Fortbildung, durch Lernen und Training, vom 9. Kyu bis zum höchsten Meistergrad.

Um einen neuen Gürtelgrad erwerben zu können, bedarf es täglichen Trainings zum Erwerb neuer technischer Kenntnisse und zur weiteren Entwicklung und Vervollkommnung der eigenen psychischen

und physischen Leistungsfähigkeit. Die Shihan-Kai der DTSKF schafften neue Ordnungen (2010, 2018 und 2020) die darauf abzielen, die Qualität zu steigern. So wurden Zwischengürtelprüfungen eingeführt und neue Rahmenbedingungen für Prüfungen beschlossen. Heute ist das Ablegen eines Zwischengürtels den Vereinen freigestellt. Hier sollen die Schüler einen erhöhten Wert auf Wettkämpfe und Lehrgänge des DTSKF legen, um ihren eigenen Erfahrungs- und Wissensstand und somit ihre Qualität zu verbessern. Der Schüler soll das Spiegelbild seines Lehrers werden, welcher selber das Spiegelbild des Verbandes ist.

Um ein positives Prüfungsergebnis zu erlangen, hat der Prüfungskandidat neben seiner physischen Reife, seine innere Sicherheit zu demonstrieren. Der Prüfungskandidat hat bei seiner Prüfung seine maximalen physischen und psychischen Fähigkeiten zu zeigen.

Der Prüfungskandidat, der sehr gut vorbereitet ist, wird mit innerer Ruhe und Sicherheit und dem entsprechenden Selbstvertrauen auftreten und sein Ziel erreichen.

Der Gürtelrang bezeichnet nicht nur ausschließlich den Grad des technischen Könnens, wie das Ausführen von Technikgruppen bzw. Kombinationen, sondern zeigt den Fortschritt des Schülers unter allen disziplinarischen und sportlichen Aspekten, sowie seine moralischen Charaktereigenschaften.

Jeder Schüler, vom Weißgurt bis zum höchsten Meistergrad, muss sich merken, dass das Lehrprogramm, hier in Form des Prüfungsprogramms, nie endgültig und abgeschlossen sein wird. Der Entwicklungszyklus ist eine langfristige Herausforderung, den jeder Schüler akzeptieren muss.

Jeder neu abgelegte Gürtelgrad ist nur der Beginn einer neuen Herausforderung auf dem langen Weg, dem Do, auf dem ein endgültiges Niveau nie erreichbar sein wird. Somit ist die Erlangung eines neuen Gürtelgrades nur sekundär im Vergleich mit diesen viel wichtigeren Grundsätzen.

Wir hoffen, dass dieses Programm den Lehrern und auch den Schülern beim Üben und Verstehen Spaß machen wird, dass alle Prüfer dieses Programm annehmen, selbst Verinnerlichen und dann ihren Schülern abverlangen. Wir haben viele gute Schüler hervorgebracht und daran sollten wir weiter festhalten und ihnen weiterhin behilflich sein auf ihrem Weg.

Bei der Erstellung dieses Programms hat die Shihan-Kai noch einmal intensiv die Geschichte der Traditionen des Karate-Do studiert und große Parallelen zwischen dem Ursprung des modernen Karate, Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan, mit dem Aufbruch und dem Beginn des Karate in den achtziger und neunziger Jahren in Deutschland, gefunden. Die Herausforderung bei den größten Karate-Meistern zu trainieren, gab uns die Motivation und den Wissenstand, unsere Schüler hier in Deutschland nach traditionellen Grundlagen zu unterrichten und zu trainieren.

Das Jahr 2020 war für die Schüler wie auch für die Trainer ein schweres Jahr. Die Coronabestimmungen unter der Corvid 19 Pandemie schufen ein schweres Jahr. Die Vorstände, Abteilungsleitungen, Trainer und Prüfer haben für die Karateka das Beste gegeben.

Es entspricht der heutigen Zeit und wird dem Schüler alles abverlangen. Auch wenn andere Karateka versuchen dieses Prüfungsprogramm zu kopieren, so wird es ihnen sehr schwer fallen den Inhalt zu verstehen.

Michael Beck

Die Wurzel der Kampfkünste

Die japanische Kampfkunst „KARATE-DO“ wird immer mit einer etwas mythischen Geschichte über buddhistische Mönche und Samurais verbunden sein. Es ist daher sehr schwierig, die ursprünglichen Wurzeln des Karate-Do zu finden. Versuchen wir uns an die verlässlichen Fakten zu halten.

Die Wurzeln des Karate-Do liegen mit Sicherheit in Indien, vor mehr als 3500 Jahren. Mit der Verbreitung des Buddhismus in weitere Länder des Ostens kamen die indischen Kampfkunsteinflüsse auch nach China. Bei der Verbreitung von Kampfarten entstanden auch spezielle Formen des Trainings. Wichtig zu erwähnen bleibt aber, dass gerade buddhistische Mönche Kampfarten ohne Waffen entwickelten, um sich gegen Feinde mit Waffen zu verteidigen. Das berühmte buddhistische Kloster „Shaolin“ in China betrachtet man als den Entstehungsort der alten chinesischen Kampfkünste und als die Wiege des chinesischen Zen-Buddhismus. Im „Shaolin“ Kloster werden Dokumente aufbewahrt, die den Ursprung der chinesischen Kampfkünste belegen. Die chinesischen Kampfkünste wurden durch die Mönche in weiten Teilen Asiens verbreitet.

Neubeginn im 19. Jahrhundert

Überall in Asien veränderten sich die gesellschaftlichen Verhältnisse rapide. China unterlag militärisch den europäischen Kolonialisten und musste seine Souveränität abtreten. Dagegen setzten sich vor allem patriotische Chinesen zur Wehr. Es kommt zur Rückbesinnung auf alte traditionelle Werte - so auch auf die Kampfkünste. Im geheimen Boxerbund wächst der Widerstand gegen die Unterdrückung und findet im berühmten Boxeraufstand im Jahre 1900 seinen Höhepunkt.

In Japan erzwangen Mitte des 19. Jahrhunderts die US-Amerikaner und die einheimischen bürgerlichen Kräfte die Öffnung des Kaiserreiches nach jahrhundertelanger völliger Abschottung. Es herrschte seit Jahrhunderten die Shogun-Familie Togukawa über das Land. Durch die Machtübernahme des Kaisers und seiner Öffnungspolitik zerfiel das alte feudale Kastensystem der Samurais. Der ehemaligen Kriegerschicht wurde 1868 das öffentliche Tragen des Schwertes verboten. Viele Samurais nutzten gerade die Kunst des waffenlosen Kampfes, um die Ideale des Bushido zu erhalten und entwickelten die waffenlosen Kampfkünste weiter.

Okinawa - Ursprungsinsel des Karate-Do

Der Name „Okinawa“ bedeutet wörtlich „ein Tau im offenen Meer“. Die schmale Insel liegt etwa in der Mitte einer lang gestreckten Inselkette, südlich der japanischen Hauptinsel im Pazifik. Okinawa ist der Entstehungsort des heutigen Karate-Do. Seit dem 14. Jahrhundert entstanden zwischen China und Okinawa intensive Handelsbeziehungen, und durch diese Verbindung gelangten die ersten chinesischen Katas auf die Insel. Langsam entwickelte sich diese Kampfkunst erst zum Okinawa-te und dann zum Karate-Do.

Der Begriff „Kara“ bedeutet „leer“ und das Wort „Te“ bedeutet „die Hand“. Im philosophischen Sinne soll es darauf verweisen, dass gerade Karate-Schüler sich von allen egoistischen und selbstsüchtigen Gedanken „leer“ machen sollten. „Karate-Do“ bezeichnet den „Weg der leeren Hand“. Die Kampfkunst enthält vorwiegend Schlag-, Stoß- und Tritttechniken, jedoch auch Würfe, Hebel und Fesselgriffe. Sie wird auf der Basis mehrerer überlieferter Katas gelehrt, in denen die Meister ihre Erfahrungen festhielten.

GICHIN FUNAKOSHI - Begründer des modernen Karate

Die gesamte Entwicklung des Karate-Do ist mit einem Namen verbunden:

GICHIN FUNAKOSHI



Der Vater und Begründer des modernen Karate wurde 1869 auf Okinawa als Sohn einer einfachen Samurai-Familie geboren. Schon im Kindesalter begann er bei seinem Großvater Gifu mit dem Unterricht in verschiedenen Kampfkünsten. Zu Funakoshis Jugendzeit wurde Karate im Geheimen geübt und dies machte es nötig, seinen Lehrer bei Nacht zu besuchen. Jeden Abend ging er zum Haus seines Meisters Azato. Oft dauerte das Karate-Training bis in die Morgenstunden. Mindestens drei Jahre trainierte er für eine Kata, erst dann lehrte der Meister ihn eine neue Form. Zehn Jahre lang trainierte er täglich die Tekki-Katas, ehe der Meister mit ihm zufrieden war.

Später arbeitete er als Lehrer in verschiedenen Städten Japans und modernisierte das Karate. 1936 wurde das Shotokan-Dojo in Tokyo eröffnet, das erste private Karate-Dojo Tokyos mit einem wirklichen Meister, Gichin Funakoshi. Das Dojo genoss bis in die höchsten Kreise einen guten Ruf, denn Meister Funakoshi wählte seine Schüler sehr sorgfältig aus. Der Drang zum Karate-Kampf wurde auch bei den Schülern Funakoshis sehr deutlich, besonders in den Reihen der in der zweiten Generation heranwachsenden Meister wie Nakayama† oder Nishiyama†. So begann man auch mit Übungen des Wettkampfes, dem „Kumite“, von welchem Funakoshi nie richtig überzeugt war.

Nach dem Tod seiner Frau lebte Funakoshi zurückgezogen in Tokyo und beauftragte seine treuesten Schüler, die Kampfkunst in seinem Namen weiterzuführen. Man berief sich auf sein Erbe, doch die wahren Wege seiner Kunst wurden zu eigennützigen Zwecken missbraucht. Er verabscheute die Ausbildung von Kämpfern ohne Moral und wurde deshalb oft belächelt. Zu jenen, die das nicht einsahen, pflegte er zu sagen: „Was nützt euch eure starke Technik, wenn ihr keine Philosophie besitzt?“ Am 26. April 1957 starb er im Alter von 88 Jahren und zählt zu den größten Meistern des Karate, die es je gab. Gegen Ende seines Lebens stellte Meister Funakoshi 20 Regeln auf:

BUSHIDO KARATE KODEX
vom Begründer des modernen Karate
GICHIN FUNAKOSHI

SHOTO-NI-JU-KUN



1. Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
2. Im Karate macht man nicht die erste Bewegung.
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Erkenne dich selbst zuerst, dann den Anderen.
5. Intuition ist wichtiger als Technik.
6. Lerne deinen Geist zu kontrollieren und bereite ihn dann.
7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.
8. Glaube nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.
9. Karate üben, heißt ein Leben lang zu arbeiten, darin gibt es keine Grenzen.
10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate.
11. Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht beständig erwärmst.
12. Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
13. Verändere deine Verteidigung gegenüber dem Feind.
14. Der Kampf entspricht immer deiner Fähigkeit.
15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.
16. Wenn du den Ort verlässt, an dem du zu Hause bist, machst du dir zahlreiche Feinde. Ein solches Verhalten lädt dir Ärger ein.
17. Anfänger müssen alle Haltungen ohne eigenes Urteil meistern, erst danach erreichen sie einen natürlichen Zustand.
18. Die Kata muss ohne Veränderung korrekt ausgeführt werden, im wirklichen Kampf gilt das Gegenteil.
19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell - alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. Erinnerung dich und denke immer an diesen Kodex. Lebe die Vorschriften jeden Tag.

Rei!

Ansprechpartner der ISKF



國際松濤館空手連盟

Chairman: Sensei Hiroyoshi Okazaki

222 South 45th Street
Philadelphia, Pennsylvania 19104 U.S.A.
Tel: 001 215-222-9382
Fax: 001 215-222-7813
E-Mail: iskf@iskf.com
www.iskf.com



Ansprechpartner der DTSKF

Präsident: Sensei Michael Bock

über den Geschäftsführer:
Ramona MÜLLER
E-Mail: Geschaeftsfuehrer@DTSKF.de
www.dtskf.de, www.dtskf.com

Prüferreferent: Sensei Frank Pinnig

12526 Berlin
Petschener Str. 11
Tel.: 0160 6114945
E-Mail: frank.pinnig@telekom.de
www.dtskf.de, www.dtskf.com

PRÜFUNGSPROGRAMM

1. Allgemeines

Generell gilt für alle zu zeigenden Techniken im gesamten Prüfungsprogramm:

- **Alle Fauststöße (Zuki-Waza) werden, wenn nicht anders vorgeschrieben oder angesagt, Chudan ausgeführt.**
- **Ushiro-Geri und Yoko-Geri-Kekomi werden immer Chudan, alle sonstigen Fußtechniken (Keri-Waza) werden, wenn nicht anders vorgeschrieben oder angesagt, Jodan ausgeführt.**
- **Alle Techniken und Kombinationen werden, wenn nicht anders vorgeschrieben oder angesagt, 5x ausgeführt. Die letzte Technik wird immer mit KIAI ausgeführt.**

2. Vorbemerkungen

Die hier vorliegende Prüfungsordnung weist inhaltliche Schwerpunkte innerhalb der 3 Kyustufen und der Danstufen auf.

Stufe I:	zum 9.-7. Kyu	Unterstufe
Stufe II:	zum 6.-4. Kyu	Mittelstufe
Stufe III:	zum 3.-1. Kyu	Oberstufe
Stufe IV:	zum 1.-4. Dan	Meisterstufe

Die Inhalte werden in den Punkten 3. – 5. Entsprechend beschrieben.

3. Allgemeine Aspekte bei der Kihon-Bewertung

Mentale Kraft

- Emotionen stabilisieren
- Körperkontrolle
- Kiai (Ausdruck von hundertprozentiger Konzentration und Kraftanspannung)

Form

- Gute Verbindung zwischen Füßen und Boden
- Bogenspannung im Bein - und Hüftbereich
- Körperhaltung
- Starke Muskelspannung- und Entspannung
- Richtige Winkelstellungen der Sprung- und Kniegelenke bei Beintechniken
- Richtige Koordination von Hüfte und Beinen

Körperhaltung

- Aufrechte Körperhaltung in allen Situationen
- Gerade Kopf- und Halshaltung
- Schultern natürlich zum Rücken gedreht und nach unten zu den Hacken gedrückt
- Gerade Körperhaltung bei allen Stellungen, und vor allem bei den Bewegungen

Blick

- Blickrichtung immer in Aktionsrichtung
- Verschiedene Arten wie zum Beispiel der Panoramablick oder für den höheren Meisterbereich „Der Blick vom Berg ins Tal“

Kraft

- Ausnutzung des Bodenkontaktes für eine schnelle Bewegung (Abstoßen / Antigravitation) und somit Übertragung der Energie
- Koordination und Körperdynamik als eine Einheit
- Effiziente Kraftübertragung

Bewegung

- Gute Koordination der Extremitäten und des Rumpfbereiches
- Konstante Bewegungsweite
- Koordination von Kraft und Technik

Kime

- Ausnutzung der gesamten Körperenergie
- Kime bei Kontakt mit der Zielzone

Atmung

- Die Atmung muss sich der Technik anpassen
- Das Hirn kontrolliert unsere Atmung und die Atmung kontrolliert unsere Muskeln

3.1. Bewertungsmerkmale bei der Ausführung von Armtechniken

Muskelkontrolle

- Korrekte Form der Körper-, Arm- und Handhaltung
- Gute Verbindung der Arme zum Körper und ein guter Bodenkontakt sind zur Übertragung der gesamten Energie notwendig
- Simultanes und koordiniertes Einschließen der Muskelgruppen
- Die Muskelkontrolle kann nur durch hohe Konzentration und über die Kontrolle der Atmung gewährleistet werden

Schnappstoß

- Zeitliche Koordination der Armbewegung mit der Bewegung des gesamten Körpers
- Kontrolle des Bodenkontaktes während der Rückrissbewegung
- Ausführung der Schnappbewegung am Ende einer jeden Technik

Blocktechniken

- Der Arm muss den Kontakt zum Körper behalten und zu beachten bleibt die Ellenbogengelenkhaltung zum übrigen Körper
- Hohe Muskelspannung vor der Ausführung der Blocktechnik, dann Ausübung eines Schocks auf die angreifende Extremität, wobei es zu einer kurzen Körperspannung kommt

3.2. Bewertungsmerkmale bei der Ausführung von Beintechniken

Geschnappte Tritttechniken (Keage)

- Wichtig ist die Vorbereitung der Tritttechnik und der Anriss des Beines zur Ausführung der Technik. Hier muss grundlegend auf die Körperhaltung und die Stellung des Beines vor der Ausführung der Technik geachtet werden.
- Das Trittbein wird nach der Ausführung der Technik zur Hüfte zurückgerissen und dann kommt es zur Muskelkontraktion
- Kontrolle des Körpergleichgewichtes, besonders beim Rückriss
Technikbeispiele: Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Mawashi-Geri

Gestoßene Tritttechniken (Kekomi)

- Zu beachten ist Körperhaltung, die Vorbereitung der Tritttechnik und der Anriss des Beines
- Bogenförmige Pendelbewegung der Hüfte während der Endphase des Unterschenkelstoßes
- Verlagerung des Körperschwerpunktes in Richtung der Zielzone, mit der entsprechenden Endkontraktion im Auftreffmoment
- Weitere Muskelkontraktion im Rückrissmoment zum Zeitpunkt der Erlangung der alten Körperhaltung
Technikbeispiele: Mae-Geri-Kekomi, Yoko-Geri-Kekomi, Ushiro-Geri

4. Allgemeine Aspekte bei der Kata-Bewertung

Form

- Die Bewertung der Form der Techniken erfolgt analog zu den Richtlinien der Kihon-Bewertung
- der Prüfungskandidat muss sich an die vorgeschriebenen Bewegungslinien (Embusen) halten und die Bewegungsrichtungen bei jeder Technik einhalten
- Die Trefferfläche ist genau zu markieren, das heißt, dass bei der Technikausführung die Kontrolle der Zielzone zu demonstrieren ist

Körperdynamik

- auf die Kontinuität in der Ausführung der Techniken wird großer Wert gelegt. Hier wird die Bewegungsenergie der vorhergehenden Technik für die kommende Technik ausgenutzt. Dazu muss eine korrekte Atmung vorhanden sein, damit eine Muskelspannung- und Entspannung zwischen den Techniken erfolgen kann

- Der kontrollierte Rhythmus, in Bezug auf den Kata- Rhythmus, muss im gleichen Verhältnis zur physischen und technischen Eignung des Kandidaten stehen

Übergänge (Transition)

- Um die Übertragung der Energie vollständig zu gewährleisten, sind alle Elemente einer Technikausführung zu beachten. Im Meisterbereich muss die Durchführung der Kata mit den individuellen Eigenschaften des Kandidaten übereinstimmen. Natürlich müssen die technischen Elemente der Kata korrekt ausgeführt werden
- Die Energieübertragung muss durch schnelle, korrekte Bewegungen durchgeführt werden. Bei der Bewegung ist es notwendig, dass die zentrale Lage des Körperschwerpunktes beibehalten wird
- Schwerpunkthöhe bei Stellungswechsel
- Blickrichtung
- Lage der Körperachse zum Boden

Krafteinsatz

- Die Kraft soll vollständig bei der Technikausführung übertragen werden. Hierbei muss die innere Muskeldynamik kontrolliert werden (Atmung)
- Die richtige Kraftrichtung (zum Ziel) ist zu beachten (Kraftvektor)
- Maximale Kraft wird durch den richtigen Körpermasseeinsatz und hohe Beschleunigung der Techniken erreicht (Kraft = Masse x Beschleunigung)
- Es ist nicht nur die physische, sondern auch die mentale Kraft zu beachten

5. Allgemeine Aspekte der Kumitebewertung

Beim Kumite der 1. Stufe, also beim **Kihon-Ippon-Kumite** und **Gohon-Kumite** wird der Schwerpunkt auf die Zielgenauigkeit der An- und Abwehrtechniken gelegt. Hier spielt auch schon die Distanz (Maai) beim Block und Gegenschlag und die kraftvolle Ausführung eine große Rolle. Schwerpunkte in der 2. Stufe liegen in der Hüftarbeit und in der kraftvollen Kontertechnik. Bei der Verteidigung aus Shizentai ist eine bessere und schnellere Bewegung möglich und somit kann die Konzentration auf die Körperhaltung, Hüftarbeit und kraftvolle Technik gelegt werden. In dieser Graduierungsstufe muss der Schwerpunkt auf die Schnelligkeit, Form und Distanz, aber auch schon auf eine psychische Stabilität gelegt werden. In der 3. Stufe muss der Prüfungskandidat in der Lage sein, sehr schnell seinen Schwerpunkt zu verlagern, Platzwechsel und eine Vielfalt von Techniken zu demonstrieren. Die Kumiteform ist hier **Jiyu-Ippon-Kumite**. Der Kandidat zeigt hier im vollen Umfang seine Fähigkeiten und Fertigkeiten wie gute Balance, Timing, Distanz. Mit einer großen Beschleunigung versucht der Kandidat dennoch eine korrekte Form und kraftvolle Ausübung zu demonstrieren. In der Meisterstufe, der 4. Stufe wird dem Prüfungskandidaten zusätzlich ein gutes Tai-Sabaki im **Jiyu-Kumite** abverlangt. Kenntnisse über **Kaeshi-Ippon-Kumite** und **Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite**.

Was der DAN-Kandidat weiterhin wissen sollte:

Wir kennen im Shotokan-Karate zwei unterschiedliche Körpertypen:

Shorin: in der Regel kleiner, leichter und schneller

Shirai: in der Regel größer, schwerer und stärker

Shorin:	Bassai Dai	Shorai:	Tekki Nidan
	Kanku Dai		Tekki Sandan
	Empi		Hangetsu
	Gankaku		Jion
	Bassai Sho		Jitte
	Kanku Sho		Sochin
	Chinte		
	Nijushiho		
	Gojushiho Sho		
	Gojushiho Dai		
	Unsu		

6. Elemente einer Karate-Technik

1. **Mentalkraft**
2. **Kontraktion** (Spannung)/ **Dekontraktion** (Entspannung der Muskulatur)
3. **Antigravitation** (das Abstoßen vom Boden)
4. **Ukimi** (Doppelzylindereffekt)
5. **Atmung**
6. **Kraft**
7. **Körperdynamik**
8. **Transmission / Übertragung**
9. **Ki** (Energie)
10. **Sanchin** (Kontrolle des Gegners) / **Budoaspekt**

§

Auszüge aus dem Strafgesetzbuch der Bundesrepublik Deutschland

§ 32 StGB Notwehr

- (1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
- (2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

§ 33 StGB Überschreitung der Notwehr

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

§ 34 StGB Rechtfertigender Notstand

Wer in einer gegenwärtigen, nicht anders abwendbaren Gefahr für Leben, Leib, Freiheit, Ehre, Eigentum oder ein anderes Rechtsgut eine Tat begeht, um die Gefahr von sich oder einem anderen abzuwenden, handelt nicht rechtswidrig, wenn bei Abwägung der widerstreitenden Interessen, namentlich der betroffenen Rechtsgüter und des Grades der ihnen drohenden Gefahren, das geschützte Interesse das beeinträchtigte wesentlich überwiegt. Dies gilt jedoch nur, soweit die Tat ein angemessenes Mittel ist, die Gefahr abzuwenden.

§ 35 StGB Entschuldigender Notstand

- (1) Wer in einer gegenwärtigen, nicht anders abwendbaren Gefahr für Leben, Leib oder Freiheit eine rechtswidrige Tat begeht, um die Gefahr von sich, einem Angehörigen oder einer anderen ihm nahe stehenden Person abzuwenden, handelt ohne Schuld. Dies gilt nicht, soweit dem Täter nach den Umständen, namentlich weil er die Gefahr selbst verursacht hat oder weil er in einem besonderen Rechtsverhältnis stand, zugemutet werden konnte, die Gefahr hinzunehmen; jedoch kann die Strafe nach § 49 Abs. 1 StGB gemildert werden, wenn der Täter nicht mit Rücksicht auf ein besonderes Rechtsverhältnis die Gefahr hinzunehmen hatte.
- (2) Nimmt der Täter bei Begehung der Tat irrig Umstände an, welche ihn nach Absatz 1 entschuldigen würden, so wird er nur dann bestraft, wenn er den Irrtum vermeiden konnte. Die Strafe ist nach § 49 Abs. 1 zu mildern.

9. KYU (KU - KYU) weißer Gürtel

KIHON:

Vorwärts 5x danach jeweils Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD) mit Gedan-Barai

1. Oi-Zuki-Jodan ZKD
2. Oi-Zuki-Chudan ZKD
3. Age-Uke ZKD
4. Soto-Uke ZKD
5. Gedan-Barai ZKD
6. Mae-Geri ZKD

KATA:

Taikyoku-Shodan

KUMITE:

Gohon Kumite (Spiegelbildlich)

5x Angriff Oi-Zuki-Jodan ZKD

5x Abwehr Age-Uke ZKD

5x Angriff Oi-Zuki-Chudan ZKD

5x Abwehr Soto-Uke ZKD

SCHWERPUNKTE:

- richtige Ausführung der Höhenstufen im Kihon und Kumite
- richtiger Ablauf in der Kata
- selbstständiges Gohon Kumite (Abstandnehmen, Ansagen, Bestätigen und beim 5x KIAI).



9a. KYU weiß / gelber Gürtel

Jeder Karateka, der noch nicht das 12. Lebensjahr vollendet hat, sollte die Zwischenprüfung absolvieren. Die Entscheidung obliegt dem Verein.

KIHON:

Vorwärts 5x danach jeweils Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD) mit Gedan-Barai

1. Oi-Zuki-Jodan ZKD
2. Age-Uke ZKD
3. Soto-Uke ZKD
4. Uchi-Uke ZKD
5. Gedan-Barai ZKD
6. Mae-Geri ZKD

KATA:

Heian-Shodan

FITNESSTEST:

1. Liegestütze 15 Sek.
2. Kniebeuge 15 Sek.
3. Hockstrecksprünge 20 Sek.
4. Rumpfbeuge 20 Sek.

Benotung:

Noten	bis 6 Jahre	7-8 Jahre	9-10 Jahre	11 Jahre
1	ab 10	ab 11	ab 12	ab 13
2	8	9	10	11
3	6	7	8	9
4	5	6	7	8
5	4	5	6	7
6	3	4	5	6

Für die Endbenotung, wird der Fitness teil zu einer Note zusammengefasst.

8. KYU (HACHI - KYU) gelber Gürtel

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts und rückwärts

1. Oi-Zuki-Jodan ZKD
2. Age-Uke ZKD
3. Oi-Zuki-Chudan ZKD
4. Soto-Uke ZKD
5. Shuto-Uke KKD
6. Uchi-Uke ZKD
7. Mae-Geri ZKD
8. Gedan-Barai ZKD

KATA:

Heian-Shodan

KUMITE:

Gohon Kumite

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 5x Angriff Oi-Zuki-Jodan ZKD | 5x Abwehr Age-Uke ZKD |
| 5x Angriff Oi-Zuki-Chudan ZKD | 5x Abwehr Soto-Uke ZKD |
| 5x Angriff Mae-Geri-Chudan ZKD | 5x Abwehr Gedan-Barai ZKD |

Die Angriffe werden je 1x angekündigt und müssen durch den Verteidiger 1x quittiert werden. Der Gegenangriff erfolgt immer mit Gyaku-Zuki. Letzter Angriff und letzte Verteidigung mit **KIAI**.

SCHWERPUNKTE:

- Kenntnis der richtigen Ausführung der Stände
- Unterschiede bei den Fußhaltungen erkennbar

8a. KYU gelb / oranger Gürtel

Jeder Karateka, der noch nicht das 12. Lebensjahr vollendet hat, sollte die Zwischenprüfung absolvieren. Die Entscheidung obliegt dem Verein.

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts und rückwärts

1. Oi-Zuki-Chudan ZKD
2. Age-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
3. Oi-Zuki-Jodan ZKD
4. Soto-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
5. Gedan-Barai, Gyaku-Zuki ZKD
6. Uchi-Uke ZKD
7. Shuto-Uke KKD
8. Mae-Geri-Chudan ZKD

KATA:

Heian-Nidan

FITNESSTEST:

- | | | |
|----|-------------------|---------|
| 1. | Liegestütze | 15 Sek. |
| 2. | Kniebeuge | 15 Sek. |
| 3. | Hockstretksprünge | 20 Sek. |
| 4. | Rumpfbeuge | 20 Sek. |

Benotung:

Noten	bis 6 Jahre	7-8 Jahre	9-10 Jahre	11 Jahre
1	ab 11	ab 12	ab 13	ab 14
2	9	10	11	12
3	7	8	9	10
4	6	7	8	9
5	5	6	7	8
6	4	5	6	7

Für die Endbenotung, wird der Fitness teil zu einer Note zusammengefasst.

7. KYU (SHICHI - KYU) oranger Gürtel

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts / rückwärts

1. **Ren-Zuki** (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan) ZKD
2. **Age-Uke, Gyaku-Zuki** ZKD
3. **Soto-Uke, Gyaku-Zuki** ZKD
4. **Uchi-Uke, Gyaku-Zuki** ZKD
5. **Gedan-Barai, Gyaku-Zuki** ZKD
6. **Shuto-Uke** KKD umsetzen **Gyaku-Zuki** ZKD

Vorwärts 5x danach jeweils **Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD)** mit **Gedan-Barai**

7. **Mae-Geri-Chudan** ZKD
8. **Mae-Geri-Jodan** ZKD
9. **Yoko-Geri-Keage** KD
10. **Yoko-Geri-Keage** KD

KATA:

Heian-Nidan

Kumite:

Sanbon Kumite (rechts und links)

- | | | |
|---------------------|------------------------------------|--|
| 1. Schritt vorwärts | Angriff Oi-Zuki-Jodan ZKD | Abwehr Age-Uke ZKD |
| 2. Schritt vorwärts | Angriff Oi-Zuki-Chudan ZKD | Abwehr Soto-Uke ZKD |
| 3. Schritt vorwärts | Angriff Mae-Geri-Chudan ZKD | Abwehr Gedan-Barai ZKD, Gyaku-Zuki |

Alle Angriffe werden angekündigt und müssen durch den Verteidiger quittiert werden.
Der letzte Angriff und letzte Verteidigung jeweils mit **KIAI**. Die Angriffe werden hintereinander (1x Zuki-Jodan, 1x Zuki-Chudan und 1x Mae-Geri-Chudan, danach der andere Partner) ausgeführt.

SCHWERPUNKTE:

- Hüftarbeit sichtbar
- Beugen und Strecken des hinteren Beines sichtbar

7a. KYU orange / grüner Gürtel

Jeder Karateka, der noch nicht das 12. Lebensjahr vollendet hat, sollte die Zwischenprüfung absolvieren. Die Entscheidung obliegt dem Verein.

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts / rückwärts

1. Ren-Zuki (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan) ZKD
2. Soto-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
3. Uchi-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
4. Shuto-Uke KKD umsetzen Gyaku-Zuki ZKD

Vorwärts 5x danach jeweils Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD) mit Gedan-Barai

5. Mae-Ren-Geri ZKD
6. Mawashi-Geri ZKD
7. Yoko-Geri-Keage KD
8. Yoko-Geri-Keage KD

KATA:

Heian – Sandan

FITNESSTEST:

- | | | |
|----|-------------------|---------|
| 1. | Liegestütze | 15 Sek. |
| 2. | Kniebeuge | 15 Sek. |
| 3. | Hockstrecksprünge | 20 Sek. |
| 4. | Rumpfbeuge | 20 Sek. |
| 5. | Seilspringen | 10 Sek. |

Benotung:

Noten	7-8 Jahre	9-10 Jahre	11 Jahre
1	ab 13	ab 14	ab 15
2	10	11	12
3	8	9	10
4	7	8	9
5	6	7	8
6	5	6	7

Für die Endbenotung, wird der Fitness teil zu einer Note zusammengefasst.

6. KYU (ROKU – KYU) grüner Gürtel

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts / rückwärts

1. Sanbon-Zuki ZKD
2. Soto-Uke ZKD, Yoko-Empi KD, umsetzen im ZKD mit Gyaku-Zuki
3. Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki ZKD
4. Shuto-Uke KKD Gyaku-Tate-Nukite ZKD

Vorwärts 5x danach jeweils Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD) mit Gedan-Barai

5. Mae-Ren-Geri (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD
6. Mawashi-Geri ZKD
7. Yoko-Geri-Keage KD
8. Yoko-Geri-Kekomi KD

KATA und Bunkai / Selbstverteidigung

Heian – Sandan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (rechts und links)

Oi-Zuki-Jodan ZKD	Age-Uke oder Shuto-Uke ZKD, Gyaku-Zuki ZKD
Oi-Zuki-Chudan ZKD	Soto-Uke oder Uchi-Uke ZKD, Gyaku-Zuki ZKD
Mae-Geri-Chudan ZKD	Gedan-Barai oder Kata-Uke ZKD, Gyaku-Zuki ZKD
Yoko-Geri-Kekomi-Chudan ZKD	Kata-Uke oder Gedan-Barei ZKD, Gyaku-Zuki ZKD

Die Angriffe erfolgen ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden. Der Gegenangriff erfolgt immer mit Gyaku-Zuki und KIAI. Rechts und links unterschiedliche Blocktechniken ausführen.

Schwerpunkt

- Hüftarbeit
- Kumite mit richtigem Abstand für Konter

6a. KYU grün / blauer Gürtel

Jeder Karateka, der noch nicht das 12. Lebensjahr vollendet hat, sollte die Zwischenprüfung absolvieren. Die Entscheidung obliegt dem Verein.

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts / rückwärts

1. Sanbon-Zuki ZKD
2. Soto-Uke ZKD, Yoko-Empi KD, Gyaku-Zuki ZKD
3. Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki ZKD
4. Shuto-Uke KKD, Gyaku-Tate-Nukite ZKD

Vorwärts 5x danach jeweils Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD) mit Gedan-Barai

5. Mae-Ren-Geri (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD
6. Mawashi-Ren-Geri (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD
7. Yoko-Geri-Keage KD
8. Yoko-Geri-Kekomi KD

KATA

Heian-Yondan

FITNESSTEST:

- | | | |
|----|-------------------|---------|
| 1. | Liegestütze | 15 Sek. |
| 2. | Kniebeuge | 15 Sek. |
| 3. | Hockstrecksprünge | 20 Sek. |
| 4. | Rumpfbeuge | 20 Sek. |
| 5. | Seilspringen | 10 Sek. |

Benotung:

Noten	9-10 Jahre	11 Jahre
1	ab 15	ab 16
2	12	13
3	10	11
4	9	10
5	8	9
6	7	8

Für die Endbenotung, wird der Fitness teil zu einer Note zusammengefasst.

5. KYU (GO – KYU) blauer Gürtel

Kihon aus Kamae:

Abwechselnd je 5x vorwärts / rückwärts

1. Sanbon-Zuki ZKD
2. Soto-Uke ZKD, Yoko-Empi KD, Gyaku-Zuki ZKD
3. Uchi-Uke KKD, Kizami-Zuki ZKD, Gyaku-Zuki ZKD
4. Shuto-Uke KKD, Kizami-Mae-Geri KKD, Gyaku-Tate-Nukite ZKD

Vorwärts 5x danach jeweils Mawate Zenkutsu-Dachi (ZKD) mit Gedan-Barai

5. Mae-Ren-Geri (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD
6. Mawashi-Ren-Geri (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD
7. Yoko-Geri-Keage ZKD
8. Yoko-Geri-Kekomi ZKD

KATA und Bunkai / Selbstverteidigung

Heian-Yondan

KUMITE

Kaeshi Ippon Kumite (Angreifer aus ZKD, Verteidiger aus Yoi)

Angriff mit ganzem Schritt, Verteidigung mit ganzem Schritt, Gegenangriff mit ganzem Schritt (gleiche Technik wie der Angreifer), Konter frei

Oi-Zuki-Jodan	Block und Konter frei
Oi-Zuki-Chudan	Block und Konter frei
Mae-Geri	Block und Konter frei

Schwerpunkt

- Hüftarbeit
- Kumite mit richtigem Abstand für Konter

4. KYU (SHI - KYU) violetter Gürtel

KIHON aus Kamae:

Abwechselnd je 5x vorwärts / rückwärts

1. Mae-Geri-Kizami-Zuki-Jodan ZKD
2. Age-Uke-Gedan Barai (gleicher Arm, mit deutlicher Ausholbewegung) Gyaku-Zuki ZKD
3. Soto-Uke ZKD, Yoko-Empi KD, Uraken KD, Gyaku-Zuki ZKD
4. Shuto-Uke KKD, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Shuto-Uchi ZKD
5. Mawashi-Geri-Gyaku-Zuki ZKD
6. Yoko-Geri-Kekomi ZKD, Gyaku-Zuki ZKD
7. Ushiro-Geri ZKD
8. Shiho-Gyaku-Zuki ZKD* (einmal Migi, einmal Hidari)

* 4x Gyaku-Zuki im Zenkutsu-Dachi in alle vier Himmelsrichtungen, Richtungswechsel 180°, 90°, 180°

KATA und Bunkai / Selbstverteidigung

Heian – Godan

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (rechts und links)

Oi-Zuki-Jodan	Block und Konter frei
Oi-Zuki-Chudan	Block und Konter frei
Mae-Geri	Block und Konter frei
Mawashi-Geri	Block und Konter frei
Yoko-Geri-Kekomi	Block und Konter frei

Der Angriff erfolgt ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Der Angriff muss innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden.

SCHWERPUNKTE

Kumite:

- Beide Kämpfer gehen vorwärts in ZKD, Tori korrigiert den Abstand mit Yori-Ashi
- Blocktechnik mit Gleitschritt zurück
- Auslage frei
- Block und Konter frei
- Auslage darf nach dem Bestätigen des Verteidigers nicht mehr gewechselt werden

3. KYU (SAN - KYU) brauner Gürtel

KIHON aus Kamae:

Alle Kombinationen werden 3x ausgeführt

1. Mae-Geri, Ren-Zuki ZKD
2. Mawashi-Geri, Uraken, Gyaku-Zuki-Chudan ZKD (Der Uraken wird seitlich ausgeführt)
3. Ushiro-Geri ZKD
4. Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi mit dem gleichen Bein ZKD (beide Fußstritte nach vorne ausführen)
5. Mae-Geri, Mawashi-Geri mit dem gleichen Bein ZKD
6. Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi, Mawashi-Geri (3 Schritte)
7. Yoko-Geri-Keage KD, Yoko-Geri-Kekomi KD (gleiches Bein)
8. Yoko-Geri-Keage KD, Yoko-Geri-Kekomi KD (gleiches Bein)

BALANCETEST:

1. Shiho-Gyaku-Zuki ZKD* (einmal Migi, einmal Hidari)

* 4x Gyaku-Zuki im Zenkutsu-Dachi in alle vier Himmelsrichtungen, Richtungswechsel 180°, 90°, 180°

KATA und Bunkai / Selbstverteidigung:

Tekki-Shodan

Tokai-Kata (Heian 1-5 als Wahlkata des Prüfers)

KUMITE:

1. Jiyu Ippon KUMITE (1x jede Technik, bei freier Wahl der Auslage)

Oi-Zuki-Jodan	Block und Konter frei
Oi-Zuki-Chudan	Block und Konter frei
Mae-Geri	Block und Konter frei
Mawashi-Geri	Block und Konter frei
Yoko-Geri-Kekomi	Block und Konter frei

Die Angriffe erfolgen ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden.

2. Okuri Ippon KUMITE

Oi-Zuki-Jodan	Block und Konter frei
Oi-Zuki-Chudan	Block und Konter frei
Mae-Geri	Block und Konter frei

Ablauf: Der Angreifer führt zwei Angriffe hintereinander aus. Der erste Angriff wird angesagt und erfolgt mit einem ganzen Schritt. **Der zweite Angriff ist frei.** Nach dem ersten Angriff gehen Verteidiger und Angreifer wieder ins Kamae.

TEST 1

Bruchtest

ab 14 Jahre 1 cm

ab 16 Jahre 2 cm

TEST 2

Gyaku-Zuki Test

10 x Gyaku-Zuki als Zielübung gegen einen beweglichen Gegenstand, der nicht breiter als 1 cm ist. Die Distanz zwischen Faust und Gegenstand darf 0-6 cm betragen.

Benotung:

10 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 1
9 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 2
8 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 3
7 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 4
6 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 5
5 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 6



v.l.n.r. Daniel Schneider 7. Dan Österreich, Michael Bock 7. Dan Deutschland, Enver Caqici 8. Dan Albanien, Robert Sworek 8. Dan Polen, Oded Friedman 8. Dan Israel, Andrej Dorkenko 8. Dan Russland, Giggi LeRose 4. Dan Schweiz, Peter Kalinin 8. Dan Weißrussland, Danny LeRose 3. Dan Schweiz

24. Osterlehrgang 2017 in Berlin

2. KYU (NI – KYU) brauner Gürtel

KIHON:

Alle Kombinationen werden 3x ausgeführt

1. Vorwärts: **Oi-Zuki-Jodan**, Rückwärts: **Soto-Uke**, Vorwärts: **Mae-Geri**, **Ren-Zuki** ZKD
2. Vorwärts: **Oi-Zuki-Chudan**, Rückwärts: **Uchi-Uke**, Vorwärts: **Mawashi-Geri**, **Gyaku-Zuki** ZKD
3. Vorwärts: **Ren-Zuki**, Rückwärts: **Shuto-Uke** KKD, Vorwärts: **Ushiro-Geri**, **Gyaku-Zuki** ZKD
4. Vorwärts: **Mae-Geri**, Rückwärts: **Age-Uke**, Vorwärts: **Kizami-Yoko-Geri-Kekomi**, **Ura-Mawashi-Geri** ZKD
5. Vorwärts: **Oi-Zuki-Jodan**, Kirikaeshi **Oi-Zuki-Chudan**, Kirikaeshi **Mawashi-Geri**, **Uraken**, **Gyaku-Zuki** (Kirikaeshi zurück/vor) ZKD
6. Rückwärts: **Age-Uke**, Kirikaeshi **Soto-Uke**, Kirikaeshi **Uchi-Uke**, **Kizami-Zuki**, **Gyaku-Zuki** (Kirikaeshi /vor/zurück) ZKD

BALANCETEST: (aus ZKD Kamae)

Mae – Geri, **Yoko – Geri**, **Ushiro – Geri – Kekomi**, **Mawashi-Geri** (ohne absetzen auf einem Bein)
(dreimal mit jedem Bein, jeweils hinten absetzen)

KATA und Bunkai / Selbstverteidigung:

Bassai-Dai

Tokai-Kata (Heian-1-5 und Tekki Shodan = nach Wahl des Prüfers)

KUMITE:

1. **Jiyu Ippon KUMITE** (1x jede Technik, bei freier Wahl der Auslage)

Oi-Zuki-Jodan	Block und Konter frei
Oi-Zuki-Chudan	Block und Konter frei
Mae-Geri	Block und Konter frei
Mawashi-Geri	Block und Konter frei
Yoko-Geri-Kekomi	Block und Konter frei
Ushiro-Geri	Block und Konter frei

Die Angriffe erfolgen ohne Quittieren der angesagten Angriffstechnik. Die Angriffe müssen innerhalb von 5 Sekunden nach Ansage der Angriffstechnik ausgeführt werden.

2. **Jiyu KUMITE (2 Min Freikampf)**

TEST 1:

Bruchtest

ab 14 Jahre 1 cm
ab 16 Jahre 2 cm

TEST 2:

Gyaku-Zuki Test

10 x Gyaku-Zuki als Zielübung gegen einen beweglichen Gegenstand, der nicht breiter als 1 cm ist. Die Distanz zwischen Faust und Gegenstand darf 0-6 cm betragen.

Benotung:

10 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 1
9 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 2
8 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 3
7 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 4
6 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 5
5 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 6



Herbsttrainingslager 2020 in Walcz / Polen

1. KYU (ICHI - KYU) brauner Gürtel

KIHON aus Kamae:

Der Prüfer hat die freie Wahl aus dem Kihonprogramm des 3. und 2. Kyu.

BALANCETEST: (aus ZKD Kamae)

Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Ushiro-Geri-Kekomi, Mawashi-Geri, Ura-Mawashi-Geri
(dreimal mit jedem Bein, jeweils hinten absetzen)

KATA und Bunkai / Selbstverteidigung:

Jion, Empi, Kanku-Dai

Tokai-Kata (Heian 1-5, Tekki-Shodan, Bassai-Dai, nach Wahl des Prüfers)

KUMITE:

1. Prüfling wählt zwei Kumite - Kombinationen aus und demonstriert sie mit einem Partner.
2. **JIYU KUMITE (2 Min Freikampf)**

TEST 1:

Bruchtest

ab 14 Jahre 1 cm
ab 16 Jahre 2 cm

TEST 2:

Gyaku-Zuki Test

10 x Gyaku-Zuki als Zielübung gegen einen beweglichen Gegenstand, der nicht breiter als 1 cm ist. Die Distanz zwischen Faust und Gegenstand darf 0-6 cm betragen.

Benotung:

10 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 1
9 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 2
8 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 3
7 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 4
6 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 5
5 x saubere Zuki mit entsprechender Distanz:	Note 6

Der lange Weg der Meister - DIE DAN-GRADE DER KAMPFKUNST KARATE

Mit dem 1. Dan (Sho-Dan) fängt der lange Weg für den Karateka beim Karate erst an, da nunmehr die Grundschule abgeschlossen ist. Der Begriff „Dan“ bedeutet so viel wie „Stufe“. Es ist der Beginn einer geistigen, charakterlichen und körperlichen Entwicklung. Der Dan-Träger strebt im Laufe der verschiedenen Meistergrade die absolute Perfektion an. Immer wenn man durch eine Tür gegangen ist, befinden sich neue Türen dahinter. Es gibt kein Ende des Lernens. Die Lehre des Karate-ka wird nur durch den Tod unterbrochen. Die letzte Stufe eines lebenden Karate-ka ist der 10. Dan. Aber wie perfekt kann ein Mensch wirklich werden? In Japan wird der 10. Dan sehr selten vergeben und ist mehr ein Ehrentitel. Das bedeutet perfekt. Mein verstorbener alter Lehrer Sensei Hidetaka Nishiyama sagte, dass auch ein Lehrer immer noch dazu lernt, auch wenn es von seinen Schülern selbst ist. Der legendäre Begründer des modernen Shotokan-Karate wird nicht mit einem Dangrad benannt. Hierbei handelt es sich um Sensei Funakoshi Gichin.

DIE DAN GRADE UND IHRE BEDEUTUNG / Definition der Dan Grade bei Karate

In den verschiedenen Kampfsportrichtungen gibt es keine einheitliche Definition der **Dan Grade**. Auch zwischen den einzelnen Weltverbänden gibt es starke Unterschiede im Graduierungssystem und ist mit der alten Schule wie in Okinawa nicht zu vergleichen. Während der eine Verband zwischen den einzelnen Prüfungen bis zum 1. Dan verschieden lange Wartezeiten bis zum Schwarzgurt hat, wirbt der andere Verband mit verkürzten Wartezeiten und Sonderbehandlung bis zum 1. Dan. Doch wer sich auf den Weg des traditionellen Karate begibt, lässt sich auch auf den Weg einer höheren Stufe ein. Hier wird die mentale Phase über die physische Ausbildung gestellt, bzw. beide Phasen müssen sich die Balance halten und sich parallel weiterentwickeln. Daher muss sich jeder Karateka bewusst werden, dass die Ausbildung ein langer und harter Weg ist (Der Karate-Do) und man den schwarzen Gürtel nicht in einer schnellen Geschwindigkeit erreichen kann, bzw. der Karate-ka bereits den Weg des traditionellen Karate-Do verlassen hat.

Die Danstufen (schwarzer Gürtel)

Das **Dan-System** (Schwarzgurte - Kuro Obi) hat Meister Gichin Funakoshi in das Karate - Do eingeführt. Davon sind vier Grade technische Meistergrade, die auch als Yudansha (Danträger) bezeichnet werden. Zur technischen Perfektion übt sich der Yudansha mit geistiger Voraussetzung (Shin) und der richtigen Haltung (Shi-sei). Das entspricht dem traditionellen Karate do, den Anforderungen des Weges.

YUDANSHA – DIE DANTRÄGER DER GRADE 1 - 4

1. Dan Grad (Sho-dan) 初段 „Der Grad des Suchenden“

Am Anfang seines langen Wegs der Dan Stufen hat der Sho-dan eine „Vorahnung“ über das Wissen der Techniken. Der erste Dan bedeutet für ihn ein Ausgangspunkt für seine Entwicklung. Mit der technischen Grundlage des Trainings und seiner inneren Haltung hat er den Weg des Karate do gemeistert und begibt sich jetzt als „Suchender Schüler “ auf den Weg zur geistigen Reife. Er ist interessiert an der Verbindung von Geist und Technik und sieht das als nächste Herausforderung. Oft besteht allerdings die Gefahr, dass er sich jetzt auf seinem 1. Dan ausruht und glaubt, schon genug erreicht zu haben.

2. Dan Grad (Ni-dan) 二段 / 二段 „Der Grad der Erkenntnis“

Der Schüler hat nun die Bedingungen des Weges durch seine rechte Haltung verstanden. Noch warten viele Hindernisse auf seinem Weg, doch er hat sich noch nicht endgültig entschieden, diese Herausforderungen mit allen Konsequenzen zu meistern. Dieser Dan-Grad wird auch "Schülers am Anfang des Weges" genannt. Seine intensive Karate-Praxis und sein Studium des Weges lassen ihn über den Tellerrand des reinen Kampfsports blicken und ihn den Weg der Kampfkunst verstehen. Er kann sie auf seine täglichen Lebenssituationen übertragen. Ob der Schüler allerdings den Anforderungen des Weges wirklich gewachsen ist, wird sich zeigen. Profiliert er sich oder sieht sich nicht mehr als Schüler, dann ist er dem wahren Weg der Meister nicht gewachsen.

3. Dan Grad (San-dan) 参段 / 三段 „Der Grad des anerkannten Wegschülers“

Der Karateka ist nun entschlossen den Weg der Kampfkunst bis an sein Lebensende zu gehen. Erst jetzt wird ihn der Meister als wahren Wegschüler anerkennen. Hier beginnt der Eintritt in die Ha-Form (Zweite Stufe des Shu-Ha-Ri – Wege und Stufen des Lehrens) "Der anerkannte Schüler" zeigt an seiner Haltung und nicht nur an seinem technischen Fortschritt seine Weg-Stufe. Er lässt sich durch nichts von seinem Weg abbringen. Seine Treue gegenüber dem Stil (Ryu), dem Weg (Do), der Schule (Dojo) und dem Lehrer (Sensei) haben Kopf, Herz und Hand gleichermaßen gestärkt. Karate-Do ist ein wesentlicher Teil seines täglichen Lebens geworden und gibt ihm innere Stärke und Kraft.

Shu-Ha-Ri - Wege und Stufen des Lehrens (Lebenszyklus eines Budo-ka)

Mit Shu-Ha-Ri werden in der Trainingslehre Wege und Stufen des Lehrens beschrieben.

- **Shu** – Grundschule: einfache Techniken, Taikyoku, Dachi, Kihon, Kumite, Dojo-Kun, Ausdauer
- **Ha** – Formschule: Kombinationen, Tori, Kata, Bunkai, technische Sauberkeit
- **Ri** – Wegschule: Formvollendete Techniken, Verständnis über das technische und geistige Ziel Atmung, Vielfalt der Kampfkunst

4. Dan Grad (Yon-dan) 四段 Waka-Sensei – junger Lehrer „Der Experte der Technik“

Ab dem 4. Dan beginnt der Weg des Budo. Der Karateka hat nun die technischen und körperlichen Grenzen erreicht und weiß nun, dass er sich auf einer anderen Ebene des Budo-Weges neuen Herausforderungen stellen muss. Er lebt und verinnerlicht die geistigen Aspekte der Kampfkunst täglich im Dojo oder im Alltag. Der Yon-dan verbindet die Karate Philosophie und die Budo-Technik so miteinander, dass er Wege zur inneren Perfektion suchen und finden kann. Er ist in der Lage, seinen Geist, seine Atmung und seinen Ki-Fluß in den körperlichen Übungen zu kontrollieren und verleiht damit seiner Technik die maximale Wirkung. Jede Übung, ob Kata, Kihon oder Kumite führt ihn zur Suche nach der inneren Wahrheit und Perfektion, denn nur dort liegt der Schlüssel zur Meisterschaft.

DIE RI-STUFE: DER WEG DES GEISTES

Kodansha - Die selbstständigen Lehrer und eigentlichen Meistergrade des Budos. Diese Grade werden in zwei Abschnitte, unterteilt:

1. Kokoro* (5. Dan und 6. Dan)

2. iro kokoro* (7. Dan bis 10. Dan)

In den Graden werden die Titel Renshi (ab 5. Dan möglich - Renshi - Mensch mit reifem Bewusstsein), Kyoshi (ab 7. Dan möglich) und Hanshi (ab 9. Dan möglich) vergeben. Man spricht diesen Meistergraden Seishin (geistige Reife) zu. *Kokoro = Der Mensch mit Bewusstsein, er hat die Kunst verinnerlicht.



1.-6. Dan

7./ 8. Dan

9./10. Dan

5. Dan Grad (Go-dan) 五段 „Experte der Übung“

Der Karateka mit dem 5. Dan Grad kann frühestens im Alter von 31 Jahren erreicht werden. Die Voraussetzung ist eine entsprechende Budo-Erfahrung und Lebens-erfahrung. Der 5. Dan (Go-dan) und 6. Dan (Roku-dan) zeichnen sich durch viel Wissen, Lebenserfahrung und eine starke innere Haltung aus. Das Karate-Do ist mit seiner Tradition ein wichtiges Lebensprinzip geworden. Der "Kodansha" ist kein "Schüler" mehr, sondern ein wahrer Meister. Er hat die Theorie und die Praxis verinnerlicht und ist ein Vorbild und mit seinem Wissen eine Autorität für seine Schüler. Er ist mit Herz, Geist und Seele ein Meister der Kampfkunst Karate.

6. Dan Grad (Rokku-dan) 六段 „Experte der Übung“

Der Karateka wird sich trotz des 6. Dan bewusst um Klarheit, Selbsterkenntnis und Harmonie streben und sich ständig verbessern. Das betrifft seine geistigen sowie seine körperlichen Fähigkeiten, denn die stetige Arbeit verbessert weiterhin seine Form. In diesem Dan-Grad sprechen wir aber von der inneren Form.

Die reine Ri-Form:

Iro Kokoru ist die Stufe der Reife. Das sind die höchsten Graduierungen im Budo.

Hier werden die Titel Kyoshi (7. und 8.Dan) und Hanshi (9. und 10.Dan) vergeben. In der Stufe des Kyoshi und des Hanshi spricht man von der reinen Ri-Form = Transzendenz im Wesen. Jetzt hat die Meisterschaft ihre Perfektion erreicht und wird mit dem 10. Dan vollendet.

7. Dan Grad (Nana-dan) 七段 „Experte des Unterrichts“

Der Lehrer ist schon ein Großmeister des jeweiligen Stils. Ihm ist klar, dass er tägliche Übungen nicht durch geistige Übungen ersetzen kann und trainiert täglich. Er besitzt eine Klarheit über kosmische und menschliche Angelegenheiten und bekennt sich zum Leben und zur Überwindung des Todes. Er kann sich in den Zustand des Nichtbewegens versetzen und tritt in die Stufe der Ri-Form – Transzendenz im Wesen, ein.

8. Dan Grad (Hachi-dan) 八段 „Experte des Unterrichts“

Der 8. Dan ist ebenfalls Großmeister des jeweiligen Stils. Auch der Hachi-dan übt täglich, denn „wer rastet, der rostet“. Im Budo gibt es kein vorzeitiges Pensionsrecht oder Ruhestand. Das Training geht bis ins hohe Alter für viele bis zum Lebensende.

9. Dan Grad (Ku-dan) 九段 „Vorbildhafter Lehrer“

Für den Großmeister des jeweiligen Stils, ist im Einklang mit sich selbst. Seine Handlungen zeichnen sich durch Harmonie mit den kosmischen Kräften aus. Er kann seinen Schülern das Tor zur Weisheit öffnen, dass über alle Techniken der Budo-Technik erhaben ist.

10. Dan Grad (Ju-dan) 十段 „Vorbildhafter Lehrer“

Der 10. Dan ist der Großmeister des Stils. Diese Graduierung ist frühestens ab einem Lebensalter von 70 Jahren möglich. Diese Stufe nennt man auch „Meijin“. Das Wort stammt vom Konfuzianismus ab und bedeutet „vollendeter Mensch“. Vor einigen Jahren war es die höchste Auszeichnung im Budo und konnte nur von der IMAF-Kokusai Budoin vergeben werden. Die Träger des 10. Dan sind ein Vorbild an höchster technischer Perfektion und tiefem geistigen Verständnis. Sie haben sich ihr Leben lang bemüht, die Entwicklung und Verbreitung des Budo-Gedankens in der ganzen Welt weiterzutragen.

Quellen:

Internet, eigene Aufzeichnungen und Mitschriften aus Lehrgängen mit Sensei Nishiyama

1. DAN (SHO – DAN)

Prüfen: Form, Kime, Schnelligkeit

Zulassungsvoraussetzungen:

1. Kampfrichterlizenz National „C“
2. Nachweis 1 Hilfe-Kurs
3. ISKF-Pass

KIHON:

Abwechselnd je 5x vorwärts und rückwärts

1. Sanbon-Zuki ZKD
2. Age-Uke, Gyaku-Zuki
3. Uchi-Ude-Uke ZKD, Yoko-Empi-Uchi KD, Uraken-Uchi KD, umsetzen ZKD Gyaku-Zuki
4. Shuto-Uke, Mae-Ashi-Geri KD, umsetzen in ZKD mit Gyaku-Tate-Nukite
5. Mae-Ren-Geri ZKD
6. Mawashi-Ren-Geri ZKD
7. Yoko-Geri-Keage KD
8. Yoko-Geri-Keage KD
9. Yoko-Geri-Kekomi KD
10. Yoko-Geri-Kekomi KD
11. Standübung: Mae-Geri / Yoko-Geri seitwärts mit gleichem Bein, wieder hinten absetzen, 2x pro Seite

KATA:

1. Eine vom Prüfling ausgewählte Kata aus Sentei-Kata
Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu
2. Zwei vom Prüfer angegebene Kata
Heian 2 bis Tekki-Shodan

KUMITE:

1. JIYU KUMITE (2 Min Freikampf)

Wahlweise: Jiyu-Ippon-Kumite:

Angriff (Kogeki) aus Chudan-Kamae (ein Wechsel der Auslage ist möglich)
Angriffe aus 2. Kyu
Verteidigung: frei nach dem Kime-Waza wieder Kamae und Zanshin demonstrieren.

Wahlweise ab dem Alter 45 Jahre: kann **Selbstverteidigung** gewählt werden.

Zusatzaufgaben:

Test 1: Applikation zur Wahlkata (Bunkai)

Test 2: Kontrolle der Genauigkeit der Schläge und Stöße: Oi-Zuki oder Mae-Geri (bewegliches Ziel, 10mal, mit zwei möglichen Kontakten wird der Test als nicht bestanden bewertet).

Test 3: Bruchtest mit Gyaku-Zuki an einem Brett mit dem Abmaß 400 x 300 x 20 mm.



Lehrgang in Hettstedt / Sachsen-Anhalt 2020

2. DAN (NI – DAN)

Prüfen: Form, Kime, Schnelligkeit, Applikationen / Kombinationen

Zulassungsvoraussetzungen:

1. **Kampfrichterlizenz National C**
2. **Nachweis 1 Hilfe-Kurs**
3. **ISKF- Pass und ISKF Registratur**

KIHON:

Alle Techniken sind je 3 x auszuführen

1. **Kizami-Zuki** ZKD, dann Schritt **Sanbon-Zuki**
2. **Kizami-Zuki** ZKD, Schritt rückwärts **Soto-Uke**, gleicher Arm **Kizami-Zuki**, dann **Gyaku-Zuki**
3. **Kizami-Zuki** ZKD, Schritt vorwärts **Uchi-Ude-Uke**, **Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki**
4. **Shuto-Uke**, **Ashi-Mae-Geri** KD, absetzen KD mit **Gyaku-Zuki**
5. **Kizami-Zuki**, Schritt zurück mit **Age-Uke**, **Mawashi-Geri-Chudan** absetzen mit **Uraken-Uchi**, Schritt vor mit **Oi-Zuki** ZKD
6. **Yoko-Geri-Keage**, hinten herum drehen mit **Yoko-Geri-Kekomi** KD
7. **Mae-Geri**, **Yoko-Geri**, **Ushiro-Geri** (mit einem Bein) ZKD

KATA:

1. **Kata-Individual (Tokui-Kata)**
2. Eine Kata aus den 15 Funakoshi Kata nach Wahl des Prüfers

KUMITE:

JIYU KUMITE (2 Min Freikampf)

Bei Kandidaten ab dem Alter 45 Jahre kann Jiyu-Ippon-Kumite (siehe 2. Kyu) oder **Selbstverteidigung** gewählt werden.

TEST 1: Applikation zur Wahlkata

TEST 2: Kontrolle der Genauigkeit der Schläge und Stöße: Oi-Zuki oder Mae-Geri (bewegliches Ziel, 10mal, mit zwei möglichen Kontakten wird der Test als nicht bestanden bewertet).

TEST 3: Bruchtest mit Gyaku-Zuki an einem Brett mit dem Abmaß 400 x 300 x 20 mm.

3. DAN (SAN – DAN)

Prüfen: Form, Kime, Schnelligkeit, Rhythmus, Kombination, Applikation

Zulassungsvoraussetzungen:

1. **Kampfrichterlizenz National „B“**
2. **Nachweis 1 Hilfe-Kurs**
3. **ISKF – Pass und ISKF Registratur**

KIHON:

Alle Techniken sind je 3 x auszuführen

Der Prüfer gibt **5 verschiedene** Reihen von Techniken aus der Shodan- und Nidan-Prüfung vor.

KATA:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Wahlkata des Prüfungskandidaten: | Kata Individual-Tokui |
| 2. Wahlkata des Prüfers: | zwei Kata (15 Funakoshi-Kata) |

KUMITE:

JIYU KUMITE (2x 2 Min Freikampf)

Bei Kandidaten ab dem Alter 45 Jahre kann Jiyu-Ippon-Kumite (siehe 2. Kyu) oder **Selbstverteidigung** gewählt werden.

TEST 1: Applikation zur Tokai-Kata

TEST 2: Kontrolle der Genauigkeit der Schläge und Stöße: Oi-Zuki oder Mae-Geri (bewegliches Ziel, 10mal, mit zwei möglichen Kontakten wird der Test als nicht bestanden bewertet).

TEST 3: Bruchtest mit Gyaku-Zuki an einem Brett mit dem Abmaß 400 x 300 x 20 mm.

4. DAN (YON – DAN)

Zulassungsvoraussetzungen:

1. Kampfrichterlizenz National „B“ oder „A“
2. Nachweis 1 Hilfe-Kurs
3. ISKF-Pass und ISKF Registratur

KIHON:

Drei bis vier Kombinationen nach Wahl des Prüfers.

KATA:

1. Wahlkata des Prüfungskandidaten: Kata Individual Individual, Bunkai nach Maßgabe des Prüfers
2. Wahlkata des Prüfers: zwei Kata aus dem 15 Kata nach Gichin Funakoshi

KUMITE:

JIYU KUMITE (3x 2 Min Freikampf)

Bei Kandidaten ab dem Alter 45 Jahre kann Jiyu-Ippon-Kumite (siehe 2. Kyu) oder **Selbstverteidigung** gewählt werden.



3. ISKF EURO SHOTO CUP Berlin 2018 Europameister Kumite – Team Männer

Copyright © DTSKF e.V. 16. Januar 2021