

# **PRÜFUNGSPROGRAMM**

## **DTSKF**

**(9. KYU – 4. DAN)**



**[www.dtskf.de](http://www.dtskf.de), [www.dtskf.com](http://www.dtskf.com)**

\*Copyright © DTSKF e.V.  
01. Januar 2023 (7. Version)\*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
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
9. Kyu _____	9
9a. Kyu _____	10
8. Kyu _____	11
8a. Kyu _____	12
7. Kyu _____	13
7a. Kyu _____	14
6. Kyu _____	15
6a. Kyu _____	16
5. Kyu _____	17
4. Kyu _____	18
3. Kyu _____	19-20
2. Kyu _____	21-22
1. Kyu _____	23
Der lange Weg der Meister - DIE DAN-GRADE DER KAMPFKUNST KARATE _____	24-27
1. Dan _____	28-29
2. Dan _____	30
3. Dan _____	31
4. Dan _____	32

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



## **Vorwort**

In nunmehr fast fünf 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 neue 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. Wladimir Jorga (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.

Die Jahre 2020/ 21 waren für die Schüler, wie auch für die Trainer schwere Jahre. Die Coronabestimmungen unter der Corvid 19 Pandemie schufen eine schwere Zeit. 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 Bock*

## **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 Kampfkünsten entstanden auch spezielle Formen des Trainings. Wichtig zu erwähnen bleibt aber, dass gerade buddhistische Mönche Kampfkünste 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 diese 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](mailto:iskf@iskf.com)  
[www.iskf.com](http://www.iskf.com)



# Ansprechpartner der DTSKF

## Präsident: Sensei Michael Bock

über den Geschäftsführer:  
Katrin SCHMIDT  
E-Mail: [Geschaeftsfuehrer@DTSKF.de](mailto:Geschaeftsfuehrer@DTSKF.de)  
[www.dtskf.de](http://www.dtskf.de), [www.dtskf.com](http://www.dtskf.com)

## Prüferreferent: Sensei Frank Pinnig

12526 Berlin  
Pitschener Str. 11  
Tel.: 0160 6114945  
E-Mail: [frank.pinnig@telekom.de](mailto:frank.pinnig@telekom.de)  
[www.dtskf.de](http://www.dtskf.de), [www.dtskf.com](http://www.dtskf.com)

# 9. KYU (KU - KYU) weißer Gürtel

## KIHON:

1. V **Oi-Zuki-Chudan** ZKD
2. R **Age-Uke** ZKD
3. V **Soto-Uke** ZKD
4. R **Uchi-Ude-Uke** ZKD
5. V **Gedan-Barai** ZKD      Wendung mit Gedan-Barai
6. V **Mae-Geri** ZKD          Wendung mit Gedan-Barai

## KATA:

Taikyoku-Shodan

## KUMITE:

Gohon Kumite

5x Angriff **Oi-Zuki-Chudan** ZKD

5x Abwehr **Soto-Uke** ZKD

5x Angriff **Mae-Geri** ZKD

5x Abwehr **Gedan-Barai** ZKD

Die Angriffe werden je 1x angekündigt und müssen durch den Verteidiger 1x quittiert werden. Letzter Angriff und letzte Verteidigung mit **KIAI**.

## 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:

1. V **Oi-Zuki-Chudan** ZKD
2. R **Age-Uke** ZKD
3. V **Soto-Uke** ZKD
4. R **Uchi-Ude-Uke** ZKD
5. V **Gedan-Barai** ZKD Wendung mit Gedan-Barai
6. V **Mae-Geri** ZKD Wendung mit Gedan-Barai

## KATA:

Heian-Shodan

## 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 12	ab 13	ab 14	ab 15
2	10	11	12	13
3	8	9	10	11
4	6	8	8	9
5	5	6	7	8
6	4	4	6	7

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

## KATA:

Heian-Shodan

## KUMITE:

San-bon Kumite

- |                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 3x Angriff <b>Oi-Zuki-Jodan</b> ZKD   | 3x Abwehr <b>Age-Uke</b> ZKD     |
| 3x Angriff <b>Oi-Zuki-Chudan</b> ZKD  | 3x Abwehr <b>Soto-Uke</b> ZKD    |
| 3x Angriff <b>Mae-Geri-Chudan</b> ZKD | 3x Abwehr <b>Gedan-Barai</b> ZKD |

Die Angriffe werden je 1x angekündigt und müssen durch den Verteidiger 1x quittiert werden. Mit dem letzten Angriff und der letzten Verteidigung mit Gyaku-Zuki erfolgt ein **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. V Oi-Zuki-Jodan ZKD
2. R Age-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
3. V Oi-Zuki-Chudan ZKD
4. R Soto-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
5. V Shuto-Uke KKD, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki ZKD
6. R Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
7. V Mae-Geri-Chudan ZKD
8. R Gedan-Barai, Gyaku-Zuki 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 12	ab 13	ab 14	ab 15
2	10	11	12	13
3	8	9	10	11
4	6	8	8	9
5	5	6	7	8
6	4	4	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. V Sanbon-Zuki (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan, Oi-Zuki-Chudan) ZKD
2. R Age-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
3. V Soto-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
4. R Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
5. V Gedan-Barai, Gyaku-Zuki ZKD
6. R Shuto-Uke KKD umsetzen Gyaku-Tate-Nukite ZKD

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

- |      |                     |         |
|------|---------------------|---------|
| 7. V | Mae-Geri-Chudan ZKD | Wendung |
| 8. V | Ren-Mae-Geri ZKD    | Wendung |
| 9. V | Yoko-Geri-Keage KD  | Wendung |
| 10.V | Yoko-Geri-Keage KD  | Wendung |

## KATA:

Heian-Nidan

## Kumite:

Sanbon Kumite (rechts und links)

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

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. V Ren-Zuki (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan) ZKD
2. R Age-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
3. V Soto-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
4. R Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Zuki ZKD
5. V Gedan-Barai, Gyaku-Zuki ZKD
6. R Shuto-Uke KKD umsetzen Gyaku-Tate-Nukite ZKD

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

7. V Mae-Ren-Geri (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD Wendung
8. V Mawashi-Geri ZKD Wendung
9. V Yoko-Geri-Keage KD Wendung
- 10.V Yoko-Geri-Keage KD Wendung

## 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	11	12	13
3	9	10	11
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. V **Sanbon-Zuki** (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan, Oi-Zuki-Chudan) ZKD
2. R **Age-Uke, Gyaku-Zuki** ZKD
3. V **Soto-Uke** ZKD, **Yoko-Empi** KD, umsetzen im ZKD mit **Gyaku-Zuki**
4. R **Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki** ZKD
5. V **Gedan-Barai, Gyaku-Zuki** ZKD
6. R **Shuto-Uke** KKD, **Ashi-Mae-Geri** absetzen in ZKD mit **Gyaku-Tate-Nukite** ZKD

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

7. V **Mae-Ren-Geri** (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD Wendung
8. V **Mawashi-Geri** ZKD Wendung dann umsetzen in KD

Vorwärts 3 x danach **Mawate in KD verbleiben mit Gedan-Barai**

9. V **Yoko-Geri-Keage** KD Wendung
- 10.V **Yoko-Geri-Keage** KD Wendung
- 11.V **Yoko-Geri-Kekomi** KD Wendung
- 12.V **Yoko-Geri-Kekomi** KD Wendung

## KATA und Bunkai / Selbstverteidigung

Heian – Sandan

## KUMITE

Kihon Ippon Kumite (rechts und links)

<b>Oi-Zuki-Jodan</b> ZKD	<b>Age-Uke</b> oder <b>Shuto-Uke</b> ZKD, <b>Gyaku-Zuki</b> ZKD
<b>Oi-Zuki-Chudan</b> ZKD	<b>Soto-Uke</b> oder <b>Uchi-Uke</b> ZKD, <b>Gyaku-Zuki</b> ZKD
<b>Mae-Geri-Chudan</b> ZKD	<b>Gedan-Barai</b> oder <b>Kata-Uke</b> ZKD, <b>Gyaku-Zuki</b> ZKD
<b>Yoko-Geri-Kekomi-Chudan</b> ZKD	<b>Kata-Uke</b> oder <b>Gedan-Barei</b> ZKD, <b>Gyaku-Zuki</b> 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. V Sanbon-Zuki (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan, Oi-Zuki-Chudan) ZKD
2. R Soto-Uke ZKD, Yoko-Empi KD, Gyaku-Zuki ZKD
3. V Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki ZKD
4. R Shuto-Uke KKD, Ashi-Mae-Geri absetzen in ZKD mit Gyaku-Tate-Nukite
5. V Uraken-Uchi ZKD, Gyaku-Zuki ZKD Wendung

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

6. V Mae-Geri, Gyaku-Zuki ZKD Wendung
7. V Mae-Ren-Geri (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD Wendung
8. V Mawashi-Ren-Geri (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD Wendung

Vorwärts 3 x danach Mawate in KD verbleiben mit Gedan-Barai

9. V Yoko-Geri-Keage KD Wendung
- 10.V Yoko-Geri-Keage KD Wendung
- 11.V Yoko-Geri-Kekomi KD Wendung
- 12.V Yoko-Geri-Kekomi KD Wendung

## 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	13	14
3	11	12
4	9	11
5	8	10
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. V Sanbon-Zuki (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan, Oi-Zuki-Chudan) ZKD
2. R Soto-Uke ZKD, Yoko-Empi KD, Uraken-Uchi ZKD, Gyaku-Zuki ZKD
3. V Uchi-Ude-Uke KKD, Kizami-Zuki ZKD, Gyaku-Zuki ZKD
4. R Shuto-Uke KKD, Kizami-Mae-Geri KKD, Gyaku-Tate-Nukite ZKD

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

5. V Mae-Ren-Geri (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD Wendung
6. V Mawashi-Ren-Geri (vordere Fuß Chudan – hintere Fuß Jodan) ZKD Wendung

Vorwärts 3 x danach Mawate in KD verbleiben mit Gedan-Barai

7. V Yoko-Geri-Keage KD Wendung
8. V Yoko-Geri-Keage KD Wendung
9. V Yoko-Geri-Kekomi KD Wendung
- 10.V Yoko-Geri-Kekomi KD Wendung

## 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

<b>Oi-Zuki-Jodan</b>	Block und Konter frei
<b>Oi-Zuki-Chudan</b>	Block und Konter frei
<b>Mae-Geri</b>	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. V **Mae-Geri, Kizami-Zuki-Jodan** ZKD
2. R **Age-Uke, Gedan-Barai** ZKD (gleicher Arm, mit deutlicher Ausholbewegung) **Gyaku-Zuki** ZKD
3. V **Soto-Uke** ZKD, **Yoko-Empi** KD, **Uraken-Uchi** KD, **Gyaku-Zuki** ZKD
4. R **Shuto-Uke** KKD, **Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Shuto-Uchi** ZKD
5. V **Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki** ZKD Wendung
6. V **Yoko-Geri-Keage** ZKD, **Yoko-Empi-Uchi** KD umsetzen in ZKD mit **Gyaku-Zuki** Wendung
7. V **Yoko-Geri-Kekomi** ZKD absetzen mit **Uraken-Uchi** ZKD, **Gyaku-Zuki** ZKD
  
8. Standübung **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)

<b>Oi-Zuki-Jodan</b>	Block und Konter frei
<b>Oi-Zuki-Chudan</b>	Block und Konter frei
<b>Mae-Geri</b>	Block und Konter frei
<b>Mawashi-Geri</b>	Block und Konter frei
<b>Yoko-Geri-Kekomi</b>	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. V | <b>Mae-Geri, Ren-Zuki</b> (Oi-Zuki-Jodan, Gyaku-Zuki-Chudan) ZKD   | Wendung |
| 2. V | <b>Mawashi-Geri, Uraken-Uchi</b> ZKD, <b>Gyaku-Zuki-Chudan</b> ZKD   | Wendung |
| 3. V | <b>Ushiro-Geri</b> ZKD   | Wendung |
| 4. V | <b>Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi</b> mit dem gleichen Bein ZKD vorn ab  | Wendung |
| 5. V | <b>Mae-Geri, Mawashi-Geri</b> mit dem gleichen Bein ZKD vorn ab  | Wendung |
| 6. V | <b>Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi</b> (gleiches Bein) <b>hinten absetzen</b> , <b>Mawashi-Geri</b> vorn absetzen | Wendung |
| 7. V | <b>Yoko-Geri-Keage</b> KD, <b>Yoko-Geri-Kekomi</b> KD (gleiches Bein)  | Wendung |
| 8. V | <b>Yoko-Geri-Keage</b> KD, <b>Yoko-Geri-Kekomi</b> KD (gleiches Bein)  | Wendung |

## 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:

**Individuelle Kata (Tokui-Kata): Tekki-Shodan**

**Kata nach Wahl des Prüfers:** (Heian 1-5)

## KUMITE:

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

<b>Oi-Zuki-Jodan</b>	Block und Konter frei
<b>Oi-Zuki-Chudan</b>	Block und Konter frei
<b>Mae-Geri</b>	Block und Konter frei
<b>Mawashi-Geri</b>	Block und Konter frei
<b>Yoko-Geri-Kekomi</b>	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**

<b>Oi-Zuki-Jodan</b>	Block und Konter frei
<b>Oi-Zuki-Chudan</b>	Block und Konter frei
<b>Mae-Geri</b>	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 der ersten Kombination 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



**1. ITKF Word Cup Hidetaka Nishiyama November 2022  
Team Deutschland – Team Polen**

## 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**, **Uchiro – Geri – Kekomi**, **Mawashi-Geri** (ohne absetzen auf einem Bein)  
(dreimal mit jedem Bein, jeweils hinten absetzen)

### KATA und Bunkai / Selbstverteidigung:

Individuelle Kata (Tokui-Kata): **Bassai-Dai**

Kata nach Wahl des Prüfers: (**Heian 1-5**, **Tekki-Shodan**)

### KUMITE:

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

<b>Oi-Zuki-Jodan</b>	Block und Konter frei
<b>Oi-Zuki-Chudan</b>	Block und Konter frei
<b>Mae-Geri</b>	Block und Konter frei
<b>Mawashi-Geri</b>	Block und Konter frei
<b>Yoko-Geri-Kekomi</b>	Block und Konter frei
<b>Ushiro-Geri</b>	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 wie zum 3. Kyu!



**1. ITKF Word Cup Hidetaka Nishiyama November 2022  
Sensei Wladimir Jorga und Sensei Michael Bock**

# 1. KYU (ICHI - KYU) brauner Gürtel

## KIHON aus Kamae:

Ausführung mit der rechten und mit der linken Auslage

(hier Startbewegung nach vorn)

1. **Oi-Ashi** mit **Gyaku-Zuki**, **Kizami-Zuki ZKD** 225° zurück mit **Uraken-Uchi**, **Gyaku-Zuki SoD**, im Stand **Kizami-Zuki** dann Schritt vor 180° **Haito-Uchi**, **Gyaku-Zuki HD** den vorderen Fuß 90° versetzen mit **Yoko-Empi-Uchi**, **Ukraken-Uchi** und **Kagi-Zuki KD**, der linke Fuß dreht hinten herum in Frontrichtung (**Nord**) mit **Shuto-Uchi**, **Gyaku-Zuki in KKD**, im Stand **Kizami-Zuki**, dann Schritt zurück in SD mit **Age-Empi**, **Mawashi-Empi** zurückgleiten in NAD mit **Morote-Gedan-Tesho-Uke**

(Startbewegung nach hinten)

2. **Oi-Ashi** nach hinten mit **Kizami-Zuki**, **Gyaku-Zuki ZKD** 225° vor mit **Uraken-Uchi**, **Gyaku-Zuki SoD**, im Stand **Kizami-Zuki** dann Schritt zurück 180° **Haito-Uchi**, **Gyaku-Zuki HD** den hinteren Fuß 90° versetzen mit **Yoko-Empi-Uchi**, **Ukraken-Uchi** und **Kagi-Zuki KD**, den rechten Fuß nach hinten setzen in Frontrichtung (**Nord**) mit **Shuto-Uchi**, **Gyaku-Zuki in KKD**, im Stand **Kizami-Zuki**, dann Schritt vor in SD mit **Age-Empi**, **Mawashi-Empi** zurückgleiten in NAD mit **Morote-Gedan-Tesho-Uke**

3. **Oi-Ashi Mae-Geri** hinteres Bein hinten absetzen, dann **Kizami-Geri**, den vorderen Fuß zurückziehen in **Shizentai** dann **Okuri-Ashi** zurück dann **Kizami-Mae-Geri**, **Mae-Geri** hinten absetzen dann mit dem hinten Fuß vorgehen in **Shizentai**

## 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:

Individuelle Kata (Tokui-Kata): **Bassai-Dai**, **Jion**, **Enpi**, **Kanku-Dai**  
Kata nach Wahl des Prüfers: **(Heian 1-5, Tekki-1-2)**

## 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** (Benotung wie zum 3. und 2. Kyu)

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

## KATA:

Individuelle Kata (Tokui-Kata): Shodan-Gruppe (Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Hangetsu)  
Kata nach Wahl des Prüfers: Shodan-Gruppe, Heian Gruppe, Tekki 1-2)

## 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.



42nd Annual ISKF US Nationals & International Goodwill Karate Championships  
1. Teruyuki Okazaki Memorial Cup November 2022

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

## KATA:

Individuelle Kata (Tokui-Kata):

**Shodan-Gruppe oder höher**

Kata nach Wahl des Prüfers:

**(Heian 1-5, Tekki 1-2, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi und Hangetsu)**

## 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:**

Wahlkata Tokui-Kata des Kandidaten:  
Kata nach Wahl des Prüfers:

**Shodan-Gruppe oder höher  
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 (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.

# 4. DAN (YON – DAN)

## Zulassungsvoraussetzungen:

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

## KIHON:

Kombinationen nach Wahl des Prüfers.

## KATA:

Wahlkata des Prüfungskandidaten:  
Wahlkata des Prüfers:

**Kata Individual, Bunkai nach Maßgabe 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.



**Sensei Michael Bock in gedenken an Sensei Teruyuki Okazaki USA 2022**