



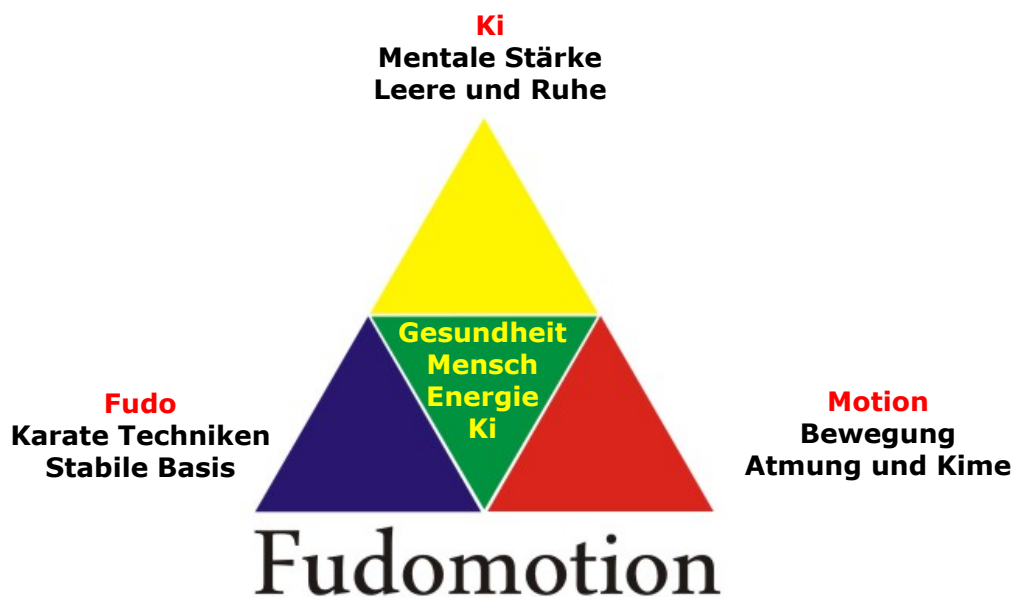
# Fudomotion

**Shotokan - Fudokan - Ikkaido**

## Prüfungsordnung 2020 des KKD Kampfkunst Kollegium Deutschland



© erstellt von Diplom Karatelehrer  
Karl-Hans König, 8. Dan



Fudomotion - Gesundheitsorientierte Kampfkunst im biomechanischen Optimum



## Einleitung

Dieses Prüfungsprogramm wurde entwickelt, um den spezifischen Bedürfnissen verschiedener Altersgruppen gerecht zu werden und den gesundheitsorientierten Ansatz des Fudomotion unter Berücksichtigung des biomechanischen Optimums auf dem gesamten Karateweg umzusetzen.

Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahre sind anders zu prüfen als Jugendliche, Erwachsene und Ältere. Besonders Ältere jenseits der 60 und 70 finden in "normalen" Prüfungsprogrammen unüberwindbare Hürden. Diese werden im vorliegenden Programm beseitigt.

Karate Gürtelprüfungen im Sinne des Fudomotion sind keine Endmarken, die den Erfolg einer Trainingsperiode dokumentieren, sondern eher Wegweiser, die den Karateka auf seinem Weg leiten und motivieren sollen. Aber es gibt keine Abkürzungen im Karate. Wer eine Prüfung früher macht, wird später mehr Zeit bzw. Training benötigen, um die dann geforderten Prüfungsleistungen zu erbringen.

## Technische Hinweise

### **Schalter und Hinweise**

Dieses Programm enthält so genannte **Schalter** und wichtige Hinweise. Schalter sind Positionen oder Ausführungen, die die Qualität einer Karatetechnik signifikant positiv beeinflussen. Werden sie nicht beachtet, so ist die Ausführung mangelhaft oder sogar falsch. Werden alle Schalter beachtet, so befindet sich die Karatetechnik im biomechanischen Optimum. Schalter im Fudomotion sind somit Stellgrößen, die es dem Karateka ermöglichen, bei Beachtung dieser Schalter die Techniken und Kombinationen präziser, schneller oder stärker auszuführen und sich dem biomechanischen Optimum zu befinden bzw. letztendlich der Perfektion anzunähern.

### **Fußtechniken bei älteren Menschen**

Im Alter ist die Schnelligkeit nicht so entscheidend. Dort steht die Bewegung an sich und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Dieses Prüfungsprogramm berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse und Einschränkungen älterer Menschen und gibt ihnen die Möglichkeit, den schwarzen Gürtel und höhere Dangrade auch im hohen Alter zu erreichen. Dazu werden alle Yoko Geri, Mawashi Geri und Ura Mawashi Geri entweder nur Chudan getreten oder durch Mae Geri ersetzt oder auch weggelassen. Dies auch in den Kata wie z.B. Heian Nidan und Yondan. Der Ushiro Geri wird langsam zweistufig ausgeführt.

### **Der Gyaku Tsuki Konter**

Der Gyaku Tsuki Konter in den Kumite Übungen wird im WKF Shotokan geschnappt, d.h. sofort zurück an die Hüfte gezogen (Snapback). Im Fudokan muss der Gyaku Tsuki Arm gestreckt mit Kime stehen bleiben. Im Fudomotion wird der Gyaku Tsuki gestreckt geschlagen und nach einem starken Kime wieder zurück an die Hüfte gezogen (wie beim Tamashewari/Bruchtest). In der mentalen Vorstellung sollte man mit dieser Technik ein Brett durchschlagen können, was mit einer geschnappten Technik nicht möglich ist.

## Atmung

Im Fudomotion spielt die adäquate, technikrelevante Atmung eine sehr wichtige Rolle. Eine Karate Technik im biomechanischen Optimum ohne die richtige Atmung ist nicht möglich. Dabei wird schnelle Einzel- und Doppelatmung, langsame Atmung mit Kime und Shime und Kiai unterschieden. Die jeweilig richtige Atmung ist beim Kihon, in der Kata und im Kumite einzusetzen. Ausführliche Erläuterungen finden sich im Buch "Fudomotion - gesundheitsorientierte Kampfkunst im biomechanischen Optimum."

Bad Krozingen, 01.03.2020

Diplom Karatelehrer Karl-Hans König, 8. Dan



## 9. Kyu Weißer bzw. Weiß-Gelber Gürtel

**Charakteristik: Lineare Einzeltechniken, nur Zenkutsu Dachii ZK**

(Wartezeit: keine; Pass muss ausgestellt sein, wird bei Erwachsenen u.U. übersprungen)

### Kihon:

Grundsätzliches:

- Armtechniken werden, wenn nicht anders vorschrieben oder angesagt, Chudan ausgeführt.
- Geri-Techniken werden, wenn nicht anders vorgeschrieben oder angesagt, Jodan ausgeführt.
- Techniken und Kombinationen werden, wenn nicht anders vorschrieben oder angesagt, 5 x gezeigt; letzte Technik mit Kiai !

1.	ZK	v	Oi-Zuki	Schulter gerade
2.	ZK	v	Age-Uke	Schulter abgedreht
3.	ZK	v	Soto-Ude-Uke	Ausholbewegung
4.	ZK	v	Gedan-Barai	Faust auf Schulter
5.	ZK	v	Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)	Schnappen

### **Kata:**

## Taikyoku Shodan

### **Kumite: Gohon Kumite (5 Angriffe)**

Grundsätzliches: Letzter Angriff immer mit Kiai !

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

	<u>Tori</u> (Angreifer)	<u>Uke</u> (Verteidiger)
Ausgangsstellung:	links vor ZK (rechts zurück)	Shizentai (natürliche Stellung)
1. Bewegung:	rechts vor 1. Oi-Zuki Jodan 5 x	rechts und links zurück Age-Uke 5 x
2. Bewegung:	2. Oi-Zuki Chudan 5 x	Soto-Ude-Uke 5 x

### **Konter Gyaku Tsuki erst ab Gelbgurt 8. Kyu**

### **Schalter und wichtige Hinweise: Lineare Einzeltechniken**

- Zenkutsu Dachii schulterbreit stehen, vorderes Knie gebeugt, hinteres gestreckt
- Oi Tsuki zentriert, Schulter gerade und erst am Schluss der Bewegung Faust lösen.
- Age Uke von der Hüfte starten.
- Soto Uke beide Arme gleichzeitig zum Ausholen, hinterer Arm hoch
- Gedan Barai Faust zum Ausholen auf die Schulter, anderer Arm gleichzeitig gestreckt
- Mae Geri erst Knie hoch, dann Unterschenkel schnappen, deutlich zurück ziehen
- Mae Geri zentriert und geschnappt treten, Hüfte beim Tritt gerade

## 8. Kyu Gelber Gürtel

**Charakteristik: Lineare Einzeltechniken, neue Stellung Kokutsu Dachi KK**

(Wartezeit: 3 Monate, Kinder: 5 Monate)

Kann bei Jugendlichen und Erwachsenen ohne 9. Kyu direkt geprüft werden, davon soll nur nach besonderer Empfehlung durch den Trainer Gebrauch gemacht werden.

### **Kihon:**

1.	ZK	v	Oi-Zuki	
2.	ZK	v	Gyaku-Zuki	
3.	ZK	r	Age-Uke	
4.	ZK	v	Uchi-Ude-Uke	an der gegenüber liegenden Hüfte
5.	ZK	r	Soto-Ude-Uke	
6.	ZK	v	Gedan-Barai	
7.	KK	v	Shuto-Uke	Vorderer Arm strecken
8.	ZK	v	Mae-Geri Jodan	so hoch man kann

### **Kata:**

## **Heian Shodan**

### **Kumite: Gohon Kumite (5 Angriffe)**

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung:	links ZK	Shizentai
1. Bewegung:	rechts vor	rechts (!) zurück
Ablauf:	1. Oi-Zuki Jodan 5 x	Age-Uke 5 x Nach dem 5. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 5 x	Soto-Ude-Uke 5 x Nach dem 5. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

### **Schalter und wichtige Hinweise: Lineare Einzeltechniken**

- siehe 9. Kyu
- Gyaku Tsuki Hüfte beim Vorgehen abdrehen
- Shuto Uke auf der Schulter ausholen, gleichzeitig vorderer Arm gestreckt
- Ausholbewegungen während der Vor- oder Rückwärtsbewegung ausführen
- Armwechsel immer nach Gyaku Tsuki beim Vorgehen
- In der Partnerübung wird beim Konter der andere Arm an die Hüfte zurück gezogen (hikite).



## 7. Kyu Oranger Gürtel

### Charakteristik: Lineare Einzeltechniken

(Wartezeit: 3 Monate, Kinder: 5 Monate)

#### Kihon:

1.	ZK	v	Oi-Zuki	am Schluss lösen
2.	ZK	v	Sanbon-Zuki	Rhythmus beachten
3.	ZK	r	Age-Uke	Hüfte abgedreht
4.	ZK	v	Soto-Ude-Uke	strecken und hochklappen
5.	KK	r	Gedan-Nagashi-Uke	Handrücken blockt
6.	ZK	v	Uchi-Ude-Uke	gegenüber liegende Hüfte
7.	KK	v	Shuto Uke	vorderer Arm strecken
8.	ZK	v	Mae-Geri	anfersen, schnappen
9.	ZK	v	Mawashi Geri	Ferse vor, schnappen

Bei Älteren kann 9. weggelassen werden

#### Kata:

## Heian Nidan

### Kumite: Sanbon Kumite (3 Angriffe)

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung:	links ZK	Shizentai
1. Bewegung:	rechts vor	links oder rechts (!) zurück
2. Ablauf:	1. Oi-Zuki Jodan 3 x	Age-Uke 3 x Nach dem 3. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 3 x	Soto-Ude-Uke 3 x Nach dem 3. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Mae-Geri (Chudan!) 3 x	Nagashi-Uke 3 x Nach dem 3. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

### Schalter und wichtige Hinweise: Lineare Einzeltechniken

Mawashi Geri beim Starten Knie seitlich heben, Ferse vor drehen, schnappen



## 6. Kyu Grüner Gürtel

### **Charakteristik:**

### **Kombinationen mit Stellungswechsel, neue Stellung Kiba Dachi KB**

(Wartezeit: 3 Monate, Kinder: 5 Monate)

### **Kihon:**

1.	ZK	v	Sanbon-Zuki	Pause machen
2.	ZK	r	Age-Uke / Gyaku-Zuki	Armwechselln
3.	ZK	v	Uraken Jodan	
4.	KK	r	Shuto-Uke / ZK (!) Gyaku-Tate-Nukite	umsetzen
5.	ZK	v	Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki	3 x gleicher Arm
6.	ZK	v	Mae-Geri	
7.	ZK	v	Mawashi-Geri	
8.	ZK	v	Yoko-Geri Kekomi nach vorne	Gestoßen
9.	KB	s	Yoko-Geri Keage (3 x links, 3 x rechts mit Übersetzschrift)	Geschnappt

Bei Älteren kann 8. und 9. weggelassen werden

### **Kata:**

## **Heian Sandan**

### **Kumite:**

#### **1. Kihon Ippon Kumite (1 Angriff)**

	<b><u>Tori</u></b>	<b><u>Uke</u></b>
Ausgangsstellung:	ZK 1 x links und 1 x rechts (Anfangen mit links vor = rechts zurück)	Shizentai
1. Bewegung:	rechts Schritt vor Prüfers (oder freie Wahl):	Jeweils nach Angabe des 1 x rechts und 1 x links zu- rück
Ablauf:	1. Oi-Zuki Jodan 1 x rechts u. 1 x links	Age-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 1 x rechts u. 1 x links	Soto-Ude-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Mae-Geri (Chudan!) 2 x rechts u. 2 x links	je 1 x Gedan Barai (45°ZK) u. 1 x Nagashi-Uke (45°KK) Gegenangriff: Gyaku-Zuki Chudan

Partnerübung zum Freikampf: siehe nächste Seite

### **Schalter und wichtige Hinweise:**

#### **Erste zweier und dreier Kombinationen mit Stellungswechsel**

- siehe 9. und 8. Kyu
- Ausholbewegungen während der Vor- oder Rückwärtsbewegung ausführen, möglichst am Schluss
- Armwechsel immer nach Gyaku Tsuki beim Vorgehen



## 6. Kyu Grüner Gürtel

### 2. Partnerübung zum Freikampf:

Grundsätzliches:

Die Angriffe sind immer 3 x aus Hidari-Kamai u. 3 x aus Migi-Kamae auszuführen. Dies sollte aus einer freikampfmäßigen Bewegung geschehen. Der Angreifer muss jedes Mal die Angriffstechnik und -stufe ansagen und Bestätigung abwarten.

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung:	gleichseitige Kampfstellung, d.h. beide links oder rechts vorne	
<b>Ablauf:</b>	Suri-Ashi vor zu ZK (Gleitschritt) Kizami-Zuki Jodan	Suri-Ashi zurück in KK Te-Nagashi-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki Chudan

## 5. Kyu Blauer Gürtel

### **Charakteristik: Kombinationen ohne / mit Stellungswechsel**

(Wartezeit: 4 Monate, Kinder: 8 Monate)

#### **Kihon:**

1.	ZK	v	Ren-Zuki (Jodan / Chudan)	Armwechsel
2.	ZK	r	Age-Uke / Gyaku-Zuki	Armwechsel
3.	ZK	v	Soto-Ude-Uke/Gyaku-Mae-Empi	
4.	KK	r	Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki	
5.	KK	v	Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan	
6.	ZK	v	Mae-Geri / Oi-Zuki	Tsuki beim Absetzen
7.	ZK	v	Mawashi Geri / Gyaku-Zuki	Tsuki beim Absetzen
8.	KB	s	Yoko-Geri Keage (im Übersetzen) / Yoko-Geri-Kekomi (aus der Drehung), 3 x hin, 3 x zurück	

#### **Bei Älteren**

- 7. mit Mae Geri
- 8. kann weggelassen werden oder
- 8. ZK v Mae Geri nach hinten absetzen, gleiches Bein vor Mae Geri

#### **Kata:**

### **Heian Yondan**

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden

- Bei Kakiwake Uke immer den Arm vorne beim Kreuzen, bei dem der Fuß vorne ist

Kumite s. nächste Seite

#### **Schalter und wichtige Hinweise:**

- siehe 9., 8. und 6. Kyu
- Armwechsel bei 1 und 2 im Vorgehen, bei 3 Empi Arm hoch klappen für Ausholen Soto Uke
- Groß Ausholen bei 5 zum Shuto Uchi wie Soto Uke, Faust stark an die Hüfte zurück
- Morote Uchi Uke auf der Seite des vorderen Fuß ausholen und Arm braucht nicht zurückgezogen werden
- Bei Shuto Uke groß ausholen, Vorderer Arm strecken, Shuto auf der Schulter ausholen
- Bei Mae Geri Arm stehen lassen Oi Tsuki
- Bei Morote Uke beide Arme da ausholen wo der vordere Fuß steht



## 5. Kyu Blauer Gürtel

### Kumite:

#### 1. Kaeshi Ippon Kumite („kaeshi“ = „kontern“)

Bei dieser Kumite Übung antwortet der Verteidiger mit dem gleichen Angriff des Angreifers, der damit zum Verteidiger wird und auch mit dem gleichen Block abwehrt und abschließend kontert.

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung	ZK 1 x links u. 1 x rechts	gleichseitig in Kamae
1. Bewegung:	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. a, <b>Oi-Zuki Jodan</b> b, Schritt zurück: Age Uke c, Konter im Stand: Gyaku-Zuki Chudan</li> <li>2. a, <b>Oi-Zuki Chudan</b> b, Schritt zurück: Soto/Uke c, Konter im Stand: Gyaku-Zuki Chudan</li> <li>3. a, <b>Mae-Geri</b> (Chudan) b, zurück: Nagashi-Uke c, Konter im Stand: Gyaku-Zuki Chudan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a, <b>Age-Uke</b> dann: b, vor: Oi-Zuki Jodan</li> <li>a, <b>Soto-Uke</b> dann: b, vor: Oi-Zuki Chudan</li> <li>a, <b>Nagashi-Uke</b> dann: b, vor: Mae-Geri (Chudan)</li> </ol>

Anmerkung zu 3: Gegen Mae-Geri Angriff (b,) kann auch nur Gleitschritt rückwärts erfolgen. Wichtig sind: sinnvoller Abstand und Vorführung einer flüssigen Bewegung.

#### 2. Partnerübung zum Freikampf:

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung:	gleichseitige Kampfstellung	
Ablauf:	Suri-Ashi vor zu ZK mit Gyaku-Zuki Jodan (!)	Sabaki (Ausweichen mit einer leichten Drehung zu 45° in KK) mit Soto-Uke Gegenangriff: entweder Gyaku-Zuki Chudan oder Uraken-Uchi Jodan

## 4. Kyu Blauer Gürtel

### **Charakteristik: Kombinationen mit Stellungswechsel, 3er Kombination**

(Wartezeit: 4 Monate, Kinder: 8 Monate)

Grundsätzliches:

Ausdauer und Durchhaltevermögen spiegeln die Intensität und den Fleiß im Training wieder. Sie sind unverzichtbare Merkmale des fortgeschrittenen Karateka !

#### **Kihon:**

- |    |    |   |   |
|----|----|---|---|
| 1. | ZK | v | Ren-Zuki (Jodan / Chudan)   |
| 2. | ZK | v | Sanbon-Zuki   |
| 3. | ZK | r | Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / gleichzeitig Gyaku-Zuki                              |
| 4. | ZK | v | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan   |
| 5. | KK | r | Morote-Uchi-Uke / ZK: Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki  |
| 6. | KK | v | Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (vorderes Bein) /<br>ZK Gyaku-Tate-Nukite                         |
| 7. | ZK | v | Mae-Geri (wieder hinten absetzen) / gleiches Bein:<br>Mawashi-Geri (nach vorn absetzen)     |
| 8. | ZK | v | Ushiro-Geri (aus der Rückwärtsdrehung)  |
| 9. | KB | s | Yoko-Geri Keage (im Übersetzen) / Yoko-Geri-Kekomi<br>(aus der Drehung) 3 x hin, 3 x zurück |

#### **Bei Älteren kann 8. und 9. weggelassen werden**

- |    |    |   |   |
|----|----|---|---|
| 7. | ZK | v | Mae-Geri (wieder hinten absetzen) / gleiches Bein:<br>Mae-Geri (nach vorn absetzen) |
|----|----|---|---|

#### **(Bei Älteren Mae Geri statt Mawashi Geri)**

#### **Kata:**

### **Heian Godan**

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden

Kumite s. nächste Seite

#### **Schalter und wichtige Hinweise:**

- siehe vorhergehende
- Sanbon Tsuki Pause nach Oi Tsuki Jodan
- Mae Geri gleichzeitig mit Gyaku Tsuki nach hinten absetzen
- Bei 4 Empi Ausholbewegung zusammen mit Fuß ran ziehen
- Bei Älteren Ushiro Geri erst drehen, dann Stoßen und zurück ziehen, dann erst absetzen



## 4. Kyu Blauer Gürtel

### **Kumite:**

#### **1. Kaeshi Ippon Kumite**

Bei dieser Kumite Übung antwortet der Verteidiger versetzt mit dem in der Reihe nächsten Angriff, der Angreifer wehrt diesen mit der entsprechenden Technik ab und kontert abschließend.

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung	Kamae 1 x links u. 1 x rechts	Kamae gleichseitig
1 Bewegung:	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. a, <b>Oi-Zuki Jodan</b> b, Schritt zurück: Soto Uke c, Konter im Stand: Gyaku-Zuki Chudan</li> <li>2. a, <b>Oi-Zuki Chudan</b> b, Nagashi-Uke c, Konter im Stand: Gyaku-Zuki Chudan</li> <li>3. a, <b>Mae-Geri Chudan</b> b, rückwärts Age-Uke c, Konter im Stand: Gyaku-Zuki Chudan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a, Age-Uke dann: b, vor: <b>Oi-Zuki Chudan (!)</b></li> <li>a, Soto-Uke dann: b, vor: <b>Mae-Geri Chudan</b></li> <li>a, Gedan-Barai dann: b, vor: <b>Oi-Zuki Jodan</b></li> </ol>

Von Bedeutung sind sinnvolle Bewegungen und sinnvoller Abstand!

#### **2. Partnerübung zum Freikampf:**

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung:	gleichseitige Kampfstellung	
<b>Ablauf:</b>	Suri-Ashi (hinteres Bein ran ziehen) <b>Mae-Mawashi-Geri</b> Jodan od. Chudan, Jodan bevorzugt !	Sabaki 45° KK <b>Te-Nagashi-Uke</b> Gegenangriff: Gyaku-Zuki od. Uraken Jodan

## 3. Kyu Brauner Gürtel

**Charakteristik: komplexere Kombinationen mit Stellungswechsel, 4er Kombination**

(Wartezeit: 4 Monate, Kinder: 8 Monate)

### **Kihon:**

- |    |    |   |   |
|----|----|---|---|
| 1. | ZK | v | Ren-Zuki (Jodan / Chudan)   |
| 2. | ZK | v | Oi-Zuki Jodan / ZK r Gedan-Barai / ZK v Oi-Zuki Chudan  |
| 3. | ZK | v | Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) /Gedan-Barai / Gyaku-Zuki  |
| 4. | KK | r | Morote-Uchi-Uke / ZK Shuto-Uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-Zuki   |
| 5. | ZK | v | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan / ZK Gyaku-Zuki   |
| 6. | KK | r | Shuto-Uke / Mae Ashi-Geri (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite  |
|    |    |   |   |
| 7. | ZK | v | Mae-Ashi-Geri / Mawashi-Geri  |
| 8. | ZK | v | Ushiro-Geri   |
|    |    |   |   |
| 9. | KB | s | Yoko-Geri Kekomi (mit Übersetzen) / ZK Gyaku-Mae-Empi /<br>KB Gedan-Barai (vorderes Bein bewegt sich)<br>3 x pro Richtung |

**Bei Älteren kann 9. weggelassen werden,**

Mawashi kann durch Mae Geri ersetzt werden.

- |    |    |   |  |
|----|----|---|--|
| 9. | ZK | v | Mae Ashi Geri / Mae Geri hinteres Bein nach hinten absetzen / Mae Geri vor nach vorne absetzen |
|----|----|---|--|

### **Kata:**

## **Tekki Shodan**

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden

**Bunkai:** (praktische Anwendung von Katatechniken; von Bedeutung sind Logik und mögliche Wirksamkeit, auch in einer Selbstverteidigungssituation)

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan

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

**Kumite** s. nächste Seite

### **Schalter und wichtige Hinweise: Vierer Kombinationen**

Kihon 1: Armwechsel in der Vorwärtsbewegung

Kihon 2: Beim Rückwärtsgehen hinterer Arm zur Schulter für Gedan Barai ausholen

Kihon 3: Beim Zurückschnappen des Mae Geri - Age Uke Arm holt auf der Schulter aus für Gedan Barai

Kihon 4: Morote Uchi Uke auf der Seite des vordere Beines ausholen, dabei beiden Handflächen nach unten

Kihon 5: Arm und vorderes Bein gleichzeitig für Empi ran ziehen

## 3. Kyu Brauner Gürtel

### **Kumite:**

#### **1. Jiyu Ippon Kumite:**

Grundsätzliches:

Ausgangsstellung für Tori und Uke: Freie Seitenwahl aus Kamae.

Armtechniken des Angreifers kurz stehen lassen, um einen korrekten Gegenangriff zu ermöglichen.

Keine Wurf- oder Hebeltechniken als Konter.

Tori und Uke werden bewertet, Angriff und Gegenangriff müssen mit dem Ziel eines Ippon ausgeführt werden. Kein direkter Konter De-Ai im Prüfungs-Jiyu Ippon Kumite.

Alle Angriffe jeweils 2 x

### **Tori:**

Schritt vor mit:

- 1. Oi-Zuki Jodan**
- 2. Oi-Zuki Chudan**
- 3. Mae-Geri Chudan (!)**
- 4. Ushiro-Geri Chudan**

### **Uke:**

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

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

Ein Konter wird zur Hüfte und dann sofort zu Chudan Kamae zurückgenommen.

### **2. Partnerübungen zum Freikampf:**

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
1. Ausgangsstellung:	Gleichseitig Kampfstellung	
	Kizami-Zuki Jodan mit Suri Ashi	De-Ai (direkter Konter) mit Te-Nagashi-Uke Bewegung nach vorne in den Gegner hinein und Gyaku-Zuki Chudan Dabei äußerste Kontrolle!
2. Ausgangsstellung:	Seitenverkehrte Kampfstellung (Spiegelstellung)	
	Uraken Jodan	De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki

## 2. Kyu Brauner Gürtel

(Wartezeit: 4 Monate, Kinder: 8 Monate)

### **Kihon:**

- |    |    |   |   |
|----|----|---|---|
| 1. | ZK | v | Sanbon-Zuki   |
| 2. | ZK | v | Oi-Zuki Jodan / r Gedan-Barai / v Ren-Zuki (Jodan-Chudan)                                     |
| 3. | ZK | r | Age-Uke / Soto-Ude-Uke (gleicher Arm mit Ausholen) / Gyaku-Zuki                               |
| 4. | KK | r | Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan                       |
| 5. | ZK | v | Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein ohne Absetzen) / Gyaku-Zuki                            |
| 6. | ZK | v | Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki  |
| 7. | ZK | v | Ashi-Barai / Gyaku-Zuki   |
| 8. | KB | s | Übersetzen: Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) / Yoko-Geri Kekomi (3 x pro Seite) |

### **Bei Älteren**

- |    |    |   |  |
|----|----|---|--|
| 5. | ZK | v | Mae-Geri nach hinten absetzen, Mae Geri vor mit Ren-Zuki         |
| 7. |    |   | mit Ashi Barai   |
| 8. |    |   | kann weggelassen werden oder                                     |
| 8. | KK | v | Shuto Uke vor / Shuto Uke zurück / Drehung über Rücken Shuto Uke |

### **Kata:**

## **Bassai Dai oder Jion**

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden

### **Bunkai:**

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Bassai Dai oder Jion

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

Kumite s. nächste Seite

### **Schalter und wichtige Hinweise:**

Kihon 3: Zum Ausholen des Soto Uke anderer Arm strecken oder auch direkt AUSFÜHREN  
 Kihon 4: Morote Uchi Uke auf der Seite des vordere Beines ausholen, dabei beiden Handflächen nach unten



## 2. Kyu Brauner Gürtel

### **Kumite:**

#### **1. Jiyu Ippon Kumite:**

Ausgangsstellung : Freie Seitenwahl aus Kamae

Alle Angriffe jeweils 2 x

### **Tori:**

#### **1. Kizami-Zuki Jodan (mit Suri Ashi)**

Schritt vor mit:

2. **Oi-Zuki Jodan**

3. **Oi-Zuki Chudan**

4. **Mae-Geri Chudan (!)**

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

6. **Ushiro-Geri Chudan**

### **Uke:**

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

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

Es sind auch Fußtechniken im Gegenangriff zu zeigen!

#### **2. Jiyu Kumite (Freikampf)**

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

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

### **Schalter und wichtige Hinweise:**

- Bei 1 Kizami stehen lassen oder zurück schnappen, beides möglich
- Bei 2 Hüfte für Te Otoshi gerade stellen, Mae Geri leichter
- Bei 3 bei Älteren mit Mae Geri
- Bei 6 Ashi Barai Gyaku Tsuki bei Älteren

# 1. Kyu Brauner Gürtel

**Charakteristik: 4 er Kombinationen mit Stellungswechsel und Bewegung**

(Wartezeit: 4 Monate, Kinder: 8 Monate)

**Kihon:** (aus Kamae)

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

**Bei Älteren**

- |    |    |   |  |
|----|----|---|--|
| 3. | KK | r | Uchi-Ude-Uke / Mae Ashi Geri (vorderes Bein); absetzen ZK Gyaku-Zuki   |
| 6. | ZK | v | Ashi-Barai / Gyaku-Zuki  |
|    |    |   | 7. und 9. kann weggelassen werden oder   |
| 9. | ZK | v | Mae Ashi Geri / Mae Geri hinteres Bein nach hinten absetzen / Mae Geri vor nach vorne absetzen ZK mit Uraken und Gyaku Tsuki |

**Kata:**

**Tokui Kata** (Spezialkata) nach Wahl des Prüflings aus:

## **Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai, Empi, Hangetsu**

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden

**Bunkai:**

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

**Schalter und wichtige Hinweise:**

- Bei 2 Hüfte für Te Otoshi gerade stellen, Mae Geri leichter
- Bei 3 Hüfte für den Mae Ashi Geri gerade stellen

Kumite siehe nächste Seite





# 1. Kyu Brauner Gürtel

## **Kumite:**

### **1. Jiyu Ippon Kumite:**

Ausgangsstellung für Tori und Uke: Freie Seitenwahl aus Kamae

Alle Angriffe jeweils 2 x

## **Tori:**

Schritt vor mit:

1. **Oi-Zuki Jodan**
2. **Oi-Zuki Chudan**
3. **Mae-Geri Chudan (!)**
4. **Mawashi-Geri Chudan** oder Jodan mit dem vorderen oder dem hinteren Bein
5. **Ushiro-Geri Chudan**

## **Uke:**

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

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

Es sind auch Fußtechniken im Gegenangriff zu zeigen!

### **2. Jiyu Kumite**

Freikampf mit Partner

## Dein Karate Weg

An diesem Punkt angekommen, ist dein Weg des Schülers beendet. Herzlichen Glückwunsch zu deinem Durchhaltevermögen in unzähligen Trainingseinheiten, Seminaren und Lehrgängen mit viel Schweiß und Anstrengungen. Sei gewiss - es hat sich gelohnt.

Sei deinem Sensei dankbar für die Anleitung und den Unterricht, der dich bis hierhin gebracht hat und sei weiterhin loyal zu ihm stehend. Vertraue ihm, er kennt dich inzwischen sehr gut, kennt deine Stärken, die er fördern wird und deinen Schwächen, an denen er mit dir arbeiten wird, um das eigentliche, große Ziel zu erreichen:

**"Aus dir einen besseren, glücklicheren und zufriedeneren Menschen zu machen".**

Handle weiterhin frei nach der Maxime von Immanuel Kant (kategorischer Imperativ):

**"Verhalte dich immer so, dass dein Verhalten als Vorbild für alle anderen Karateka gelten kann." Sei immer Vorbild. Sei ein guter Karateka. Sei ein Karate Meister.**

Gehe nun deinen Weg weiter. Er wird nie enden. Strebe nach Perfektion. Es liegt an dir.

## Shu - Ha - Ri

Das Konzept des ShuHaRi beschreibt im Grunde das Wesen des Karate und aller Kampfkünste.

In den Kyu Graden befindet man sich in der **Shu Phase**. Folge genau den Anweisungen deines Sensei, übe und trainiere konzentriert und zielstrebig nach seinem Vorbild. Der Weg hat begonnen, man steht am Fuß des Berges und möchte den Gipfel erklimmen. Geduld ist gefragt. Der Berg liegt vor einem, der Gipfel in unerreichbarer Ferne.

Mit dem 1. Dan beginnt der eigentliche, technische Weg des Karate Do. Man hat angefangen, den Berg zu erklimmen, und erkennt, wie schwierig es ist, denn man sieht den Gipfel in weiter Ferne. Die nächsten Dan Grade dienen der Ausbildung spezifischer Fertigkeiten in den Bereichen Kata, Bunkai und Kumite sowie der weiteren Perfektionierung der Techniken.

Mit dem 3. Dan ist die Shu Phase in der Regel beendet. Man entscheidet sich in dieser Phase, Karate als Lebensweg anzunehmen.

Mit dem 4. und 5. Dan ist die technische Ausbildung abgeschlossen. Der Gipfel wird klar sichtbar, liegt aber noch immer weit entfernt. Man hat die eigentliche technische Meisterschaft erreicht und den Stil gemeistert. Man ist Sensei. Man beginnt, intensiver nachzudenken und eigene Ideen zu entwickeln. Die **Ha Phase** hat begonnen. Karate macht richtig Spass. Bis hierhin hat man viel dem Karate Do entnommen.

Ab dem 6. Dan gilt es, die geistige Meisterschaft zu erringen und dem Karate Do viel zurück zu geben. Viele haben zwar einen hohen Dan, gehen aber den Weg nicht weiter. Der Gipfel kommt näher. Das Ha beginnt zu reifen. Man ist Großmeister.

Der 7. und 8. Dan sind die Stufen der intensiveren Auseinandersetzung mit der Kampfkunst Karate. Man unterrichtet, arbeitet an neuen Konzepten, an eigenen Büchern, richtet Meisterschaften aus und arbeitet als Funktionär. Man transzendiert sein Karate Wissen zu Neuem, verlässt die Pfade auf dem Weg zum Gipfel und sucht neue Wege. Die **Ri Phase** hat begonnen.

Beim 9. Dan sieht man den Gipfel sehr nahe. Man hat aber aufgegeben, ihn erreichen zu wollen. Oder vergessen, warum man ihn erreichen wollte. Ist nicht mehr wichtig. Man genießt die Aussicht und erfreut sich am Leben. Ri ist auch ganz nett.

Fazit: Man stellt fest, dass der Gipfel im Grunde nicht erreichbar ist. Je näher man ihm zu kommen glaubt, desto mehr entfernt man sich von Ihm. Es hört nie auf, alles ist ein Kreis - Dokan.

# 1. Dan Schwarzer Gürtel

**Wartezeit: 1 Jahr, mindestens 15 Jahre alt, mindestens 3 Jahre Kampfkunst**

**Grundsätzliches: Schwerpunkt starke Techniken mit Kime und Atmung**

In allen Prüfungsteilen wird eine vorbildliche Haltung und Ausführung erwartet. Der Meister muss sich vom Schüler deutlich unterscheiden! Dan-Träger sein heißt Vorbild sein. Es wird starkes Kime und ein starker Kiai sowie technikadäquate Atmung erwartet. Schnelle Techniken, aber nicht zu schnelle Kombinationen nacheinander.

## **Kihon**

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

## **Fudomotion**

### **Bei Älteren**

6. Mae Geri nach hinten absetzen / vor Mae Geri / Gyaku Tsuki
8. kann weggelassen werden
9. Gyaku Tsuki **im Stand** / vor Ashi Barai / Gyaku Tsuki
10. Ashi-Barai (vorderer Fuß) / Yoko-Uraken Jodan / Gyaku-Zuki **Mae-Geri** / Gyaku-Zuki

### **Ikkaido**

Im Kihon können Techniken und / oder Kombinationen weggelassen werden, um die Komplexität zu verringern  
Die Kata kann gezählt und/oder von einem Helfer begleitet werden  
Kein Bunkai und Kumite, evt. Prüfung in der Gruppe, Angst nehmen

**Kata:** **Tokui Kata** (Wahlkata nach Wahl des Prüflings) aus:

## **Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai, Empi, Hangetsu**

**Shitei Kata:** (Grund- o. Pflichtkata)

nach Wahl der Prüfer aus dem Programm bis 2. Kyu und der Tokui Kata zum 1. Kyu

### **Bunkai:**

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



## **1. Jiyu Ippon Kumite:**

Ausgangsstellung für Tori und Uke: Freie Seitenwahl aus Kamae  
Alle Angriffe können jeweils 2 x ausgeführt werden

### **Tori:**

Vorgleiten aus Kamae mit

1. **Kizami Tsuki Jodan** Konter Gyaku Tsuki mit Te Nagshi Jodan Diai

dann Schritt vor mit:

2. **Oi-Zuki Jodan**

3. **Oi-Zuki Chudan**

4. **Mae-Geri Chudan (!)**

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

6. **Ushiro-Geri Chudan**

### **Uke:**

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

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

Es sind auch Fußtechniken im Gegenangriff zu zeigen!

## **2. Jiyu Kumite**

Freikampf nach Ansage des Prüfers

## 2. Dan Schwarzer Gürtel

**Wartezeit: 2 Jahre, mindestens 18 Jahre alt, mindestens 6 Jahre Kampfkunst**

**Grundsätzliches: Kumite Dan, starke Techniken mit adäquater Atmung**

### **Kihon:**

1. ZK Kizami-Zuki / Sanbon-Zuki
2. ZK Ren-Zuki (Jodan-Chudan), zurück Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) Gyaku-Zuki, vor Gyaku-Zuki
3. ZK Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki, zurück KK Shuto - Uke / vor ZK Ushiro-Geri (oder Drehung und Mae Geri) / Uraken / Gyaku-Zuki
4. ZK Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
5. ZK Mae-Geri / Mawashi-Geri (mit dem gleichen Bein) / Uraken / Gyaku-Zuki
6. ZK Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
7. KB Yoko-Geri Keage ( übersetzen ) / Yoko-Geri Kekomi ( aus der Drehung )

**Bei Älteren kann 3. 5. 6. und 7. kann ersetzt werden durch**

- |    |    |   |  |
|----|----|---|--|
| 3. | ZK | z | Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki, zurück KK Shuto - Uke / Drehung über Rücken, dann erst Mae Ashi-Geri - Uraken / Gyaku-Zuki  |
| 5. | ZK | v | Mae Ashi Geri / Mae Geri hinteres Bein nach hinten absetzen / Mae Geri vor nach vorne absetzen ZK mit Uraken / Gyaku Tsuki   |
| 6. | KK | v | Shuto Uke vor / Shuto Uke zurück / Drehung über Rücken Shuto Uke   |
| 7. | KK | v | Shuto Uke vor / ZK Shuto Uchi Jodan vorderer Arm / Gyaku Shuto Uchi hinteres Bein im Stand Mae Geri Chudan nach hinten absetzen mit Kizami Haito Uchi Jodan / Gyaku Haito Uchi Jodan |

**8. und 9. nach Angabe des Prüfers**

### **Kata:**

**Tokui Kata** frei

### **Shitei Kata**

**Kanku Sho, Nijushiho, Tekki Nidan, Jiin, Bassai Dai, Empi**

### **Bunkai:**

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

**Praktische** Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

### **Kumite:**

#### **1. Jiyu Ippon Kumite**

Wie 1. Dan oder nach Wahl und Ansage der Prüfer, auch Doppelangriffe möglich

#### **2. Jiyu - Kumite**



## **3. Dan Schwarzer Gürtel**

**Wartezeit: 3 Jahre, mindestens 21 Jahre alt, mindestens 10 Jahre Kampfkunst**

**Grundsätzliches: Technischer Dan, ausgereifte Techniken ohne Fehler**

### **Kihon:**

1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar unten) z.B.

in KK Shuto Uke vor, vorderer Fuß zurück mit Te Nagashi in Neko Ashi Dachi NA,  
Mae Ashi Geri, Gyaku Tate Nukite in ZK

Schritt vor Shuto Uchi Jodan vorderer Arm / Gyaku Shuto Uchi  
hinteres Bein im Stand Mae Geri Chudan, nach hinten absetzen mit  
Kizami Haito Uchi Jodan / Gyaku Haito Uchi Jodan

dann Schritt zurück in ZK mit Haisoku Uke in KD, Gyaku Haisoku Uke in ZD  
Kizami Teisho chudan, Gyaku Teishi chudan

5. - 7. Überprüfung aus dem gesamten Programm bis 2.Dan

8. - 9. nach Wahl und Ansage der Prüfer

### **Kata:**

**Tokui Kata** frei, nicht eine bisher gezeigte

### **Shitei Kata**

**Sochin, Bassai Sho, Gojushiho Sho, Jitte, Kanku Dai, Gankaku**

### **Bunkai:**

Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer

### **Kumite:**

#### **Jiyu Ippon Kumite**

Wie 1. Dan oder nach Wahl und Ansage der Prüfer, auch Doppelangriffe möglich

#### **Jiyu - Kumite**

### **Kommentar zu Kihon 1.-4.**

Dem Prüfling soll dadurch die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** innerhalb des Grundschulprogramms für den 3. Dan zeigen.



## **4. Dan Schwarzer Gürtel**

**Wartezeit: 4 Jahre, mindestens 29 Jahre alt, mindestens 15 Jahre Kampfkunst**

**Grundsätzliches: Kata Dan, gute Kata mit tiefgründigen Bunkai Kenntnissen**

### **Kihon:**

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

### **Kata:**

**Tokui Kata** frei, nicht eine bisher gezeigte

### **Shitei Kata**

**Unsu, Gojushiho Dai, Meikyo, Chinte, Jiin, Gankaku**

### **Bunkai:**

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

### **Kumite:**

### **Jiyu Ippon Kumite**

Wie 1. Dan oder nach Wahl und Ansage der Prüfer, auch Doppelangriffe möglich

### **Jiyu - Kumite**

## **5. Dan Schwarzer Gürtel**

**Wartezeit: 5 Jahre, mindestens 36 Jahre alt, mindestens 20 Jahre Kampfkunst**

**Grundsätzliches: Der technische Meister  
Atmung, Kata mit Bunkai und Kumite meisterhaft**

### **Kihon:**

1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings

5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

### **Kata:**

**Tokui Kata** frei, nicht eine bisher gezeigte

### **Shitei Kata**

**Tekki Sandan, Bassai Sho, Sochin, Meikyo, Jitte, Wankan**

### **Bunkai:**

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

### **Kumite:**

**Jiyu Ippon Kumite** nach Wahl und Ansage der Prüfer

### **Jiyu-Kumite**



## 6. Dan Schwarzer Gürtel

**Wartezeit: 5 Jahre, bei intensivem Training auch früher, mindestens 44 Jahre alt, mindestens 25 Jahre Kampfkunst**

**Grundsätzliches: Der geistige Weg hat begonnen, Vorbild sein**

**Kihon:** 4 Techniken bzw. Kombinationen nach Wahl des Prüfers

**Kata:**

**Tokui Kata:** Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

**Bunkai:** Erklären des gesamten Ablaufes der vorgeführten Kata

**Kumite:** Formen nach Wahl des Prüflings

Verleihung aufgrund besonderer Verdienste und Erfolge auf nationaler Ebene, Mitarbeit auf nationaler Ebene

## 7. Dan Schwarzer Gürtel

**Wartezeit: 5 Jahre, bei intensivem Training auch früher, mindestens 53 Jahre alt, mindestens 30 Jahre Kampfkunst**

**Kata:**

**Tokui Kata**

Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen, mindestens eine stilfremde Kata

**Bunkai:** Nach Wahl des Prüflings dem Dangrad entsprechend

Verleihung aufgrund besonderer Verdienste und Erfolge auf nationaler oder internationaler Ebene, Mitarbeit auf nationaler und internationaler Ebene

## 8. Dan Schwarzer Gürtel

**Wartezeit: 5 Jahre, bei intensivem Training auch früher, mindestens 60 Jahre alt, mindestens 40 Jahre Kampfkunst**

Verleihung aufgrund besonderer Verdienste und Erfolge auf internationaler Ebene, Karate Publikationen, Mitarbeit auf internationaler Ebene

## 9. Dan Schwarzer Gürtel

**Wartezeit: 5 Jahre, bei intensivem Training auch früher, mindestens 65 Jahre alt, mindestens 50 Jahre Kampfkunst**

Verleihung für das Lebenswerk aufgrund besonderer Verdienste und Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene, Karate Publikationen, Leistung auf internationaler Ebene



## Programmbeispiel zum 5. Dan

### Kihon Shotokan:

aus Yoi - links vor Zenkutsu Dachi Gedan Barai, jede Kombination ist 5 x zu zeigen, beim 5. mal Kiai, Kamae

Links vor gleiten Yori Ashi mit

**Jodan Kizami Tsuki - Chudan Gyaku Tsuki** 4

Schritt rechts vor

**Jodan Uraken Uchi - Chudan Gyaku Tsuki**

Kizami

Schritt links zurück

**Jodan Shuto Uchi - Jodan Gyaku Shuto Uchi** 5

**Chudan Mae Geri** nach hinten absetzen mit

**Jodan Kizami Haito Uchi - Jodan Gyaku Haito Uchi**

Haito

Schritt links vor mit **Sanbon Tsuki** 7

dann Schritt rechts vor mit

**Chudan Mae Geri** absetzen mit **Sanbon Tsuki**

Sanbon

Schritt rechts zurück mit **Gedan Barai** 7

**Jodan Uraken Uchi** Schritt links zurück mit

**Gedan Nagashi Uke - Jodan Uraken Uke**

Vor über den Rücken drehen rechts vor mit

**Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki** 23

Uraken

### Kihon Fudokan:

Schritt rechts zurück 3

**Neko Ashi Dachi mit Uchi Ude Uke -**

**Chudan Mae Ashi Geri -**

in Sanchin Dachi absetzen mit **Chudan Gyaku Tate Tsuki**

Uchi

Schritt rechts vor 3

mit doppeltem **Chudan Uchi Nihon Nukite** - Streckung

Schritt links vor in ZK mit **Jodan Mae Geri**

absetzen in ZK mit **Jodan Nihon Nukite**

Nukite

Schritt links zurück in **Kokutsu Dachi** 2

mit **Kakiwake Uke** - im Stand vorgehen

in **Zenkutsu Dachi** doppelter **Jodan Heito Uchi**

Kakiwa

Schritt links vor in **Kokutsu Dachi** mit **Shuto Uke** - 4

Schritt links zurück in **Kokutsu Dachi** mit **Shuto Uke** -

Drehung über den Rücken in **Kokutsu Dachi** mit **Shuto Uke** -

umsetzen in **Zenkutsu Dachi** mit **Gyaku Tate Yonhon Nukite**

linker Fuß ran ziehen in Yoi 12

Shuto

--- 35

### Kihon Kata

alle Kombinationen nacheinander einmal linear vor und zurück

### Kata

Goju Shiho Sho, Tekki Oi Kumi, Kittei Nidan Higashiyama Sensei

**Bunkai** der Kata Kittei Nidan mit 2 Angreifern

### Kumite

Yonhon Kumite alle Kombinationen in 4 Richtungen mit 4 Angreifern

