

**SHOTOKAN
PRÜFUNGSORDNUNG**

**DEUTSCHER
KARATE VERBAND e.V.**

Endgültige Fassung vom 18.4.98

Vorwort zur Prüfungsordnung

Die Prüfungsordnung gliedert die Trainingsinhalte in der Entwicklung eines Karateka vom Anfänger bis zum Meister und die Prüfungskriterien zu den verschiedenen Schüler- und Meisterprüfungen. Durch langfristiges und beständiges Training, den Übungen, gleichzeitig mit der körperlichen Ausbildung, den verantwortungsbewußten Umgang mit Partnern im Karate erlernen. Dazu dienen die Regeln und Etikette des Karate - Do, die unverzichtbarer Bestandteil des traditionellen Shotokan-Karate wie auch dieser Prüfungsordnung sind.

Die unterschiedlichen Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausbildungsbasis für das breite Spektrum des Karate.

In der Prüfungsordnung wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit auf das Hinzufügen von weiblichen Endungen verzichtet. Entsprechende Begriffe sind nicht geschlechtsspezifisch gemeint.

Die Prüfungsordnung ist in vier Gruppen aufgeteilt. In jeder Gruppe werden besondere Schwerpunkte in der Ausbildung gesetzt. Es sind dies:

Unterstufe 9. - 7. Kyu

In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken. Den Abschluß dieser Stufe bildet der 7. Kyu, der den Übergang zur Mittelstufe vorbereiten soll.

Prüfer und Prüfling achten vor allem auf sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen. Die aufrechte Haltung des Oberkörpers ist ein wichtiges Merkmal. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae ist die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu beachten.

In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert.

Die Selbstverteidigung ist ein natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Sportart soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel muß bei der Ausbildung berücksichtigt werden, wird jedoch nicht als zu prägender Teil in die Prüfungsordnung aufgenommen.

Mittelstufe 6. - 4. Kyu

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln.

Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, daß sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf. Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewußter Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karateka!

In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im Verständnis (BUNKA) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

Oberstufe 3. - 1. Kyu

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei sind Qualität in den Einzeitechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit und nicht zuletzt Ausdauer zu zeigen. Sie spiegelt den Fleiß und die Intensität des Trainings wider.

Im Kumite wird sowohl das Jiyu - Ippon - Kumite, als auch der Freie Kampf (Jiyu Kumite) geprüft. Beides stellt höchste Anforderungen an den Prüfling. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle paart, erfüllt die hier gesetzten Anforderungen. Sieg oder Niederlage ist beim Jiyu Kumite nicht prüfungsentcheidend.

In Kata und im Bunkai muß der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von Kata und sinnvollen Anwendungen zeigen können. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsstoff.

Dan-Grade

Dan sein heißt, Vorbild sein!

Bezogen auf die innere Reife, die sich auch in den Techniken ausdrückt, führt der Prüfling seine Ausbildung fort. Erlaubt der Prüfer eine Graduierung ohne diese Reife, dient dies weder dem Prüfling noch dem Karate.

In allen Prüfungsteilen muß der Prüfling eine vorbildliche Haltung und Ausführung zeigen können, um sich als Meister gegenüber den Schülern deutlich zu unterscheiden.

Dies drückt sich auch in dem schwindenden Anteil praktischer Prüfungsteile der höheren Dan-Grade aus.

Die folgenden Grundsätze sind bei den Prüfungen zu beachten:

KIHON

- Alle Keri-Techniken werden grundsätzlich (wenn nichts anderes vorgeschrieben ist) Jodan ausgeführt. Dabei sind die körperlichen und altersbedingten Gegebenheiten zu berücksichtigen und dadurch Ausführungen in einer anderen Stufe möglich.
- Armtechniken werden grundsätzlich (wenn nichts anderes vorgeschrieben ist) Chudan ausgeführt.
- Techniken und Kombinationen werden, wenn nichts anderes vorgeschrieben ist, 5x gezeigt.
- Die Ausführung der Techniken richtet sich grundsätzlich nach dem Buch „KARATE-DO“ von M. Nakayama.

PARTNERÜBUNGEN ZUM FREIKAMPF

- Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen. Dies soll möglichst aus der Bewegung erfolgen.
- Der Angreifer muß jedes Mal die Angriffstechnik und -stufe ansagen.

SONSTIGES

- Das Hinzuziehen eines Kampfrichters beim Jiyu-Kumite darf nur ordnenden Charakter haben, die Punktevergabe steht nicht im Vordergrund.
- Ausrichter und Prüfer haben für einen „würdigen“ Rahmen bei der Prüfung zu sorgen (Kleidung usw.)

**KIHON
KUMITE**

Unterstufe**9. Kyu weißer Gürtel****Kihon**

1. ZK v Oi-Zuki
2. ZK v Gyaku-Zuki
3. ZK v Age-Uke
4. ZK v Soto-Ude-Uke
5. ZK v Gedan-Barai
6. ZK v Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)

Kata

Taiikyoku Shodan

Die Taiikyoku-Shodan entspricht der Heian-Shodan jedoch nur mit den Techniken Gedan-Barai und Oi-Zuki. Tettsumi-Uchi, Age-Uke und Shuto-Uke kommen nicht vor. Die letzten vier Techniken werden wie die ersten vier Techniken geradlinig ausgeführt.

Kumite**Gohon Kumite**

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

links Zenkutsu-Dachi

Shizentai

1. Bewegung

rechts vor

links zurück

Ablauf

1. Oi-Zuki Jodan 5x
 - Age-Uke 5x
 - Nach dem 5. Angriff
 - Gegenangriff
 - Gyaku-Zuki Chudan
2. Oi-Zuki Chudan 5x
 - Soto-Ude-Uke 5x
 - Nach dem 5. Angriff
 - Gegenangriff
 - Gyaku-Zuki Chudan

Unterstufe**8. Kyu gelber Gürtel****Kihon**

1. ZK v Oi-Zuki
2. ZK v Gyaku-Zuki
3. ZK r Age-Uke
4. ZK v Uchi-Ude-Uke
5. ZK r Soto-Ude-Uke
6. ZK v Gedan-Barai
7. KK v Shuto-Uke
8. ZK v Mae-Geri Jodan
9. KB s Yoko-Geri Kekomi 3x links, 3x rechts mit Übersetzschrift

Kata

Heian Shodan

Kumite**Gohon Kumite****TORI****UKE****Ausgangsstellung**

links Zenkutsu-Dachi

Shizentai

1. Bewegung

rechts vor

rechts zurück

Ablauf

1. Oi-Zuki 5x
 - Age-Uke 5x
 - Nach dem 5. Angriff
 - Gegenangriff
 - Gyaku-Zuki Chudan
2. Oi-Zuki Chudan 5x
 - Soto-Uke-Uke 5x
 - Nach dem 5. Angriff
 - Gegenangriff
 - Gyaku-Zuki Chudan

Unterstufe**7. Kyu oranger Gürtel****Kihon**

1. ZK v Oi-Zuki
2. ZK v Sanbon-Zuki
3. ZK r Age-Uke
4. ZK v Soto-Ude-Uke
5. KK r Gedan-Nagashi-Uke
6. ZK v Uchi-Ude-Uke
7. KK v Shuto-Uke
8. ZK v Mae-Geri (aus Chudan - Kamae)
9. ZK v Mawashi-Geri
10. KB s Yoko-Geri Kekomi (3x rechts u. links, mit Übersetzschrift)

Kata

Heian Nidan

Kumite**Sanbon Kumite****TORI****Ausgangsstellung** links Zenkutsu-Dachi**1. Bewegung** rechts vor**Ablauf**

1. Oi-Zuki Jodan 3x
 - Age-Uke 3x
 - Nach dem 3. Angriff
 - Gegenangriff
 - Gyaku-Zuki Chudan
2. Oi-Zuki Chudan
 - Soto-Uke-Uke 3x
 - Nach dem 3. Angriff
 - Gegenangriff
 - Gyaku-Zuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
 - Nagashi-Uke 3x
 - Nach dem 3. Angriff
 - Gegenangriff
 - Gyaku-Zuki Chudan

7

Mittelstufe**6. Kyu grüner Gürtel****Kihon**

1. ZK v Sanbon-Zuki
2. ZK r Age-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK v Yoko-Uraken Jodan
4. KK r Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
5. ZK v Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
6. ZK v Mae-Geri Jodan
7. ZK v Mawashi - Geri
8. ZK v Yoko-Geri Kekomi
9. KB s Yoko-Geri Keage (3x rechts und links, mit Übersetzschrift)

Kata

Heian Sandan

Kumite**Kihon Ippon Kumite****TORI****Ausgangsstellung** 1x links und 1x rechts

Zenkutsu-Dachi

1. Bewegung rechts vor**Ablauf**

1. Oi-Zuki Jodan
 - Jeweils nach Angabe
 - Age-Uke 1x rechts
 - und 1x links zurück
 - Gegenangriff
 - Gyaku-Zuki Chudan
2. Oi-Zuki Chudan
 - Soto-Ude-Uke
 - 1x rechts
 - und 1x links zurück
 - Gegenangriff
 - Gyaku-Zuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
 - Gedan-Barai rechts
 - 45° in ZK
 - und Nakashi-Uke
 - links 45° in KK
 - jeweils Gegenangriff
 - Gyaku-Zuki Chudan

8

Partnerübung zum Freikampf

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vorn
1. Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK	Suri-Ashi zurück in KK
Ablauf	Kizami-Zuki Jodan	Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
Mittelstufe		
5. Kyu blauer Gürtel		
Kihon		
1. ZK v	Ren-Zuki (Jodan/Chudan)	
2. ZK r	Age-Uke / Gyaku-Zuki	
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 (beim Absetzen)	
7. ZK v	Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki	
8. KB s	Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (Drehung) (3x zu beiden Seiten)	

Kata**Heian Yondan**

Heian Shodan bis Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Kumite**Kaeshi Ippon Kumite**

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts in Kamae
1. Bewegung	Schritt rechts vor	frei
Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan b. Abwehr Age-Uke c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Age-Uke danach b. Angriff: Oi-Zuki Jodan c. Konter Gyaku-Zuki Chudan
	2.a. Oi-Zuki Chudan	a. Soto-Ude-Uke, danach
	b. Abwehr Soto-Ude-Uke	b. Angriff: Oi-Zuki Chudan
	c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	
	3. a. Mae-Geri Chudan	a. Nagashi-Uke, danach
	b. Abwehr Nagashi-Uke	b. Angriff: Mae-Geri Chudan
	c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	

Partnerübungen zum Freikampf

Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen.

TORI**UKE**

Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK	Sabaki 45° in KK
Ablauf	Gyaku-Zuki Jodan	Soto-Ude-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan oder Uraken-Uchi

Mittelstufe**4. Kyu blauer Gürtel****Kihon**

1. ZK v Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
2. ZK v Sanbon-Zuki
3. ZK r Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) - Gyaku-Zuki
4. ZK v Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan
5. KK r Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki
6. KKv Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukiite
7. ZK v Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri
8. ZK v Ushiro-Geri
9. KB s Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung) (3x zu beiden Seiten)

Kata**Heian Godan**

Heian Shodan bis Yondan kann nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Kumite**Kaeshi Ippon Kumite****TORI**

Ausgangsstellung 1x links und
1x rechts
in Kamae

UKE

1x links und
1x rechts
in Kamae

1. Bewegung

rechts vor
1.a. Oi-Zuki Jodan
b. Abwehr Soto-Ude-Uke
c. Konter Gyaku-Zuki

Ablauf

a. Age-Uke, danach
b. Angriff: Oi-Zuki
Chudan
2.a. Oi-Zuki Chudan a. Soto-Ude-Uke,
danach
b. Abwehr Nagashi-Uke
c. Konter Gyaku-Zuki
3.a. Mae-Geri Chudan a. Gedan-Barai,
danach
b. Abwehr Age-Uke b. Angriff: Oi-Zuki
Jodan
c. Konter Gyaku-Zuki

Partnerübungen zum Freikampf**TORI**

Ausgangsstellung Gleichseitige
Ausgangsstellung

UKE

Beide links oder
rechts vor

1. Bewegung

Suri.Ashi

Ablauf

Mae-Mawashi-Geri
Jodan oder Chudan
Te-Nagashi-Uke
Gegenangriff
Gyaku-Zuki oder
Uraken Jodan

Oberstufe**3. Kyu brauner Gürtel****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-Ude-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 / Yoko-Geri Kekomi (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/ ZK Gyaku-Mae-Empi/ KB Gedan-Barai (3x links 3x rechts)

Kata**Tekki Shodan**

Heian Shodan bis Godan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan

Praktische Demonstration eines Ablaufes der Heian Godan mit Partner nach Wahl des Prüflings.

Kumite**Jiyu Ippon Kumite** (alle Angriffe jeweils 2x)**TORI**

Ausgangsstellung Freie Seitenwahl aus Kamae

1. Bewegung Schritt vor

Ablauf 1. Oi-Zuki Jodan

2. Oi-Zuki Chudan

3. Mae-Geri Chudan

4. Ushiro-Geri Chudan

UKE

Freie Seitenwahl aus Kamae

frei

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der

Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgenommen.

Partnerübung zum Freikampf**TORI**

Ausgangsstellung Gleichseitige Ausgangsstellung

1. Bewegung Suri-Ashi

Ablauf Kisami-Zuki Jodan

Seitenverkehrte Ausgangsstellung

Uraken-Jodan

UKE

Beide links oder rechts vor

Suri-Ashi

De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan

De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan

Oberstufe**2. Kyu brauner Gürtel****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 / Gyaku - Zuki
4. KK r Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan
5. ZK v Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki
6. ZK v Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki Chudan
7. ZK v Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (oder nach eigener Wahl) Ashi-Barai / Gyaku-Zuki
8. KB s Yoko - Geri Keage (ohne Absetzen - gleiches Bein) / Yoko - Geri Kekomi (3x zu beiden Seiten)

Kata**Bassai Dai**

Heian Shodan bis Godan und Tekki Shodan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Bassai-Dai

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite**Jiyu Ippon Kumite** (alle Angriffe jeweils 2x)**TORI****Ausgangsstellung**

Freie Seitenwahl aus Kamae

UKE

Freie Seitenwahl aus Kamae

1. Bewegung

Suri-Ashi

1. Kisami-Zuki Jodan
Abwehr und Gegenangriff sind frei.

2. Oi-Zuki Chudan

(Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgenommen.

3. Mae-Geri Chudan

zurückgenommen. **Es sind auch Fuß-**

4. Mawashi-Geri

Chudan oder Jodan mit dem vorderen oder hinteren Bein.

5. Ushiro-Geri Chudan

Jiyu Kumite

Oberstufe**1. Kyu brauner Gürtel****Kihon (aus Kamae)**

1. ZK v Kizami-Zuki / v Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
2. ZK v Oi-Zuki / (v. Bein zurück in Neko-Ashi-Dachi)
NK 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 (hinten absetzen) /
Gyaku-Haito-Uchi Jodan
5. ZK v Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi Jodan /
Gyaku-Zuki
6. ZK v Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri
(oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri /
v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki
7. ZK v Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri
(2x je Richtung)
8. KB s Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) /
Yoko-Geri Kekomi
9. ZK v Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki

Kata

Tokui Kata Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu, **nicht**
Bassai Dai

Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan und Bassai Dai können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite**Jiyu Ippon Kumite** (alle Angriffe jeweils 2x)**UKE**

Freie Seitenwahl aus Kamae

frei

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgenommen.

Es sind auch Fuß-techniken zu zeigen!

TORI

Freie Seitenwahl aus Kamae

Schritt vor

1. Oi-Zuki Jodan

2. Oi-Zuki Chudan

3. Mae-Geri Chudan

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

5. Ushiro-Geri Chudan

Jiyu Kumite

Dan-Grade**1. Dan schwarzer Gürtel****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 / 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) / Gyaku-Zuki
7. ZK v Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
8. KB s Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der Drehung)
9. ZK v Gyaku-Zuki / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (oder nach eigener Wahl) Gyaku-Zuki / v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki
10. ZK v Ashi-Barai (vorderer Fuß) Yoko-Uraken Jodan / Gyaku-Zuki / Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki

Kata

Tokui Kata Wahl aus Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangeitsu, **nicht die Prüfungs Kata zum 1. Kyu**

Shitei Kata nach Wahl der Prüfer aus den Heian - Kata, Tekki Shodan, Bassai Dai, und der Tokui Kata zum 1. Kyu

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

Das Kumite zum 1. Dan ist das gleiche wie zum 1. Kyu

Dan-Grade**2. Dan schwarzer Gürtel****Kihon**

1. ZK v Kizami-Zuki / Sanbon-Zuki
2. ZK v Ren-Zuki (Jodan - Chudan) / ZK r Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) Gyaku-Zuki / ZK v ZK Gyaku-Zuki
3. ZK v Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / KK r Shuto - Uke / ZK v Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki
4. ZK v Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
5. ZK v Mae-Geri / Mawashi-Geri (mit dem gleichen Bein) / Uraken / Gyaku-Zuki
6. ZK v Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (oder nach eigener Wahl)
7. KB s Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
8. und 9. Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der Drehung)
8. und 9. Nach Angabe der Prüfer

Kata

Tokui Kata **freie Wahl. Nicht** Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangeitsu, Heian-Kata und Tekki Shodan

2 Shitei Kata nach Wahl der Prüfer aus Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Hangeitsu den Heian - Kata und Tekki Shodan

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

Das Kumite zum 2. Dan ist das gleiche wie zum 1. Kyu

Dan-Grade**3. Dan schwarzer Gürtel****Kihon**

1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings
(siehe Kommentar unten)
5. - 7. Überprüfung aus dem gesamten Programm
bis 2. Dan
8. - 9. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kata

Tokui Kata freie Wahl. Nicht Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangeitsu, Heian-Kata und Tekki 1

2 Shitei Kata nach Wahl der Prüfer aus Heian-Kata und Tekki 1, Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Hangeitsu, Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Sochin, Jitte, Tekki Nidan,

Bunkai

Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer

Kumite**Jiyu Ippon Kumite**

nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu - Kumite**Kommentar zu Kihon 1.-4.**

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

Dan-Grade**4. Dan schwarzer Gürtel****Kihon**

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

Kata

Tokui Kata freie Wahl. Nicht Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangeitsu, Heian-Kata und Tekki 1 und die Tokui Kata der 2. und 3. Danprüfung

2 Shitei Kata nach Wahl der Prüfer aus Heian-Kata und Tekki 1, Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Hangeitsu, Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Sochin, Jitte, Tekki Nidan, Nijushihō, Gankaku, Chinte

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

Dan-Grade	
5. Dan schwarzer Gürtel	
Kihon	
1. - 4.	Techniken nach Ansage des Prüflings
5. - 8.	nach Wahl und Ansage der Prüfer
Kata	
Tokui Kata	freie Wahl. Nicht Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangeitsu, Heian-Kata und Tekki 1 und die Tokui Kata der 2. bis 4. Danprüfung
2 Shitei Kata	nach Wahl der Prüfer aus Heian-Kata und Tekki 1, Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai, Hangeitsu, Meikyo, Sochin, Jitte, Tekki Nidan, Bassai Sho, Kanku Sho, Nijushiho, Gankaku, Chinte, Tekki Sandan, Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Unsu.
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	

Dan-Grade	
6. Dan schwarzer Gürtel	
Kihon	
4 Techniken nach Wahl des Prüfers	
Kata	
Tokui Kata	freie Wahl. Nicht Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangeitsu, Heian-Kata und Tekki 1 und die Tokui Kata der 2. bis 5. Danprüfung
1 Shitei Kata	Bassai Sho, Kanku Sho, Meikyo, Sochin, Jitte, Tekki Nidan, Nijushiho, Gankaku, Chinte, Tekki Sandan, Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Unsu
Bunkai	
	Erklären des gesamten Ablaufes der vorgeführten Kata
Kumite	
	Formen nach Wahl des Prüflings
Dan-Grade	
7. Dan schwarzer Gürtel	
Kata	
2 Tokui Kata	
Bunkai	
	Nach Wahl des Prüflings

Beschreibung der Kumiteformen

GOHON KUMITE

Beide Partner stehen sich im SHIZENTAI gegenüber
Gruß im Stand

Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit Fäusten die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe.

Einnehmen der Ausgangsstellung ZENKUTSU-DACHI, rechter Fuß zurück mit Gedan-Barai.

Ansagen der Angriffsstufe

Fünfmaliger Angriff; den letzten Angriff mit Kiai;

Der Verteidiger ist fünfmal mit der Abwehr zurückgegangen.

Nach der fünften Abwehr kontert er mit Kiai.

Der Verteidiger setzt den hinteren Fuß vor in Shizentai, der Angreifer geht in Shizentai zurück..

Das Gleiche von der anderen Seite und danach mit der anderen Angriffsstufe

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

SANBON KUMITE

Wie GOHON KUMITE nur mit drei Angriffen

KIHON IPPON KUMITE

Beide Partner stehen sich im SHIZENTAI gegenüber
Gruß im Stand

Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit Fäusten die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe.

Einnehmen der Ausgangsstellung ZENKUTSU-DACHI rechts bzw. links zurück mit Gedan-Barai (Fußangriffe aus Chudan Kamae)

Ansagen der Angriffsstufe, (2-3 Sek. Konzentration)

Einmaliger Angriff mit Kiai.

Nach Zanshin (2-3 Sek.) Rückkehr in Shizentai und erneuter Beginn des obenstehenden Vorgangs.

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

KAESHI IPPON KUMITE

Beide Partner stehen in Zenkutsu-Dachi in Chudan-Kamae.

Tori greift mit der ersten Technik an, Uke geht einen Schritt mit Abwehr zurück; anschließend greift Uke selbst mit einem ganzen Schritt mit einer neuen Technik an.

Tori (jetzt als Verteidiger) geht mit einer Abwehr zurück und punktet mit Gegenangriff.

JIYU IPPON KUMITE

Das JIYU-IPPON-KUMITE ist die letzte Stufe vor dem Jiyu Kumite (freier Kampf). Daher hängt die Ausführung davon ab, inwieweit sich der Karateka vom KIHON-IPPON-KUMITE zum freien Kampf entwickelt hat. Je weniger er den freien Kampf beherrscht, desto formaler sollte der Ablauf des JIYU-IPPON-KUMITE gezeigt werden.

Grundsätzlich gilt:

Sinnvolles Bewegen des Angreifers vor dem Angriff ist erwünscht, um sich eine Gelegenheit zum Angriff zu erarbeiten. Dabei muß der Verteidiger die Angriffsfläche freigeben.

Der Verteidiger soll vor dem Angriff so wenig wie möglich zurückweichen, um dem Angreifer die Einnahme des gewünschten Abstands zu ermöglichen.

Der Angriff soll stehen gelassen werden, um einen korrekten Gegenangriff zu ermöglichen. Der Gegenangriff muß zurückgeschnappt werden!

Nach dem Gegenangriff wahren beide Partner Zanshin durch Auseinanderrücken und Einnehmen von Chudan Kamae, bevor sie in die neue Ausgangsstellung zurückkehren.

Der Angreifer soll zeigen, daß er den Verteidiger ohne dessen Abwehr hätte ernsthaft gefährden können.

Der Verteidiger muß dem Angriff standhalten können und hat in seinem Gegenangriff eine hohe Effektivität und ein Höchstmaß an Kontrolle zu zeigen, da der Angreifer den Gegenangriff nicht abwehrt.

Deal-Techniken, d.h. Kontertechniken, die gleichzeitig mit der Technik des Angreifers ausgeführt werden, sind im Prüfungskumite nicht erwünscht.

JYU KUMITE

Im JYU KUMITE der Prüfung soll der Kämpfer demonstrieren, daß er sich mit den gelernten Techniken frei bewegen und diese ohne eigene oder die Gefährdung des Gegners anwenden kann. Dabei ist unerheblich, wer den Prüfungskampf „gewinnt“.

Sinnvolle Kampfhaltung, richtiges Abstandsgefühl, insbesondere für die ausgeführten Techniken, Erkennen und Ergreifen von „Gelegenheiten“, die Fähigkeit einen „Ippon“ (Kampfpunkt) zu erreichen, Konditionsstärke und nicht zuletzt Fairness sind Kriterien des Jiyu Kumite.

Aussprache der japanischen Wörter

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Grundsätzlich werden sie so ausgesprochen, wie sie geschrieben sind, ohne besondere Betonung. Dabei wird

ch	wie	tsch	z.B. wie in „Tschad“
j	wie	dsch	„Germany“
s	wie	ss	„Haß“
sh	wie	sch	„Schade“
r	wie	r	ein rollendes r
y	wie	j	„Jordan“
z	wie	s	„Sand“ ausgesprochen.

Umlaute wie ai, ae, ei und ue werden wie zwei Vokale ausgesprochen. Das u wird häufig verschluckt, wie z.B. in Oi-Zuki (gesprochen: „Oisski“) oder Shuto (gesprochen: „Scho“)

Japanische Fachausdrücke Karate

A	Age-Uke Age-Zuki Ashi-Barai	obere Abwehr hebender Fauststoß Fußfeger
B	Bunkai	hier: praktische Anwendung der Techniken einer Kata mit einem Partner
C	Choku-Zuki Chudan	gerader Fauststoß mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)
D	DE-AI DO Dojo	Kontertechnik des Verteidigers gleichzeitig mit dem Angriff der Weg, Übungen zur Erweiterung der geistigen und charakterlichen Fähigkeiten Trainingsort für Budo-Künste
E	Empi Empi-Uchi Empi-Uke	Eilbogen Eilbogenschlag Eilbogenabwehr
F	Fumikomi-Ashi	Stampfschritt
G	Gaiwan Gedan Gedan-Barai Go Gohon-Kumite Gyaku Gyaku-Zuki	Armaußenseite untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts) Fegeabwehr untere Stufe fünf Partnerübung mit fünfmaligem Angriff seitenverkehrt zum vorderen Fuß Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki)
H	Hachi Haishu Haito Haiwan Hajime Hangetsu-Dachi	acht Handrücken Handinnenkante Armoberseite Fangt an! „Halbmond“-Stellung

Hanmi	halb abgedrehte Hüfte
Happo-Kumite	Kampfübungen gegen mehrere Gegner (i.d.R. im Kreis)
Hara	Bauch, Körpermitte, geistiges und körperliches Zentrum des Menschen
Heisoku-Dachi	Stellung mit geschlossenen Füßen
Hidari	links
Hiza	Knie
I	
Ichi	eins
Ippon	eins, ein Punkt,
Ippon-Ken	Faust mit einem (hervortretenden) Knöchel
Ippon-Kumite	Kampfübung mit einem Angriff
J	
Jiyu	frei
Jiyu-Kumite	freier Kampf
Jiyu-Ippon-Kumite	freies einmaliges Angreifen
Jodan	obere Stufe (Kopf und Hals)
Ju	zehn
Juji-Uke	X-Abwehr

K

Kaeshi-Ippon-Kumite	Kampfübung mit wechselseitigem einmaligem Angreifen zweier Gegner
Kagi-Zuki	Hakenstoß
Kai-Ashi	normaler Schritt
Kakato	Ferse
Kamae	Ausgangsstellung
Karateka	Karatetreibender (eigentlich Experte)
Karate-Gi	Karateanzug
Kata	Form (i.d.R. festgelegtes Kampfritual), auch: Schulter, eins
Keage	zurückschnappender Fußstoß
Kekomi	arretierter Fußstoß
Keri	Fußstoß (in der Kombination Geri geschrieben)
Kiai	Kampfschrei (s.Kime)
Kiba-Dachi	Seitwärtsstellung
Kihon	Grundschule
Kime	Brennpunkt der körperlichen und geistigen Kraft in der Technik
Kizami-Zuki	Prellstoß mit dem vorderen Arm
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung
Ku	neun
Kumite	Kampfübungen mit Partner

M	
Mae	gerade
Mae-Ashi-Geri	gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
Mae-Empi	waagerechter Ellbogenstoß nach vorn
Mae-Geri	gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein
Makiwara	Schlagpfosten
Mawashi-Geri	Kreisfußtritt
Mawate	Wendung
Migi	rechts
Mikazuki-Geri	Sichelfußtritt im Halbkreis
Mokuzo	Konzentration, „Nicht-Denken“ vor dem Training
Morote-Uchi-Ude-Uke	zweiarmige Abwehr mittlerer Stufe von innen
Musubi-Dachi	Stellung mit V-förmig geschlossenen Füßen
N	
Nagashi-Uke	abfließende Abwehr
Naiwan	Arminnenseite
Neko-Ashi-Dachi	„Katzen“-Stellung
Ni	zwei
Nukite	Speerhand (Fingerspitzenstoß)
O	
Oi-Zuki	gerader Fauststoß (mit Vorwärtsschritt)
Okuri-Ippon-Kumite	wiederholtes einmaliges Angreifen eines Gegners
Otoshi-Uke	Abwehr von oben nach unten
R	
Ren-Geri	wiederholter Fußtritt
Ren-Zuki	wiederholter Fauststoß
Roku	sechs
S	
San	drei
Sanchin-Dachi	„Uhrglas“-Stellung
Sanbon-Kumite	dreimaliges Angreifen
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Sensei-ni-Rei	Gruß zum Lehrer
Shiai	Wettkampf
Shichi	sieben
Shiter-Kata	Pflichtkata
Shizentai	normale aufrechte Ausgangsstellung
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Shuwan	Armunterseite

Sochin-Dachi	Stellung aus der Kata Sochin (anderer Name: Fudo-Dachi „Kraftstand“)
Sokuto	Außenkante des Fußes
Soto-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen
Suri-Ashi	Gleitschritt (beginnend mit dem vorderen Fuß!)
T	
Tate-Empi	aufwärtsgerichteter Ellbogenstoß
Tate-Shuto-Uke	Handkantenabwehr mit gestrecktem Arm
Tate-Uraken-Uchi	senkrechte Handrückenabwehr
Tate-Zuki	Fauststoß mit senkrechter Faust
Teisho	Handballen
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Te-Otoshi-Uke	Handabwehr von oben nach unten
Tokui-Kata	Kürkata (die starke Kata)
Tori	Angreifer
Tsukami-Uke	Greifabwehr
Tsugi-Ashi	Gleitschritt (beginnend mit dem hinteren Fuß!)
Tsuki	Fauststoß (in der Kombination <i>Zuki</i> geschrieben)
U	
Uchi	Schlagen
Uchi	von innen
Uchi-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen
Uke	Abwehr, Abwehrender
Uraken-Uchi	Fausrückenschlag
Ura-Mawashi-Geri	Kreisfußtritt mit der Ferse (oder Sohle)
Ura-Zuki	Fauststoß als Aufwärtshaken
Ushiro-Geri	Rückwärtstritt
Y	
Yame	Schluß, Aufhören!
Yoi	Achtung! (i.d.R. Ausgangsstellung Shizentai)
Yoko	seitlich
Yoko-Geri	seitlicher Fußtritt
Yoko-Uraken-Uchi	seitlicher Fausrückenschlag
Yori-Ashi	seitlicher Gleitschritt
Z	
Zanshin	Wahrung der Konzentration über die eigentliche Technik (Bewegung) hinaus
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung

KATA

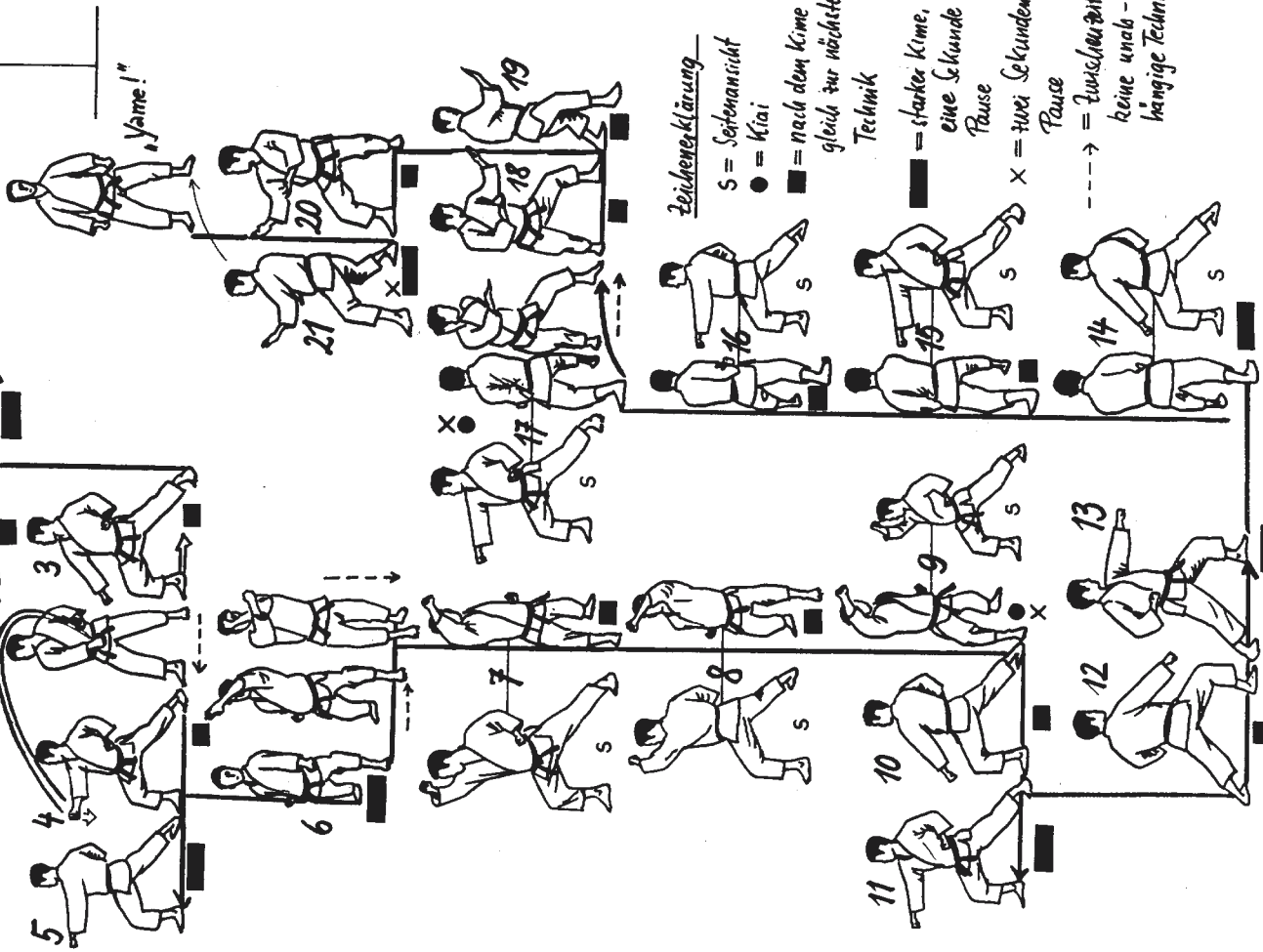
Heian

"Yoi!"



Shodan (Nr. 1)

Schrittprogramm:
(Embusen)

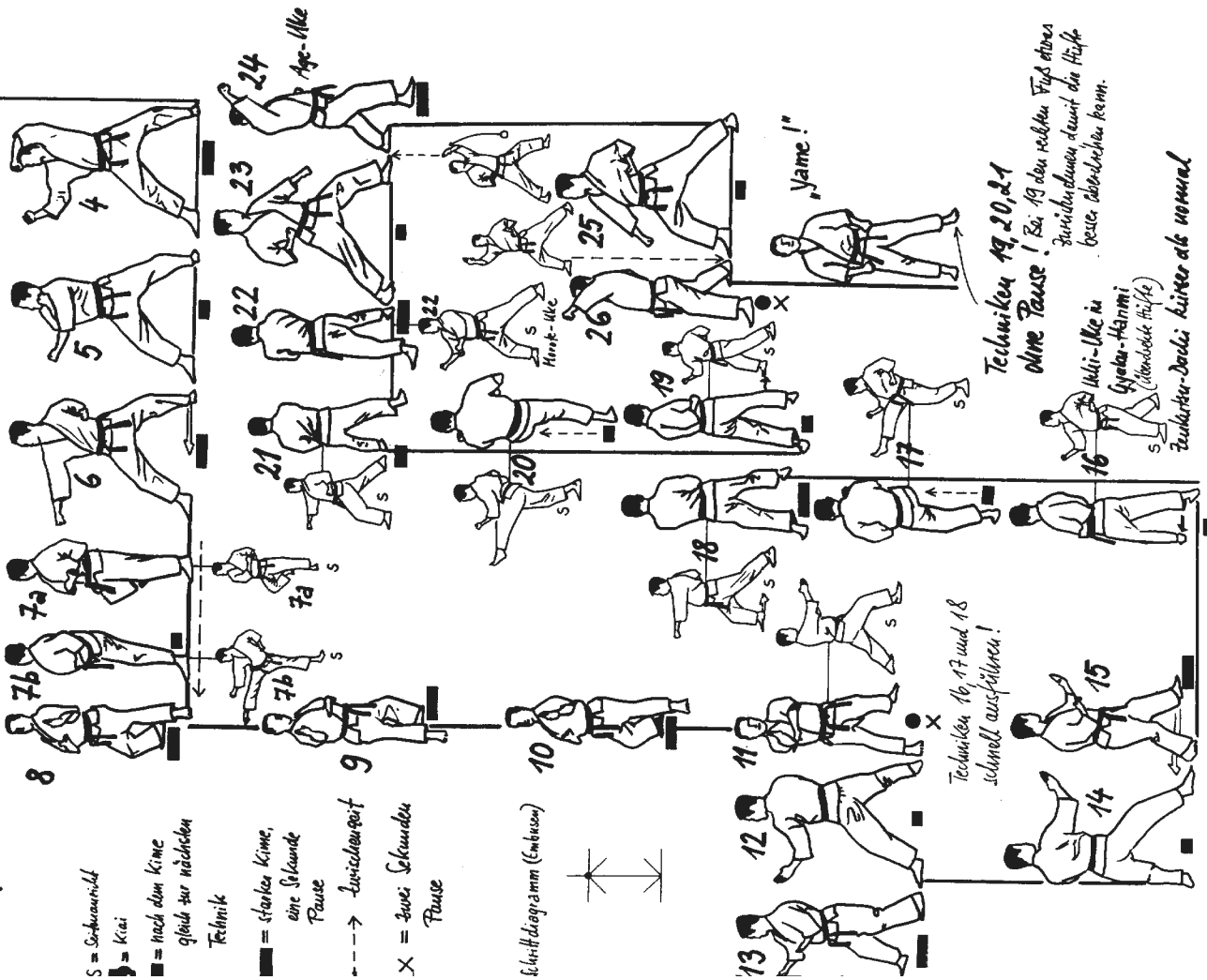
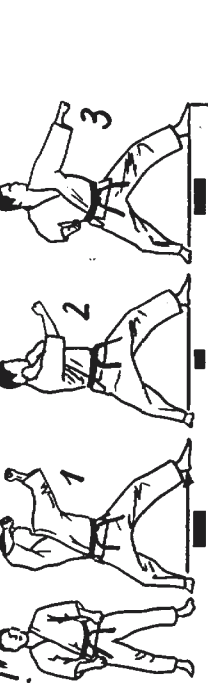


Zeichenerklärung

- S = Seitenansicht
- = Kiai
- = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
- = starker Kieme, eine Sekunde Pause
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik

Dauer etwa 15 Sekunden

Heian Nidan (Nr. 2)



- S = Seitenansicht
- = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
- = starker Kieme, eine Sekunde Pause
- > = Zwischenzeit
- X = zwei Sekunden Pause

Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

Techniken 19, 20, 21
Nimm Pause! Bei 19 den rechten Fuß etwas zurückziehen damit die Hüfte besser abdrücken kann.

Muki-Ike in Gyaku-Hanmi (Umgedrehte Hüfte)
Zweiter-Dada: kinken als normal

Dauer etwa 25 Sekunden

Techniken

KARATE - TECHNIKEN

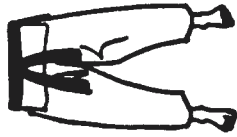
Grundstellungen



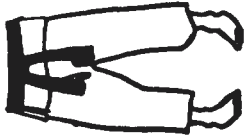
HEISOKU-DACHI



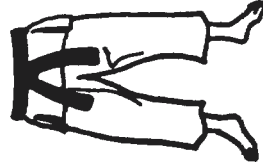
MUSUBI-DACHI



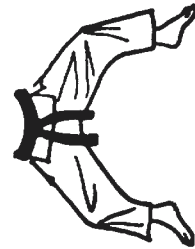
HEIKO-DACHI



UCHIHACHIJI-DACHI



FUDO (YOI)-DACHI



SHIKO-DACHI



TSURUASHI-DACHI

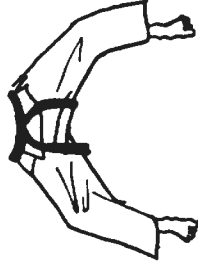


KAKE-DACHI



ZENKUTSU-DACHI

Eine Stellung, die stark nach vorne ist. Das vordere Bein trägt 60%, das hintere 40% des Körpergewichts. Das hintere Bein ist durchgestreckt, der Fuß bleibt mit der Sohle am Boden, die Zehen zeigen möglichst weit nach vorne.



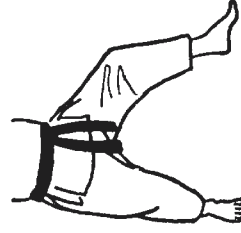
KIBA-DACHI

Diese Stellung ist stark zur Seite. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Knie und Fersen werden nach außen gedrückt, so daß die Fußspitzen leicht nach innen zeigen. Dadurch bekommt die Stellung einen großen Spannungsvorrat, der sich blitzschnell für Angriff und Verteidigung einsetzen läßt.



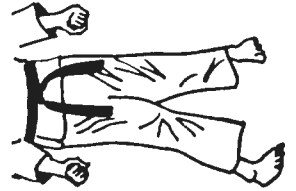
NEKOASHI-DACHI

Die „Katzenfußstellung“. Das vordere Bein ist ganz entlastet und nur mit dem Fußballen aufgesetzt. Die Spannung im Knie des hinteren Beines ist nach innen gerichtet.



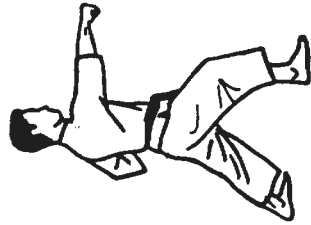
KOKUTSU-DACHI

Die Rückwärtsstellung. Das hintere Bein trägt 70%, das vordere 30% des Körpergewichts. Diese Stellung wird hauptsächlich in der Abwehr gebraucht. Im Gegenangriff kann dann das ganze Körpergewicht nach vorne geworfen werden zur Zenkutsu-Dachi durch Seitwärtssetzen des vorderen Beines und energisches Durchstrecken des hinteren Beines („vorkatapultieren“).



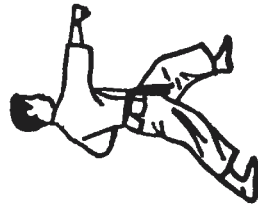
SANCHIN-DACHI

Die Spannung in den Knien ist nach innen gerichtet. Gut ausgewogene Stellung, die nach allen Richtungen stark ist.



OI-TSUKI

Gerader Fauststoß nach vorn im direkten Angriff. Die Faust auf der Seite des vortückenden Beines stößt. Genau abgepaßt treffen vorderes Bein und Faust auf. Der Stoß erhält seine Wirkung von der Wucht des vorschneidenden Körpers, die sich auf die Faust überträgt.



GYAKU-TSUKI

Der „verkehrte“ Stoß. Stehe ich links vorn, wird rechts gestoßen und umgekehrt. Dabei wird die gewaltige Kraft aus der Drehung der Hüfte eingesetzt, um den Stoß kraftvoll zu machen. Da in der Ausgangsstellung die Hüfte dabei abgedreht ist, eignet sich dieser Stoß besonders im Anschluß an eine Abwehrtechnik als Gegenangriff.



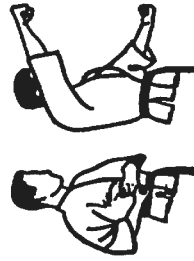
TATE-TSUKI

Fauststoß im Nahkampf. Die Faust steht in der Endstellung senkrecht (= tate), d.h., sie macht nur eine Vierteldrehung.



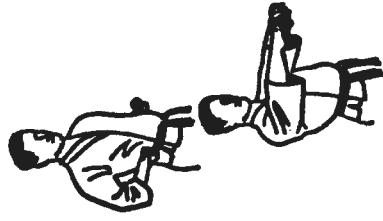
URA-TSUKI

Fauststoß im Nahkampf. Die Faust wird in gerader Linie nach vorn gestoßen, zum Solar-Plexus oder evtl. zum Kinn. Dabei wird sie nicht gedreht oder höchstens etwas nach außen, so daß der Ellenbogen etwas vor den Körper kommt.



YAMA-TSUKI

Gleichzeitiger Angriff beider Fäuste zum Gesicht und zur Brustmitte. Beide Fäuste starten von einer Hüfte aus. Die untere Faust stößt nach oben, die obere in Ura-Tsuki-Form nach vorn. Beide Fäuste stehen in der Endstellung senkrecht übereinander, damit der Gegner auch von beiden Fäusten gleich stark getroffen wird. Außerdem kann man mit dem oberen Fauststoß bei gebeugtem Arm einen Faustangriff des Gegners abwehren und so gleichzeitig mit Yama-Tsuki den Gegenangriff führen.



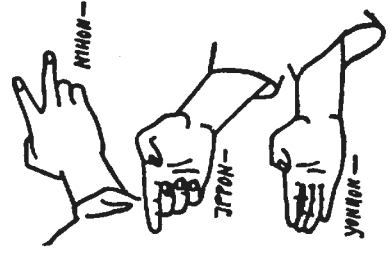
MOROTE-TSUKI

Beide Fäuste starten von der Hüfte aus zum gleichen Ziel.



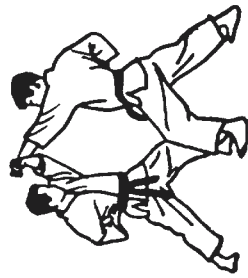
MAWASHI-TSUKI oder MAWASHI-KUBI-UCHI

Halbkreisfauststoß bzw. Halbkreisfaustschlag mit der Rückseite der Faust. Die Faust wird im weitausholenden Bogen zum Ziel gestoßen bzw. geschlagen. Das Ziel wird rechtwinklig von der Seite getroffen.



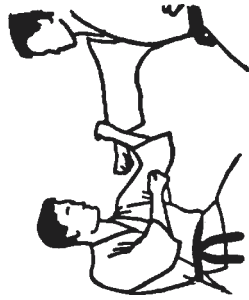
NUKITE

Fingerspitzenstöße mit einem, mit zwei, mit drei oder vier Fingern gegen die Weichteile (Augen, Hals, Herz, Solar-Plexus usw.).



AGE-UKE

Mit den Unterarm, der nach oben gestoßen wird, wird der Angriff nach oben abgelenkt.

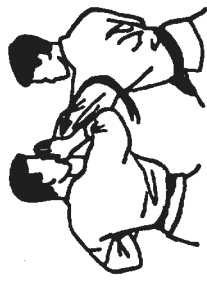
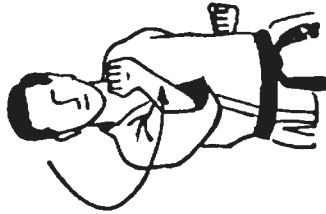


MOROTE-UKE

Gleiche Ausführung wie Uchi-Uke, dabei legt sich aber die andere Faust zur Verstärkung mit der Kleinfingerseite an den Ellenbogen des abwehrenden Armes.

SOTO-UKE

Die Abwehr mit dem äußerem Rand des Unterarms. Der angreifende Arm (Bein) wird von außen nach innen weggeschlagen.



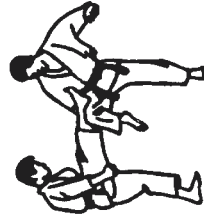
NAGASHI-UKE

Die offene Hand fegt den angreifenden Arm weg, von innen oder von außen.



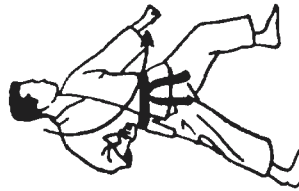
UCHI-UKE

Die Abwehr mit dem inneren Rand des Unterarms. Hier wird von innen nach außen abgewehrt.



HIZA-UKE

Die Knie-Abwehr gegen Beinangriffe. Das angreifende Bein wird von innen oder außen mit dem Knie weggefegt.



GEDAN-BARAI

Das angreifende Bein (evtl. auch Arm) wird mit dem Unterarm zur Seite gefegt (BARAI). Die Faust ruhet etwa 20 cm über dem Knie ein. Der Oberkörper wird dabei aus der Hüfte abgedreht.

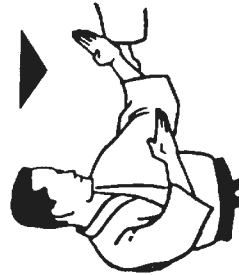


NAMI-ASHI

Das angreifende Bein wird mit der Fußsohle zur Seite gefegt.

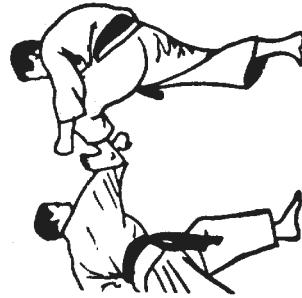
SHUTO-UKE

Die Abwehr mit der Handkante.



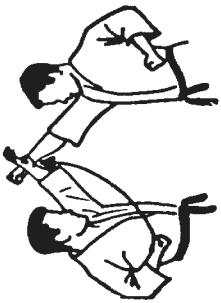
CHUDAN-SHUTO-UCHI

Hier wird ein Angriff zur Brust abgewehrt, indem die Handkante den angreifenden Arm schrägabwärts schlägt.



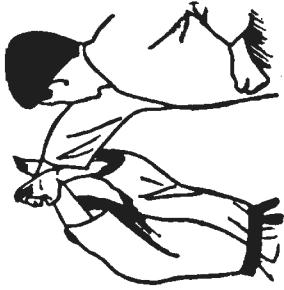
MIKATSUKI-GERI-UKE

Mikatsuki-Geri in der Abwehr. Das angreifende Bein oder der angreifende Arm wird von innen oder von außen mit der Fußsohle zur Seite geschlagen.



JODAN-SHUTO-UCHI

Ein Angriff zum Gesicht wird mit der Handkante nach oben abgewehrt. Gleiche Bewegung wie bei Age-Uke, nur daß die Handkante trifft.



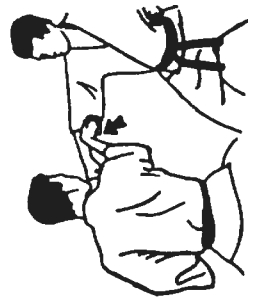
JODAN-JUJI-UKE

Der Kreuz-Block. Die gekreuzten Hände (bei Rechtshändern rechte Hand oben) werden nach oben gestoßen und lenken den Angriff nach oben ab. Diese Abwehr erfordert wenig Kraft. Im Anschluß daran kann sofort mit der einen oder anderen Hand umgegriffen werden, um den Gegner für den nachfolgenden Gegenangriff aus dem Gleichgewicht zu bringen.



KOKEN-UKE

Koken in der Abwehr. Der angreifende Arm wird durch das Schnappen aus dem Handgelenk nach oben abgelenkt.



SHOTEI-UKE

Shotei in der Abwehr. Die Abwehr ist möglich von innen, von außen, von der Seite, von oben oder von unten.



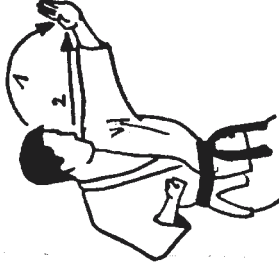
SHUTO-UCHI I

Handkantenschlag von außen nach innen. Die Handkante wird im Halbkreis zum Ziel geschlagen. Hier wirkt in der Gyaku-Form die Hüftdrehung verstärkend auf den Schlag.



SHUTO-UCHI II

Schlag von innen nach außen. Im Moment des Einrastens darf der Körper etwas weggedreht werden. Auch hier die charakteristische Drehung aus dem Handgelenk beim Einrasten.



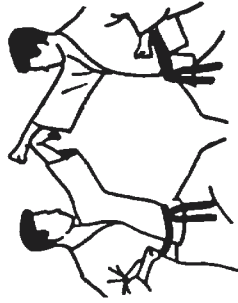
SHUTO

1. Handkantenschlag zum Schlüsselbein

Die Handkante wird im Halbkreis nach unten zum Schlüsselbein geschlagen.

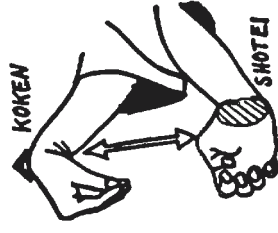
2. Handkantenstoß zum Schlüsselbein

Die Handkante wird auf geradem Weg nach vorne zum Schlüsselbein gestoßen.



KOKEN-UKE

Koken in der Abwehr. Der angreifende Arm wird durch das Schnappen aus dem Handgelenk nach oben abgelenkt.



KOKEN-SHOTEI und HAITO-UCHI

Beide Schlagtechniken werden aus dem Handgelenk geschlüsselt. Bei Koken-Uchi trifft die Handgelenkrückseite auf. Dabei werden die Finger stark nach innen gebeugt, damit das Handgelenk gespannt wird.

Shotei-Uchi nützt die entgegengesetzte Schnappbewegung und trifft mit der Handwurzel (-ballen) auf.

Haito-Uchi ist der Schlag mit der Handkante-Daumenseite.



KOKEN-UCHI

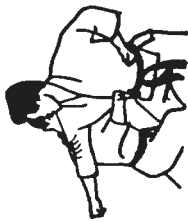


Anwendung von Koken-Uchi und Shotai-Uchi

HAITO-UCHI
Anwendung von Haito-Uchi von innen nach außen. Dabei wird aus dem Ellbogengelenk zugeschlagen, ähnlich der Bewegungen des Uchi-Uke.

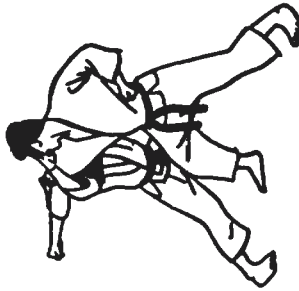


SHOTEI-UCHI



HAITO-UCHI

Haito-Uchi von außen nach innen. Ähnliche Bewegung wie bei Mawashi-Tsuki.



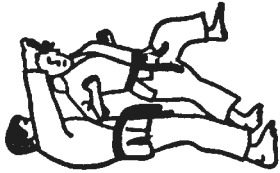
EMPI-UCHI (HIJJI-ATE)

Der Ellenbogenstoß nach vorne. Der Ellenbogen wird nach vorn gestoßen zur Brust oder zum Kinn. Dabei wird die Faust einwärts gedreht.



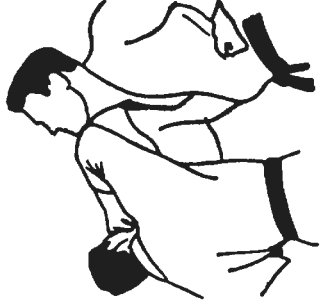
EMPI-UCHI (Ellbogenstoß zur Seite)

Der Ellenbogen wird zur Seite gestoßen. Dabei rastet die Faust des stoßenden Armes genau vor der Brustwarze der betreffenden Körperseite ein. Würde die Faust weiterwandern, bewegt sich der Ellenbogen nach hinten und der Stoß wird geschwächt.



EMPI-UCHI (Ellbogenstoß nach hinten)

Der Ellbogen wird einem von hinten kommenden Angreifer in die Rippen, Magen, Solar-Plexus gestoßen.



EMPI-UCHI (Ellbogenstoß nach oben)

Der Ellbogen wird im Kreisbogen nach oben geschlagen. Da der Auftreffpunkt genau vor der eigenen Körpermitte sein soll, darf der Körper aus der Hüfte etwas nach links abgedreht werden.



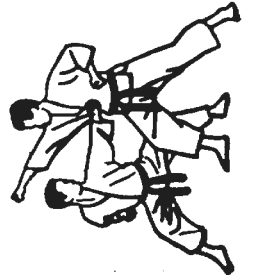
EMPI-UCHI (Ellbogenstoß nach unten)

Einem Gegner, der nach vorn aus dem Gleichgewicht gebracht wurde, bzw. der gebückt angreift, um evtl. die Beine zu fassen, wird der Ellbogen nach unten gegen Hinterkopf, Genick oder Wirbelsäule gestoßen.



URAKEN-UCHI

Der Schlag mit dem Fastrücken. Hier wird von oben nach unten geschlagen gegen den Kopf, die Brust usw.

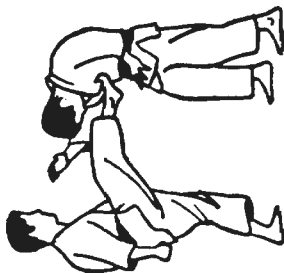


URAKEN-UCHI

Seitwärtsschlag mit dem Fastrücken. Die Rückfaust wird in einem waagerechten Kreisbogen zur Seite geschnappt und trifft den Rumpf oder seitlich den Kopf.

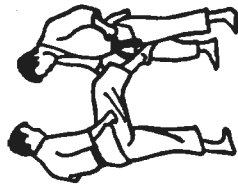
TETSUJI-UCHI

Der Schlag mit der Kleinfingerseite der Faust (Hammerschlag) wird auf die gleiche Art angewendet wie der Uraken-Uchi. Hier ein Abwärtsschlag gegen das Genick eines Gegners, der aus dem Gleichgewicht gebracht wurde.



MAE-GERI

Der Vorwärtsfußtritt. Der Fußballen wird aus dem Kniegelenk nach oben geschmettelt (KE-AGE) oder aus der Hüfte nach vorne gestoßen (KE-KOMI) und trifft den Unterkörper, die Brust oder das Kinn.



KIN-GERI

Mit dem Spann werden hier die Hoden des Gegners getroffen.



YOKO-GERI

Der Fuß wird wieder aus dem Kniegelenk seitlich hochgeschmettelt (KE-AGE) oder aus der Hüfte zur Seite gestoßen (KE-KOMI). Es trifft die Fußaußenkante nahe der Ferse auf.



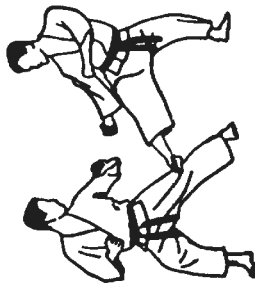
MAWASHI-GERI

Der Halbkreisfußtritt. Das Knie wird seitlich waagrecht hochgehoben und von hier im Halbkreis zum Ziel geschmettelt. Dabei darf das Standbein höchstens 90° weggedreht werden. Es trifft der Fußballen auf oder der Fußrücken.



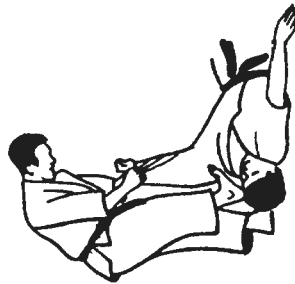
USHIRO-GERI

Der Rückwärtsfußtritt. Dabei wird die Ferse gerade nach hinten gestoßen. Die Oberschenkel halten so lange wie möglich Kontakt miteinander. Das Bein muß ganz zur Streckung kommen.



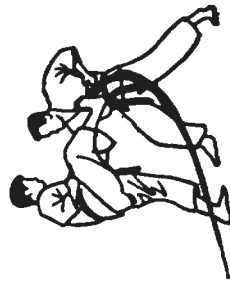
KANSETZU-GERI

Der Gelenktritt. Hier der seitliche Fußstoß zum Kniegelenk. Dabei wird die Hüfte in Richtung des Fußangriffes gestoßen. Der Gegner knickt im Kniegelenk ein und muß zu Boden.



KAGATO-GERI

Der Tritt mit der Ferse, hier gegen den Kopf eines zu Boden gegangenen Gegners. Kann aber auch im Stand nach vorne gestoßen werden (MAE-GERI-KEKOMI mit der Ferse).



MIKATSUKI-GERI

Angriff mit der Fußsohle, kreisförmig. Die Fußsohle wird in weit ausstolndem Kreisbogen zum Ziel geschlagen.



HIZA-GERI

Der Knietritt. Eine Technik für den Nahkampf. Der Gegner wird gefaßt und in Richtung auf das Knie aus dem Gleichgewicht gebracht. Anwendung in der Selbstverteidigung bei Umklammerungen, Würgen usw.