

PRÜFUNGSORDNUNG

SHOTOKAN
KARATE-DO

松
涛
馆
流
空
手
道

1. Hintergrund von Prüfungen im Karate-Do

1. Prüfungen sind sowohl für die Schüler als auch für die Trainer da. Der Prüfer ruft den aktuellen Leistungsstand des Prüflings ab. Anhand der Prüfung sieht der Prüfer/Trainer, in welche Richtung die persönliche Entwicklung des Karateschülers geht. Eventuelle Fehler werden im anschließenden Trainingsprozess korrigiert, womit die persönliche Verbesserung des Schülers im Karate Do gewährleistet wird.
2. Bei der Vergabe der Graduierung muss das Verhalten des Prüflings vor, während und nach der Prüfung miteinbezogen werden.
3. Man darf niemals vergessen, dass die Übung des Karate-Do ein Leben lang andauert und die Prüfung nur ein Teil auf diesem langen Weg darstellt.
4. Die Prüfung sollte das technische Niveau, den geistlichen Zustand und die kontinuierliche Arbeit im Training wieder spiegeln.

2. Anforderungen an die Vergabe der Kyu-Grade

Wartezeiten!

Als Vorbereitungszeit sind empfohlen:

- bis zum 9. Kyu keine Vorbereitungszeit vorgeschrieben
- bis zum 8. Kyu, ca. 4 Monate Vorbereitungszeit
- bis zum 7. Kyu, ca. 4 Monate Vorbereitungszeit
- bis zum 6. Kyu, ca. 4 Monate Vorbereitungszeit
- bis zum 5. Kyu, ca. 4 Monate Vorbereitungszeit
- bis zum 4. Kyu, ca. 6 Monate Vorbereitungszeit
- bis zum 3. Kyu, ca. 6 Monate Vorbereitungszeit
- bis zum 2. Kyu, ca. 12 Monate Vorbereitungszeit
- bis zum 1. Kyu, 12 Monate Vorbereitungszeit

3. Kinderprüfungen für Kinder bis 14 Jahre

Für Kindern bis 14 Jahren wurde ein Kinderprüfungssystem entwickelt, wobei die Prüfungen für Erwachsene auf je 3 Kinderstufen geteilt wurden.

Die Stufen werden mit Streifen auf die jeweiligen Gürtelfarbe gekennzeichnet.

Die Streifen kennzeichnen den Leistungsstand innerhalb der Graduierung bzw. die Anzahl der abgelegten Kinderprüfungen.

Mit der Prüfung zum 3. Kyu sollte allerdings der Prüfling mindestens 14 Jahre alt sein. Danach sind Untergraduierungen nicht mehr möglich!



0. Kyu



8. Kyu



6. Kyu



4. Kyu



zum 9. Kyu mit einem Streifen



zum 7. Kyu mit einem Streifen



zum 5. Kyu mit einem Streifen



zum 3. Kyu mit einem Streifen



zum 9. Kyu mit zwei Streifen



zum 7. Kyu mit zwei Streifen



zum 5. Kyu mit zwei Streifen



zum 3. Kyu mit zwei Streifen



9. Kyu



7. Kyu



5. Kyu



3. Kyu



zum 8. Kyu mit einem Streifen



zum 6. Kyu mit einem Streifen



zum 4. Kyu mit einem Streifen



2. Kyu



zum 8. Kyu mit zwei Streifen



zum 6. Kyu mit zwei Streifen



zum 4. Kyu mit zwei Streifen



1. Kyu

Ab dem 3. Kyu werden keine Untergraduierungen mehr abgenommen. Mit Prüfungsabnahme zum 3. Kyu sollte der Prüfling mindestens 14 Jahre alt sein.

4. Anforderungen/Voraussetzung an die Vergabe von Dan-Graden

1. Dan / Shodan

Die Motorik | Koordination ist beim Prüfling sehr gut ausgeprägt. Die Techniken und Kombinationen müssen effektiv vorgetragen werden.

- ÜL & KR C Lizenz
- minimum 2 Einsätze als SKR

2. Dan / Nidan

Der Prüfling sollte in der Lage sein die Kombinationen realistisch im dazugehörigen Rhythmus und Tempo auszuführen.

- ÜL & KR B Lizenz
- minimum 2 Einsätze als HKR

3. Dan / Sandan

Der Prüfling muss ein hohes technisches Verständnis und eine physische und geistige Ausdauer aufbringen.

- ÜL & KR A Lizenz
- minimum 2 Einsätze als Chef Referee

4. Dan / Yondan

Der Prüfling soll in theoretischer, sowie praktischer Form erklären, wie unterrichtet wird.

5. Dan / Godan

Eine theoretische Arbeit (technischer Bereich) ist vier Wochen vor der Prüfung bei dem Prüfer einzureichen.

Der Prüfling muss fähig sein, die wichtigsten Sequenzen, aller Shotokan Katas in einer realistischen Anwendung zu demonstrieren.

- Abschluss Instruktorausbildung

6. Dan / Rokudan

Der Prüfling bekommt ein theoretisches Thema vom Prüfer vorgegeben.

Die schriftliche Ausarbeitung ist vier Wochen vor der Prüfung bei dem Prüfer einzureichen.

5. Vorbereitungszeiten für Dan-Prüfungen

Die empfohlenen Wartezeiten setzen ein regelmäßiges, intensives Training zwischen den Prüfungen voraus.

Shodan: Minimum 5 Jahre Gesamttrainingszeit und 12 Monate seit Prüfung zum 1. Kyu

Nidan: Minimum 2 Jahre Training seit Prüfung zum 1. Dan

Sandan: Minimum 3 Jahre Training seit Prüfung zum 2. Dan

Yodan: Minimum 4 Jahre Training seit Prüfung zum 3. Dan

Godan: Minimum 5 Jahre Training seit Prüfung zum 4. Dan

Rokudan: Minimum 6 Jahre Training seit Prüfung zum 5. Dan

6. Ablauf einer Prüfung

- Alle Techniken sind mit Hara Atemtechnik vorzutragen.
- Bei Kombinationen ist darauf zu achten, dass die Kombinations-techniken mit Ichi Kyodo* auszuführen sind.
**auf einem Atemzug mehrere Techniken*

Kihon:

- Der Prüfer zählt und gibt somit das Kommando und Rhythmus für den Prüfling vor, wobei alle auszuführenden Techniken viermal zu wiederholen sind.
- Die vierte Technik wird immer mit Kiai ausgeführt.
Aus den Abkürzungen* ergeben sich die Laufrichtung, die Fußstellungen und die Ausgangshaltung beim Vortrag der jeweiligen Techniken.

Kata:

- Der Prüfling wird durch den Prüfer aufgefordert seinen Platz, wo er seine Kata demonstriert, einzunehmen.
- In jeder Prüfung wird als Shitei Kata die aktuelle Kata für die jeweilige Graduierung und eine Kata der zurückliegenden Prüfungen verlangt.

Kumite:

- Der Prüfling bekommt durch den Prüfer einen Partner zugewiesen.
- Beide verneigen sich zur Kommission und anschließend voreinander.
Nach dem Kumite wird dies in umgekehrter Reihenfolge wiederholt.
- Alle Techniken im Angriff und Gegenangriff werden mit Kiai ausgeführt.
- Bewertet werden vor allem Zanshin, Kime sowie die Genauigkeit der Techniken.

**Abkürzungen*

| | |
|---------|-----------------------------|
| worw. | = Vorwärtsbewegung |
| rückw. | = Rückwärtsbewegung |
| ZD | = Zenkutsu Dachi |
| KkD | = Kokutsu Dachi |
| KD | = Kiba Dachi |
| YD | = Yoi Dachi (Shizentai) |
| FD | = Fudo Dachi / Sochin Dachi |
| NeAD | = Neko Ashi Dachi |
| SaD | = Sanchin Dachi |
| ÜS | = Übersetzschrift |
| Wdg | = Wendung |
| JiKa | = Jiyu Kamae |
| KiKa | = Kiri Kaeshi |
| SuAs | = Suri Ashi |
| OkAs | = Okkuri Ashi |
| Kogeki | = Angreifer |
| Hangeki | = Verteidiger |

9. Kyu

9. Kyu | Ku-Kyu - Gürtelfarbe weiß

Kihon

1. ZD vorw. Oi-Zuki Jodan, Wdg
2. ZD vorw. Age-Uke ZK, Wdg
3. ZD vorw. Oi-Zuki Chudan, Wdg
4. ZD vorw. Soto-Ude-Uke, Wdg
5. ZD vorw. Gedan-Barai, Wdg
6. ZD vorw. Mae-Geri Chudan, Wdg.

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite

1. Oi-Zuki Jodan ZD / Age-Uke ZD
2. Oi-Zuki Chudan ZD / Soto-Ude-Uke ZD
3. Oi-Zuki Gedan ZD / Gedan Barai ZD

Hinweise!

Jede Technik 4x vorwärts, danach Wendung / Mawate
Mae-Geri aus Morote-Gedan-Kamae
Kihon-Ippon-Kumite ohne Konter

8. Kyu | Hachi-Kyu - Gürtelfarbe gelb

1. ZD vorw. Oi-Zuki Jodan,
2. ZD rückw. Age-Uke,
3. ZD vorw. Oi-Zuki Chudan,
4. ZD rückw. Soto-Ude-Uke,
5. KkD vorw. Shuto-Uke,
6. KkD rückw. Shuto-Uke,
7. ZD vorw. Mae-Geri Chudan, Wdg.
8. ZD vorw. Mae-Geri Jodan, Wdg.

Heian Shodan

Gohon Kumite

1. 5x Oi-Zuki Jodan ZD / Age-Uke, Gyaku-Zuki ChudanZD,
2. 5x Oi-Zuki Chudan ZD / Soto-Ude-Uke, Gyaku-Zuki Chudan ZD

Jede Technik 4x

Mae-Geri aus Morote-Gedan-Kamae

8. Kyu

Kihon

Kata

Kumite

Hinweise!

7. Kyu

7. Kyu | Nana-Kyu - Gürtelfarbe orange

Kihon

1. ZD vorw. Oi-Zuki Jodan,
2. ZD rückw. Age-Uke, Gyaku-Zuki Chudan,
3. ZD vorw. Oi-Zuki Chudan,
4. ZD rückw. Soto-Ude-Uke, Gyaku-Zuki Chudan,
5. ZD vorw. Yoko-Uraken-Uchi ,
6. ZD rückw. Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Zuki Chudan,
7. KkD vorw. Shuto-Uke,
8. KkD rückw. Shuto-Uke, Gyaku-Zuki Chudan ZD,
9. ZD vorw. Mae-Geri Chudan, Wdg.
10. ZD vorw. Mae-Geri Jodan, Wdg.
11. KD seitw. Yoko-Geri-Keage, Wdg. & zurück

Kata

Heian Nidan

Kumite

Sanbon-Kumite

1. Kogeki: Oi-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan, Oi-Zuki Gedan ZD,
Hangeki: Age-Uke, Soto-Ude-Uke, Gedan-Barai / Gyaku-Zuki ZD,
2. Kogeki: Oi-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan, Mae-Geri Chudan ZD,
Hangeki: Age-Uke, Soto-Ude-Uke, Gedan-Barai °45 / Gyaku-Zuki ZD,

Hinweise!

Jede Technik 4x

Mae-Geri und Yoko-Geri aus Morote-Gedan-Kamae

Yoko-Geri-Keage kann Chudan oder Gedan getreten werden

6. Kyu | Roku-Kyu - Gürtelfarbe grün

1. ZD vorw. Ren-Zuki = Oi-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan,
2. ZD rückw. Age-Uke, Gyaku-Zuki,
3. ZD vorw. Sanbon-Zuki = Jodan, Chudan, Chudan,
4. ZD rückw. Soto-Ude-Uke, Gyaku-Zuki,
5. ZD vorw. Uchi-Ude-Uke, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan,
6. ZD rückw. Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan,
7. ZD vorw. Gyaku-Zuki Chudan,
8. KkD rückw. Shuto-Uke, Gyaku-Zuki Chudan ZD
9. ZD vorw. Mae-Geri Chudan, Wdg.
10. ZD vorw. Mae-Geri Jodan, Wdg.
11. KD seitw. Yoko-Geri-Keage Chudan, Wdg. & zurück
12. KD seitw. Yoko-Geri-Kekomi Chudan, Wdg. & zurück
13. ZD vorw. Mawashi-Geri Chudan

Heian Sandan

Kihon-Ippon-Kumite

1. Oi-Zuki Jodan ZD / Age-Uke, Gyaku-Zuki Chudan ZD,
2. Oi-Zuki Chudan ZD / Soto-Ude-Uke, Gyaku-Zuki ChudanZD
3. Mae-Geri Chudan ZD / seitl. SuAs Gedan Barai Gyaku-Zuki Chudan ZD

Jede Technik 4x

Mae-Geri und Yoko-Geri aus Morote-Gedan-Kamae

Mawashi-Geri aus Jiyu Kamae

Kihon-Ippon-Kumite jeweils rechte und linke Auslage

6. Kyu

Kihon

Kata

Kumite

Hinweise!

5. Kyu

5. Kyu | Go-Kyu - Gürtelfarbe blau

Kihon

1. ZD vorw. Sanbon-Zuki = Jodan, Chudan, Chudan Tsuki,
2. ZD rückw. Age-Uke, Gyaku-Zuki Chudan,
3. ZD vorw. Ren-Zuki = Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki,
4. ZD rückw. Soto-Ude-Uke, Yoko Empi KD,
5. ZD vorw. Uraken-Uchi Jodan, Gyaku-Zuki Chudan,
6. ZD rückw. Uchi-Ude-Uke, Kizami-Mae-Geri, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan,
7. KkD vorw. Shuto-Uke, Gyaku-Soto-Shuto-Uchi Jodan ZD
8. KkD rückw. Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Nukite Chudan ZD
9. ZD vorw. Mae-Geri Chudan, Oi-Zuki Jodan, Wdg.
10. ZD vorw. Mae-Geri Chudan, Gyaku-Zuki Chudan, Wdg.
11. KD seitw. Yoko-Geri-Keage Chudan, Wdg. & zurück
12. KD seitw. Yoko-Geri-Kekomi Chudan, Wdg. & zurück
13. JiKa vorw. Mawashi-Geri Chudan, Uraken-Uchi Jodan, Wdg
14. JiKa vorw. Mawashi-Geri Jodan, Gyaku-Zuki Chudan

Kata

Heian Yondan

Kumite

- Jiyu-Ippon-Kumite
1. Oi-Zuki Jodan
 2. Oi-Zuki Chudan
 3. Mae-Geri Chudan
 4. Mawashi-Geri Jodan

Hinweis!

Jede Technik 4x
Mae-Geri und Yoko-Geri aus Morote Gedan Kamae
Mawashi-Geri Kombinationen immer in Jiyu-Kamae zurückziehen
Jiyu-Ippon-Kumite Block frei / Konter immer Gyaku Zuki
jeweils rechte und linke Auslage

4. Kyu | Yon-Kyu - Gürtelfarbe violett

1. ZD vorw. Sanbon-Zuki = Jodan, Chudan, Chudan Tsuki,
2. ZD rückw. Age-Uke, Gyaku-Zuki Chudan,
3. ZD vorw. Ren-Zuki = Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki,
4. ZD rückw. Soto-Ude-Uke, Yoko Empi KD, Tate-Uraken-Uchi KD, Gyaku-Zuki Chudan ZD,
5. ZD vorw. Uchi-Ude-Uke, Kizami-Mae-Geri, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan,
6. KkD rückw. Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Nukite Chudan ZD
7. JiKa vorw. Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan mit SuAs
8. JiKa vorw. Mae-Geri Chudan, Oi-Zuki Jodan, Wdg.
9. JiKa vorw. Mae-Geri Chudan, Gyaku-Zuki Chudan, Wdg.
10. KD seitw. Yoko-Geri-Keage Chudan, Yoko-Empi-Uchi, Wdg. & zurück
11. KD seitw. Yoko-Geri-Kekomi Chudan, Wdg. & zurück
13. JiKa vorw. Mawashi-Geri Chudan, Wdg
14. JiKa vorw. Mawashi-Geri Jodan, Gyaku-Zuki Chudan

Heian Godan

Jiyu-Ippon-Kumite

1. Oi-Zuki Jodan
2. Oi-Zuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Mawashi-Geri Jodan

Jede Technik 4x

Tate-Uraken-Uchi nach dem Yoko-Empi (4.) stehen lassen
Alle Keri-Kombinationen aus und in Jiyu-Kamae
Jiyu-Ippon-Kumite Block frei / Konter immer Gyaku Zuki
jeweils rechte und linke Auslage

4. Kyu

Kihon

Kata

Kumite

Hinweise!

3. Kyu

3. Kyu | San-Kyu - Gürtelfarbe braun

Kihon

1. ZD vorw. Sanbon-Zuki = Jodan, Chudan, Chudan Tsuki,
2. ZD rückw. Age-Uke, Soto-Ude-Uke-Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan,
3. ZD vorw. Age-Empi-Uchi, Mawashi-Empi-Uchi,
4. ZD rückw. Soto-Ude-Uke, Yoko Empi KD, Tate-Uraken-Uchi KD, Gyaku-Zuki Chudan ZD,
5. ZD vorw. Soto-Shuto-Uchi Jodan, Gyaku-Haito-Uchi Jodan,
6. NeAD rückw. Gyaku-Osae-Uke, Tate-Uraken-Uchi mit SuAs vorw.,
7. ZD vorw. Soto-Ude-Uke, gleiche Arm Tate-Uraken-Uchi, Gyaku-Tate-Zuki
8. ZD rückw. Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Uchi-Ude-Uke, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan mit SuAs vorw.,
- 9. KkD vorw. Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan ZD, Wdg.
10. JiKa vorw. Kizami-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan mit SuAs, Wdg.
11. JiKa vorw. Gyaku-Zuki Chudan, Gyaku-Zuki Jodan, Wdg.
12. JiKa vorw. Mae-Geri Chudan, Oi-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan mit SuAs, Wdg.
13. JiKa vorw. Mae-Ren-Geri Chudan Jodan,
14. JiKa vorw. Mawashi-Geri Jodan, Uraken-Uchi Jodan, Gyaku-Zuki Chudan mit SuAs, Wdg.
15. JiKa vorw. Yoko-Geri-Keage Chudan 45°, Yoko-Empi-Uchi 45°, Wdg. & zurück
16. JiKa vorw. Yoko-Geri-Kekomi Chudan, Wdg. & zurück
17. JiKa vorw. Ushiro-Geri Chudan, Wdg

Kata

Tekki Shodan

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

1. Oi-Zuki Jodan
2. Oi-Zuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Mawashi-Geri Jodan

Kaeshi-Jiyu-Ippon-Kumite

Kogeki Oi-Zuki Jodan-Hangeki Oi-Zuki Jodan,
Kogeki Oi-Zuki Chudan-Hangeki Oi-Zuki Chudan,

Jede Technik 4x

Tate-Uraken-Uchi nach dem Yoko-Empi (4.) stehen lassen

Gyaku-Uchi-Uke (8.) in Gyaku-Hanmi-Dachi (verkürzte Stellung)

Alle Keri-Kombinationen aus und in Jiyu-Kamae

Jiyu-Ippon-Kumite und Kaeshi-Ippon-Kumite Block & Konter frei
jeweils rechte und linke Auslage

Kumite

Hinweise!

Ablauf:

2. Kyu

2. Kyu | Ni-Kyu - Gürtelfarbe braun

Kihon

1. JiKa vorw. Sanbon-Zuki = Jodan, Chudan, Chudan mit SuAs vorw.,
2. JiKa rückw. Age-Uke, Soto-Ude-Uke-Gedan-Barai, mit SuAs rückw. Gyaku-Zuki Chudan mit SuAs vorw.,
3. ZD vorw. Age-Empi-Uchi, Mawashi-Empi-Uchi, Yoko-Empi-Uchi in KD
4. ZD rückw. Soto-Ude-Uke, Yoko Empi KD, Yoko-Uraken-Uchi ZD, Gyaku-Zuki Chudan,
5. ZD vorw. Soto-Ude-Uchi, Gyaku-Uchi-Ude-Uke, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan,
6. KkD rückw. Uchi-Ude-Uke, Kizami-Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan,
7. KkD vorw. Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan ZD, Wdg.
8. JiKa vorw. Kizami-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan mit SuAs, Wdg.
9. JiKa vorw. Gyaku-Zuki Chudan, Gyaku-Zuki Jodan, Wdg.
10. JiKa vorw. Mae-Geri Chudan, Oi-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan mit SuAs, Wdg.
11. JiKa vorw. Mae-Geri-Mawashi-Ren-Geri Chudan Jodan,
12. JiKa vorw. Mawashi-Geri Jodan, Uraken-Uchi Jodan, Gyaku-Zuki Chudan mit SuAs, Wdg.
13. JiKa vorw. Yoko-Geri-Keage Chudan 45°, Yoko-Empi-Uchi 45°, Wdg. & zurück
14. JiKa vorw. Yoko-Geri-Kekomi Chudan, Wdg. & zurück
15. ZD vorw. Ushiro-Geri Chudan, Wdg
16. ZD Stand Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage (Balancetest, je 3x pro Seite)

Kata

Bassai Dai, Jion

Kumite

- Jiyu-Ippon-Kumite
1. Oi-Zuki Jodan
 2. Oi-Zuki Chudan
 3. Mae-Geri Chudan
 4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
 5. Mawashi-Geri Jodan
 6. Ushiro-Geri Chudan

Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite

1. Oi-Zuki Jodan, Oi-Zuki Jodan
2. Oi-Zuki Chudan, Oi-Zuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan, Mae-Geri Chudan

Jede Technik 4x

Gyaku-Uchi-Uke (5.) in Gyaku-Hanmi-Dachi (verkürzte Stellung)

Alle Keri-Kombinationen aus und in Jiyu-Kamae

Jiyu-Ippon-Kumite und Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite Block & Konter frei
jeweils rechte und linke Auslage

Hinweise!

1. Kyu

1. Kyu | Ichi-Kyu - Gürtelfarbe braun

Kihon

1. JiKa vorw. Sanbon-Zuki = Jodan, Chudan, Chudan mit SuAs vorw.,
2. JiKa rückw. Age-Uke, Soto-Ude-Uke-Gedan-Barai, mit SuAs rückw. Gyaku-Zuki Chudan mit SuAs vorw.,
3. ZD vorw. Age-Empi-Uchi, Mawashi-Empi-Uchi, Yoko-Empi-Uchi KD, Gleicher Arm Ushiro-Empi in NeAD
4. ZD rückw. Soto-Ude-Uke, Yoko-Empi KD, Yoko-Uraken-Uchi ZD, Gyaku-Zuki Chudan,
5. ZD vorw. Soto-Ude-Uchi, Gyaku-Uchi-Ude-Uke, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan,
6. KkD rückw. Uchi-Ude-Uke, Kizami-Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan,
7. KkD vorw. Shuto-Uke, Shuto-Uke, 360° Drehung rückw. KiKa Shuto-Uke, Shuto-Uke, Wdg.
8. JiKa vorw. Kizami-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan mit SuAs, Wdg.
9. JiKa vorw. Gyaku-Zuki Chudan, Gyaku-Zuki Jodan, Wdg.
10. JiKa vorw. Mae-Geri Chudan, Oi-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan mit SuAs, Wdg.
11. JiKa vorw. Mae-Geri-Mawashi-Ren-Geri Chudan Jodan (gleiches Bein), Uraken-Uchi Jodan, Gyaku-Zuki Chudan mit SuAs, Wdg.
12. JiKa vorw. Mae-Geri-Mawashi-Ren-Geri Chudan Jodan,
13. JiKa vorw. Yoko-Geri-Keage Chudan 45°, Yoko-Empi-Uchi 45°, Wdg. & zurück
14. JiKa vorw. Yoko-Geri-Kekomi Chudan, Wdg. & zurück
15. ZD vorw. Ushiro-Geri Chudan, Wdg
16. ZD Stand Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi, Mawashi-Geri (Balancetest, je 3x pro Seite)

Kata

Kanku Dai, Bassai Dai, Jion

Kaeshi-Ippon-Kumite

1. Oi-Zuki Jodan, Oi-Zuki Jodan,
2. Oi-Zuki Chudan, Oi-Zuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan, Mae-Geri Chudan
4. Mawashi-Geri Jodan, Mawashi-Geri Jodan

Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite

1. Oi-Zuki Jodan
2. Oi-Zuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Mawashi-Geri Jodan
6. Ushiro-Geri Chudan

Jede Technik 4x

Gyaku-Uchi-Uke (5.) in Gyaku-Hanmi-Dachi (verkürzte Stellung)

Alle Keri-Kombinationen aus und in Jiyu-Kamae

Kaeshi-Ippon-Kumite Block & Konter frei

Jiyu-Ippon-Kumite der zweite Angriff sowie Block & Konter frei
jeweils rechte und linke Auslage

Kumite

Hinweise!

1. Dan

1. Dan / Sho-Dan - Gürtelfarbe schwarz

Kihon

1. ZD vorw. Oi-Zuki Jodan,
2. ZD rückw. Age-Uke, Gyaku-Zuki Chudan,
3. ZD vorw. Sanbon-Zuki = Jodan, Chudan, Chudan Zuki,
4. ZD rückw. Soto-Ude-Uke, Yoko Empi KD, Yoko-Uraken-Uchi ZD, Gyaku-Zuki Chudan,
5. ZD vorw. Uchi-Ude-Uke, Kizami-Zuki Jodan, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan,
6. KkD rückw. Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Soto Shuto-Uchi Jodan ZD
7. JiKa vorw. Kizami-Zuki, Kizami-Ashi-Barai, Oi-Zuki Jodan, Wdg.
8. JiKa vorw. Gyaku-Zuki Chudan, Gyaku-Zuki Jodan mit Schritt, Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan 2x SuAs, Wdg.
9. JiKa vorw. Mae-Geri Chudan, Wdg.
10. KD seitw. Yoko-Geri-Keage Chudan, Wdg. & zurück
11. KD seitw. Yoko-Geri-Kekomi Chudan, Wdg. & zurück
12. JiKa vorw. Mawashi-Geri Chudan, Wdg
13. JiKa vorw. Mawashi-Geri Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
14. ZD vorw. Ushiro-Geri Chudan, Wdg
15. ZD vorw. Ushiro-Geri Chudan, Gyaku-Zuki Chudan, Wdg
16. ZD Stand Mae-Geri, Yoko-Geri-Kekomi, Ushiro-Geri (Balancetest, je 3x pro Seite)
17. JiKa Kime Zielübung Kizami-Zuki & Gyaku-Zuki auf ein sich veränderndes Ziel (Zielgenauigkeit, Distanz, Spannung, Timing, Kraft und Schnelligkeit)

1. Heian I-IV, Tekki I, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu
2. Fukuyugata Ichi

Jiyu-Ippon-Kumite
Jiyu.Kumite

Jede Technik 4x
zwei Kata des 1. Shitei-Kata-Blocks nach Ansage der/des Prüfer/s
Shitei-Kata 2. = Fukuyugata Ichi
Jiyu-Ippon-Kumite nach Ansage der/des Prüfer/s

Shitei-Kata

Kumite

Hinweise!

2. Dan

2. Dan / Ni-Dan - Gürtelfarbe schwarz

Kihon

1. ZD vorw. Oi-Zuki Jodan,
2. ZD rückw. Age-Uke, Gyaku-Zuki Chudan,
3. ZD vorw. Sanbon-Zuki = Jodan, Chudan, Chudan Zuki,
4. ZD rückw. Soto-Ude-Uke, Yoko Empi KD, Yoko-Uraken-Uchi ZD, Gyaku-Zuki Chudan,
5. ZD vorw. Uchi-Ude-Uke, Kizami-Zuki Jodan, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Zuki Chudan,
6. KkD rückw. Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Soto Shuto-Uchi Jodan ZD

7. JiKa vorw. Mae-Geri Chudan, Oi-Zuki Jodan,
rückw. Gyaku-Mawashi-Uke,
NeAD Tsukami-Uke, Kizami Kin-Geri
SaD Gyaku Shotei-Uchi Jodan SuAs, Wdg.
8. JiKa rückw. Age-Uke
vorw. Mawashi-Geri Chudan, Uraken-Uchi Jodan, Oi-Zuki Jodan, Wdg.
9. JiKa vorw. Kizami-Zuki Jodan, Kizami Uraken-Uchi Jodan, Oi-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan, Wdg.
10. JiKa vorw. Kizami Zuki, Kizami Ashi Barai, Oi-Zuki Jodan, Wdg.
11. JiKa vorw. Gyaku Zuki Jodan, Ashi-Barai, Schritt Gyaku-Zuki Chudan, Wdg.
12. JiKa vorw. Mae-Geri-Mawashi-Ren-Geri (gleiche Fuß), Uraken-Uchi Jodan, Gyaku-Zuki Chudan mit SuAs, Wdg.
13. JiKa vorw. Kizami-Zuki Jodan, Ushiro-Geri Chudan, Uraken-Uchi Jodan, Gyaku-Zuki Chudan 2x SuAs
14. ZD Stand Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri (Balancetest, je 3x pro Seite)
17. JiKa Kime enpitsu Kizami-Zuki & Gyaku-Zuki auf ein sich veränderndes Ziel (Zielgenauigkeit, Distanz, Spannung, Timing, Kraft und Schnelligkeit)

1. Heian I-IV, Tekki I, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu
2. Nijushiho, Bassai Sho, Kanku Sho, Jitte, Tekki II
3. Fukuyugata Ni

1. Nijushiho, Bassai Sho, Kanku Sho, Jitte, Tekki II

Jiyu Kumite

Jede Technik 4x

zwei Kata des 1. Shitei-Kata-Blocks nach Ansage der/des Prüfer/s
eine Kata des 2. Shitei-Kata-Blocks nach Ansage der/des Prüfer/s
(nicht identisch mit der Tokui-Kata)

Shitei-Kata 3. = Fukuyugata Ichi
eine Tokui-Kata

Shitei-Kata

Tokui-Kata

Kumite

Hinweise!

3. Dan

3. Dan / San-Dan - Gürtelfarbe schwarz

Kihon

1. Kombination

- JiKa vorw. Sanbon-Zuki = Jodan, Chudan, Chudan Zuki
rückw. Age-Uke, Soto-Ude-Uke, Gedan-Barai, Uchi-Ude-Uke,
Kizami-Zuki Jodan, Gyaku-Zuki Chudan,
vorw. Mae-Geri Chudan, Oi-Zuki Jodan
rückw. Soto-Ude-Uke, Yoko-Empi-Uchi KD,
Ushiro-Geri Chudan, Uraken-Uchi Jodan,
Gyaku-Zuki Chudan ZD,

Shitei-Kata

1. Heian I-IV, Tekki I+II, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu
2. Nijushiho, Bassai Sho, Kanku Sho, Jitte
3. Jiin, Chinte, Sochin, Gojushiho Sho, Tekki III
4. Fukuyugata San, Gima-ha Chinte

Tokui-Kata

1. Jiin, Chinte, Sochin, Gojushiho Sho, Tekki III

Bunkai

Je drei verschiedene Angriff/Verteidigungsarten.
Es ist eine Kata ab dem ersten Dan auszuwählen und alle wichtigen Elemente in einer realistischen Anwendung zu zeigen.
Die Kata muss nicht vollständig demonstriert werden.
Die Reihenfolge der Applikationen kann selbst gewählt werden.

Selbst- verteidigung

Armbefreiung, Würgeangriff, Umklammerung,

Kumite

Jiyu Kumite

Hinweise!

Die Kombination ist vier Mal zu zeigen
zwei Kata des 1. Shitei-Kata-Blocks nach Ansage der/des Prüfer/s
zwei Kata des 2. Shitei-Kata-Blocks nach Ansage der/des Prüfer/s
eine Kata des 3. Shitei-Kata-Blocks nach Ansage der/des Prüfer/s
(nicht identisch mit der Tokui-Kata)
eine Kata des 4. Shitei-Kata-Blocks nach Ansage der/des Prüfer/s
eine Tokui-Kata
Der Prüfling kann sich für die Bunkai und Selbstverteidigung seine Partner auswählen.

4. Dan / Yon-Dan - Gürtelfarbe schwarz

1. Der Prüfling zeigt drei realistische Kumitekombinationen. Diese können sich aus „Go-no-sen“ oder „Sen-no-sen“ heraus entwickeln.
Die Kombinationen sollen erläutert und erklärt werden wie man sie unterrichtet.

1. alle 26 Shotokan Kata
2. Koryu Gojushiho
1. Meikyo, Wakan, Gangaku, Unsu, Gojushiho Dai

Je drei verschiedene Angriff/Verteidigungsarten.
Es sind eine Shorin und eine Shorei Kata ab dem ersten Dan auszuwählen und alle wichtigen Elemente in einer realistischen Anwendung zu zeigen.
Die Kata muss nicht vollständig demonstriert werden.
Die Reihenfolge der Applikationen kann selbst gewählt werden.

Armbefreiung, Würgeangriff, Umklammerung, Kurzstock, Messer

Jiyu Kumite

fünf Kata des 1. Shitei-Kata-Blocks nach Ansage der/des Prüfer/s (nicht identisch mit der Tokui-Kata)
die Kata des 2. Shitei-Kata-Blocks nach Ansage der/des Prüfer/s eine Tokui-Kata
Der Prüfling kann sich für die Bunkai und Selbstverteidigung seine Partner auswählen.

4. Dan

Kihon

Shitei-Kata

Tokui-Kata

Bunkai

Selbst- verteidigung

Kumite

Hinweise!

5. Dan

5. Dan / Go-Dan - Gürtelfarbe schwarz

Kihon

1. Theoretische Arbeit
Das Thema ist mit dem/n Prüfer/n abzustimmen.
2. Die Arbeit ist praktisch zu demonstrieren

Kata

1. Der/die Prüfer wähl(t)/en jeweils eine Kata aus den Kata-Komplexen Shodan, Nidan, Sandan, Yondan
2. Der Prüfling wählt jeweils eine Kata aus den Kata-Komplexen Shodan, Nidan, Sandan, Yondan (nicht indentisch mit 1.)

Bunkai

Die jeweiligen Kata und ihre Sequenzen werden von dem/den Prüfer/n vorgegeben.

Kurzer historischer Abriss des Karate – im Speziellen des Shotokan-Ryu

Die Geschichte des Karate ist untrennbar mit dem Namen „Okinawa“ verbunden. Durch seine Lage, zwischen Japan und China wuchs die Bedeutung dieser Inselkette etwa im 7. Jahrhundert. Es kam zu einem regen Reise- und Handelsverkehr zwischen China und Japan über Okinawa. Man nimmt an, dass so chinesische und japanische Kampfkünste den Weg nach Okinawa fanden und sich hier vermischten. Okinawa-Te war die Bezeichnung für die okinawanische Kampfkunst, die dann im 20. Jahrhundert in Karate umbenannt wurde – wobei Kara (Te) ursprünglich (Hand aus) China bedeutete. Erst als Funakoshi Gichin Karate in Japan populär machte, änderte er das Schriftzeichen und aus Kara für China, wurde Kara für „leer“. Das gesamte System teilte sich im 17. Jahrhundert in „Shorin-Ryu“ (Shuri-te und Tomari-te – Faust bzw. Hand aus/von diesen okinawanischen Orten) und in „Shorei-Ryu“ (Naha-Te). Die frühere Unterteilung in „weichen“ (Shorin) und „harten“ (Shorei) sind heute eher widersprüchlich. Die ursprüngliche Kampfkunst war jedoch im Gegensatz zu dem heutigen Karate eine reine Methode der Selbstverteidigung und unterschied sich erheblich von den später entstandenen japanischen Stilen (wie z.B. Shotokan-Ryu, Wado-Ryu). Das Okinawa-Te stand den Stilen des chinesischen Chuanfa = Shaolin Kungfu noch sehr nahe. Auch die Trainingsmethoden zeigen vom Okinawa-Te zum heutigen Wettkampf-Karate erhebliche Unterschiede. Das Okinawa-Te betonte die Wirkung der Technik. Man übte nicht, um zu gewinnen, sondern um zu überleben. Das setzte voraus, dass der kämpferische Sinn der Technik nicht allein im Treffen des Gegners lag, sondern vielmehr in der Wirkung (Ikken-Hissatsu).

Unseren „Shotokan-Ryu-Stammbaum“ beginnt vermutlich mit:

KUSHANKU – mit diesem Namen ist die Entstehung des okinawanischen Shorin-ryu untrennbar verbunden. Kushanku (auch Ko Sho Kun, Kung Siang Chün, Kwang Shang Fu) war ein chinesischer Kampfkunstexperte, der aus der Provinz Fukien stammte. Man vermutet, dass er in den 1750er Jahren als Gesandter des chinesischen Ming-Kaisers nach Okinawa kam, um den okinawanischen König in seinen Regierungsaufgaben zu unterstützen. Über seinen wirklichen Namen besteht jedoch in neuester Forschung Uneinigkeit, eventuell bezeichnet er auch nur einen Titel eines Militärattachés. Unterschiedliche Quellen berichten, dass er dort mit dem Tode Meister Sakugawa (Soto-Deshi) zusammentraf, der daraufhin sein Schüler wurde und

Geschichte

sechs Jahre lang von ihm Unterricht erhielt. Er lehrte ihn seine Kata (Kushanku), in der sein gesamter Kampfstil verschlüsselt enthalten war. Doch die ursprüngliche Kushanku-Kata wurde von Sakugawa verändert, was in der Folgezeit (besonders in der Itosu-Schule) zur Gründung mehrerer Varianten führte, die aus der Sakugawa-Form abgeleitet wurden. Der innere Schüler KUSHANKU (Uchi Deshi) war Yara Chatan, über den die original Kata Kushanku bis heute erhalten geblieben sein soll.

KANGA (»Tode/Karate«) SAKUGAWA (1733-1815) – war einer der ersten bekanntgewordenen okinawanischen Kampfkunstexperten von Bedeutung, auch „Karate (Tode) Sakugawa“ genannt. Er wurde am 5. März 1733 in Shuri, Okinawa, geboren und begann das Studium des okinawanischen „Tode“ unter der Anleitung des Mönches Takahara Peichin aus Akata. Danach wurde Sakugawa Kushankus Schüler (er war der Soto Deshi = äußerer Schüler Kushankus) und blieb 6 Jahre lang bei ihm und lernte seine Hauptform (Kata). Dadurch wurde eine Variante der Kata Kushanku (Sakugawa no Kushanku) in das okinawanische Shorin-Ryu übertragen und in die heutigen Stile überliefert. Später ging er nach China, um dort seine Kunst zu vervollkommen. Sakugawa war der Gründer der okinawanischen Dojokun (Verhaltensregeln im Karate), deren Grundstein bereits von Bodhidharma im Shaolin gelegt wurde. Als Sakugawa 78 Jahre alt war, kam der junge Sokon Matsumura zu ihm und bat ihn um Unterricht in den Kampfkünsten. Damit begann die Ära der großen okinawanischen Kampfkunstmeister des Shorin-Ryu.

MATSUMURA SOKON (»Bushi«) (vermutlich 1800-1890) – war der bedeutendste okinawanische Karatemeister der nächsten Generation. Über sein Geburtsjahr besteht Uneinigkeit. Sein Geburtsort war Shuri. Bereits als 10-jähriger Junge wurde er von seinem Vater, Matsumura Sofuku, zu dem damals 78 Jahre alten Sakugawa gebracht, um im Tode/Karate unterrichtet zu werden. In den Jahren seiner Reife zeichnete sich Matsumura immer wieder durch tapfere und heldenhafte Taten aus. Er wurde nicht nur auf Okinawa, sondern auch in ganz Japan und China zu einer Legende. Schließlich erhielt er von seinem König den Titel „Bushi“ (Krieger) und wurde dessen Lehrer in den Kampfkünsten. Bushi Matsumura gehört zu den Schlüsselfiguren des okinawanischen Karate. Durch ihn entstand das Shuri-Te. Er überlieferte die Matsumura Patsai, welche man als Ursprung aller Bassai-Formen des Shuri-Te betrachtet. Sokon Matsumura nannte seinen Stil Shorin-Ryu Gokoku-an Karate. Seine Schule war eine der bedeutendsten, die es zu jener Zeit auf Okinawa gab. Fast alle wichtigen Meister

der kommenden Generation waren mit ihr verbunden. Obwohl diese Bezeichnung sich zu jener Zeit nur auf die Matsumura-Schule beschränkte, kann man sagen, dass in der Matsumura-Schule das Shuri-Te und das Tomari-Te zusammengeführt wurden und dass es ab jenem Zeitpunkt keine Abgrenzung zwischen diesen beiden Systemen mehr gab.

ITOSU YASUTSUNE (Itosu Anko) (vermutlich 1832-1916) – die „heilige Faust des Shuri-te“, einer der größten Meister der okinawanischen Kampfkünste, wurde als Sohn eines Samurai in Shuri no Tobaru geboren. Standesgemäß wurde er sehr streng erzogen, und im Alter von 16 Jahren brachte sein Vater ihn zu „Bushi“ Matsumura. Bald darauf begann für den Jungen der Unterricht. Matsumura war ein strenger Lehrer, er lobte wenig und bestrafte viel. Von seinen Schülern erwartete er blinden Gehorsam und bedingungsloses Vertrauen. Itosu arbeitete hart und diszipliniert acht Jahre lang unter Matsumuras Anleitung. Sein bedeutendster Beitrag waren seine Kata. Itosu war davon überzeugt, dass vor jeder weiteren Entwicklung in den Kampfkünsten der Übende zuerst ein völlige Körperbeherrschung erreichen musste. Dazu gab es für ihn nur einen Weg – die Kata. Itosu war der äußere Schüler (Soto Deshi) Matsumuras.

1905 gründete er die Pinan (Heian-)Formen und führte sie als gymnastische Übungen an den Grundschulen Okinawas ein. Viele alte Kata wurden durch ihn überliefert, und seine Schüler gründeten nachfolgend die okinawanischen Stile des Shorin-Ryu. Außerdem entwickelte er einige Kataformen weiter, was zur Gründung von Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai Sho und Kanku Sho führte.

AZATO YASUTSUNE (Azato Anko) (1827-1906) – war neben „Itosu Anko“ die schillernde Persönlichkeit der MATSUMURA-Schule. Meister Azato war ein Gutsherr und im Gegensatz zu Itosu ein reicher Mann. Auf Okinawa war er fast ein kleiner Shogun. Er hatte keine Schule, sondern nahm nur Privatschüler an. Meister Azato war einer der Erben des vom Shaolin geprägten Matsumura-Ryu. Zweifellos war Anko Azato der große „Meister im Schatten“ in der Generation nach Matsumura (Uchi Deshi). Sein Karate unterschied sich grundlegend vom Stil der Itosu-Schule, die im Gegensatz zu Azatos Lehre vom Matsumura-Stil abwich und ein Konzept entwickelte, das viele nachfolgenden Shuri-Te-Stile prägte. Das moderne „Shotokan-Ryu, wie es zwischen 1938 und 1943 von Funakoshi Yoshitaka entwickelt wurde, dürfte eine Anlehnung an Azatos Stil sein. Meister Funakoshi Gichin lernte hauptsächlich bei Azato und war bei Itosu nur Gast Schüler. Als er nach Japan ging, vertrat er aber fast fünfzehn Jahre lang uneingeschränkt

Geschichte

Itosu Shuri-Te. Warum er dies tat, wird wohl nie endgültig zu klären sein. Manche glauben, dass das heutige Shotokan-Ryu, von dem man sagt, Funakoshi Yoshitaka hätte es gegründet, bereits in der Matsumura-Schule entstand und von Azato Anko perfektioniert wurde. Man weiß, dass Anko Azato ebenso wie Matsumura das Jigen-Ryu übte. Dieser Schwertstil, der in Japan heute noch existiert, ist ein äußerst dynamischer und kampfbetonter Stil, der der Grundauffassung des modernen Shotokan-Ryu sehr ähnlich ist. Im Bewegungskonzept der Itosu-Schule ist dieses Prinzip nicht enthalten.

FUNAKOSHI GICHIN (1869-1957) – Vater und Begründer des modernen Karate wurde auf Okinawa als einziger Sohn einer einfachen Samurai-Familie geboren. Bereits in seiner Grundschulzeit begegnete er Meister AZATO ANKO, dem inneren Schüler (Uchi Deshi) der Matsumura-Linie, und begann bei ihm mit dem Unterricht im Karatedo. Außerdem trainierte er, wenn es seine Zeit erlaubte, noch bei ITO-SU ANKO. Im Jahre 1921 erging seitens des japanischen Kultusministeriums eine Einladung an die Okinawanische Vereinigung der Kampfkünste und Meister Funakoshi bekam die Erlaubnis, sein Karate anlässlich einer großen Kampfkunst demonstration in Tokyo vorzustellen. Schon nach kurzer Zeit erregte der Meister das Aufsehen mehrerer prominenter Kreise des japanischen BUDO. Trotz der großen Resonanz waren die Anfänge schwer. Erst im September 1924 gründete er den ersten Karate-Club an der Keio-Universität. Darauf folgten Clubs an anderen Universitäten. Nach dem Weltkrieg wurde das Shotokan Dojo durch Bomben zerstört. Im Jahre 1946 kam Nakayama Masatoshi – der noch bei Funakoshi Gichin (mehr aber bei Yoshitaka) trainiert hatte, aus China zurück und begann die Schüler der Takushoku-Universität neu zu organisieren und 1949 gründete er die JKA. Die daraus resultierende Entwicklung war nicht (immer) im Sinne des alten Meisters. Als er 1957 starb übernahm Nakayama Masatoshi das Shotokan-Erbe in die JKA, aber schon jetzt spaltete sich das Shotokan-Ryu in mehrere Linien auf.

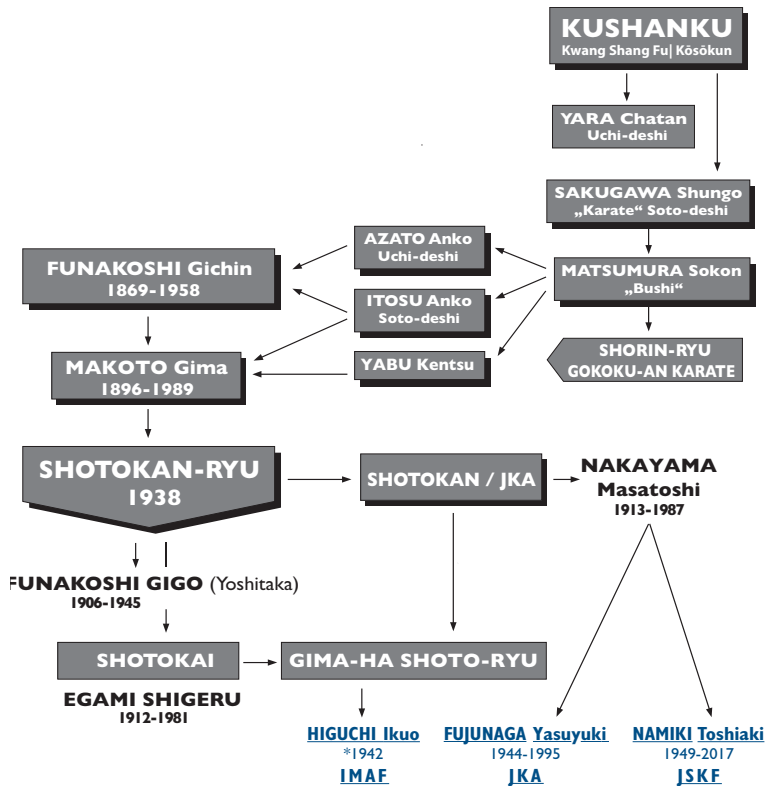
FUNAKOSHI YOSHITAKA (Gigo) (1906-1945) – war Meister FUNAKOSHI dritter Sohn und von 1938-1945 Chefausbilder im Shotokan-Dojo. Dort hatte er einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung des Karate zu jener Form, die wir heute kennen. Dieses doch sehr dynamische Konzept, dient eher zur Überwindung von langen Distanzen, um eine finale Technik anzubringen, als zur Selbstverteidigung in der kurzen oder Halb-Distanz. So ist das Shotokan-Ryu der heutigen Form eher angriffsorientiert als zur Selbstverteidigung geeignet. Auch heute noch ist es ein ungeklärtes Geheimnis, woher das Shotokan-Ryu,

wie es von Funakoshi Yoshitaka zwischen 1938 und 1945 gelehrt wurde, stammt (siehe Anko Azato). Jedoch konnte er Azatos Stil nur von seinem Vater gelernt haben – vermutlich damit die Lehrfolge nicht unterbrochen wurde – denn Anko Azato starb im Jahr 1906, in dem Jahr als er geboren wurde. Als aber die Shotokan-Schule zunehmend unter den Druck der Militärs geriet, arbeitete Funakoshi Yoshitaka mit dem Militär zusammen. Funakoshi Yoshitaka unterrichtete in einer Schule für Spione und bildete spezielle Nahkampftruppen und Kamikaze-Piloten aus. Das Training dort war sehr realitätsbezogen. Yoshitaka starb 1945 (vermutlich) an Tuberkulose.

Gima Makoto (1896 - 1989) – war Großmeister des Karate (10. Dan) und der erste Schwarzgürtel im Karate überhaupt. In seiner Heimat erlernte Gima ab dem Jahre 1912 unter den Meistern Itosu Yasutsune und Yabu Kentsu Karate. Nach dem Abschluss der Schule studierte er in Tokyo auf der Tokyo Shoka Daigaku, der heutigen Hitotsubashi-Universität. In Tokyo traf er 1922 auch seinen Landsmann Funakoshi Gichin, einen älteren Karate-Meister, der auf Einladung von Kano Jigoro, dem Gründer des modernen Judo, nach Japan gekommen ist, um dort Karate zu präsentieren. Funakoshi machte Gima zu seinem ersten Assistenten und führte mit ihm zusammen zum ersten Mal die früher geheime Kampfkunst Okinawas auf dem japanischen Festland vor. Im März 1923 erhielt er von Funakoshi – der sich entschlossen hatte das Dan-System, das Kano im Judo entwickelt hat, auch im Karate zu etablieren – als erster Karateka überhaupt den ersten Dan und Schwarzen Gürtel im Karate. Er begleitete Funakoshi noch einige Jahre und gründete dann sein eigenes Dojo. Meister Gima war zudem maßgeblich am Aufbau der JKA und des Shotokai beteiligt. Später wurde er technischer Berater der All-Japan-Karate-Do Federation und unterrichtete seine eigene Richtung, das GIMA-HA SHOTO-RYU, das dem Shotokan Funakoshis sehr ähnlich ist. 1956 bekam er von Toyama Kanken den 10. Dan zugesprochen, eine Ehre, die nicht vielen Meistern zuteil wird. Damit war er bis zu seinem Tod 1989 der am höchsten graduierte Meister des Shotokan-Karate.

Heute wird sein spezieller Stil, der neben dem frühen Funakoshi-Karate auch Elemente seiner ersten Lehrer Itosu und Yabu beinhaltet, als GIMA-HA SHOTO-RYU von seinen Meister-Schülern **Higuchi Ikuo (9. Dan IMAF Hanshi)**, Kobayashi Mitsunori (8. Dan) und Narumi Hidetada (7. Dan) weltweit unterrichtet.

Geschichte



NAME Zu diesen japanischen Instruktoren hatte bzw. hat unser Verein eine spezielle Beziehung

Quellen: Die Tradition des Karate: Meister und Stile der traditionellen Kampfkunst in Okinawa, China und Japan von Werner Lind, 1991

6. Kyu

| | |
|---|--|
| Age Uke | Abwehrtechnik nach oben, „aufsteigender Block“ |
| Ago | Kinn |
| Chudan | mittlerer Bereich, mittlere Stufe |
| Chudan barai | Abwehr mittlere Stufe |
| Chudan mae geri kekomi zur Körpermitte | Fußstoß nach vorn, zur mittleren Stufe, |
| Chudan morote uke Stufe | verstärkte Unterarm-Abwehr mittlere |
| Chudan osae uke | Pressabwehr mittlere Stufe |
| Chudan shuto uke | Handkanten-Abwehr mittlere Stufe, gegen Angriffe zum Körper |
| (Schwerhand-Abwehr) | |
| Chudan soto uke | Unterarm-Abwehr mittlere Stufe, von außen nach innen, gegen den |
| Angriff zum Körper | |
| Chudan uchi uke | Unterarm-Abwehr mittlere Stufe, von innen nach außen, gegen den Angriff zum Körper |
| Chudan Zuki Körpermitte | Fauststoß mittlerer Stufe zur |
| Chudan choku zuki | Gestreckter, gerader Fauststoß zur mittleren Stufe, zur Körpermitte |
| Chudan mae geri keage | Geschnappter Vorwärtsfußtritt mittlere Stufe |
| Chusoku | Fußballen, siehe Koshi |
| Dojo | Trainingsraum Ort der Zusammenkunft |
| Dojokun | Dojo-Etikette, Dojo-Ethik |
| Gedan | unterer Bereich, untere Stufe |
| Gedan nagashi uke Bereich | begleitende Abwehr für den unteren |
| Gedan barai | Unterarm-Abwehr untere Stufe |
| Gohon Kumite | fünf Angriffstechniken |
| Grundschulkampf | |
| Yaku | spiegelverkehrt, umgekehrt, kehrseitig |

Begriffs-lexikon

| | |
|---------------------|---|
| Hachijidachi | Stellung mit geöffneten Füßen, Grundstellung |
| Hara | Bauch-Nabel, Mitte des Menschen, energetisches Zentrum |
| Heian | Friede Ruhe, friedfertiger Geist |
| Hikite | zurückziehende Hand bei einer Technik |
| Jodan | oberer Bereich, obere Stufe |
| Jodan uke | Abwehr obere Stufe |
| Karate | leere Hand |
| Karate do | Weg der leeren Hand |
| Kata | Form, Schulter |
| Ken | Faust |
| Keri | Tritt mit dem Fuß |
| Kiai | Kampfschrei |
| Kihon | Grundschule |
| Kihon gohon Kumite | „Grundschul-Fünfschritt-Kampf“ |
| Kihon ippon Kumite | „Grundschul-Einschritt-Kampf“ |
| Kihon sanbon Kumite | „Grundschul-Dreischritt-Kampf“ |
| Kime | Kräfte vereinigen, Entscheidung |
| Koshi | Fußballen, siehe Chusoku |
| Kyu | Zahl neun, Schülergrad |
| Mae | nach vorn |
| Mawate | Wendung, wenden |
| Migi | rechts |
| Mokuso Moku-to | Meditation, Augen schließen |
| Morote uke | Abwehrtechnik beidarmig |
| Morote chudan uke | beidhändige Abwehr, mittlere Stufe |
| Musubi dachi | natürliche Stellung, Fersen zusammen, Zehen auseinander |
| Nukite | Angriffstechnik mit fünf Fingerspitzen |
| Oi zuki | Fauststoß nach vorne vordere Hand im Vorgehen |
| Otagai ni rei | Gruß an zu einem Mittrainierenden (z.B. beim begrüßen) |
| Sanbon | dreiteilig, dreifach, drei Punkte im Wettkampf |
| Sanbon kumite | drei Angriffstechniken Grundschulkampf |

| | |
|------------------|---|
| Sanbon zuki | dreifache Fausttechnik |
| Seiza | Kniesitz, sitzen |
| Sensei | Meister |
| Sensei ni rei | Gruß zum Meister |
| Shomen | Hauptseite des Dojo |
| Shomen ni rei | Gruß zur Hauptseite des Dojo |
| Shotokan | Karate Stilrichtung gegründet von den Schülern Funakoshis |
| Shuto | Handaußenkante |
| Shuto uchi | Angriffstechnik mit der Handaußenkante |
| Shuto uke | Abwehrtechnik mit der Handaußenkante |
| Sokuto | Fußaußenkante |
| Soto | außen |
| Tsuki | Fauststoß |
| Tsuki waza | Fausttechniken |
| Uchi uke | Abwehrtechnik von innen nach aussen |
| Uchi ude uke | Abwehr von innen nach außen, Vorderarm-Abwehr mit dem Unterarm |
| Uke | Abwehr |
| Ura Ken | Faustrücken |
| Uraken uchi | Fausttechnik mit dem Faustrücken |
| Waza | Technik |
| Yame | Aufforderung zum Beenden |
| Yoi | Achtung (Abwarten in absoluter |
| Konzentration) | zur Seite |
| Yoko | |
| Yoko geri keage | Fußtechnik zur Seite geschnappt |
| Yoko geri kekomi | Fußtechnik zur Seite gestoßen |

| | |
|----------------------|--|
| Age enpi | Angriffstechnik gegen das Kinn mit dem Ellbogen |
| Age empi | siehe Age enpi |
| Chudan mikazuki geri | Halbmondfußtritt mittlere Stufe |
| Empi uchi | Stoß mit dem Ellbogen |
| Gedan juji uke | Überkreuz-Abwehr untere Stufe |
| Gedan choku zuki | gerader Fauststoß nach unten |
| Hachi noji dachi | Bereitschaftsstellung mit geöffneten Füßen |
| Hai | Ja, OK |
| Hajime | los, der Anfang, Kampfbeginn |
| Jiyu ippon kumite | „Frei-Einschritt-Kampf“ |
| Kagi zuki | Haken Fauststoß |
| Kakiwake uke | Abwehrtechnik von innen nach außen beide Hände „Keilblock“ |
| Kata uke | Abwehrtechnik mit der Schulter |
| Kentsui | Fausthammer |
| Kumite shiai | Wettkampf |
| Mae ashi geri | Fußtechnik mit dem vorderen Bein |
| Obi | Gürtel, Teil des Gi |
| Okinawa | japanische Insel, Geburtsort des Karate |
| Seiken | normale Faust Stirnseite der Faust |
| Sempai | der höchstgraduierte Schüler |
| Uchi waza | Schlagtechniken, Angriffstechniken |
| Ude uke | Abwehrtechnik mit dem Arm |
| Ushiro | hinten, nach hinten |
| Tettsui | Eisenhammer |
| Zanshin | Wachsamkeit |

4. Kyu

Begriffs- lexikon

| | |
|----------------|--|
| Ashi | Fuß, Bein, Schrittfolge |
| Ashi Barai | Fußfeger |
| Ato shibaraku | 30 Sekunden vor Kampfbende, noch 30 Sekunden, „es bleibt noch etwas Zeit übrig“ |
| Awase | zusammen |
| Awase Zuki | U-förmiger Doppel Fauststoß |
| Awasete ippon | Sieger durch zwei Waza-ari. Das ergibt einen Punkt |
| Barai | fegen |
| Basami | Schere, kneifen |
| Bo | Holzstab / Waffe aus Hartholz |
| Bo jutsu | Kampfkunst mit dem Stock |
| Budo | Sammelbegriff für japanische Kampfkünste |
| Bunkai | „Zerlegung“, eine Kata in der Anwendung, verstehen einer Kata Technik |
| Empi Uchi | Ellbogenschlag |
| Fumi komi ashi | einen Stampftritt vorwärts machen |
| Fumi kiri | schneidender Tritt |
| Gyaku hanmi | Oberkörper/Hüfte überdrehen, z.B. für eine Abwehrtechnik mit dem hinteren Arm |
| Haishu | Handrücken |
| Haishu uchi | Schlag mit dem Handrücken |
| Haishu uke | Abwehr mit dem Handrücken |
| Haito | Innenkante der Hand |
| Haito uchi | Schlag mit der Innenkante der Hand |
| Heiko dachi | offene Parallelstellung |
| Heisoku dachi | Grundstellung, formlose, zwanglose Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Füßen |
| Hidari | links linksseitig |

Begriffs- lexikon

| | |
|------------------|---|
| Hiza geri | Kniestoß |
| Jiyu Kamae | individuelle (Freie) Kampfhaltung |
| Jiyu Kumite | Freikampf |
| Juji | Kreuz, kreuzen, über Kreuz |
| Juji uke | X förmige Abwehrtechnik, Kreuzblock |
| Jion | eine Kata – „Liebe & Güte“ |
| Jitte | eine Kata – „zehn Krieger - zehn Hände“ |
| Kamae | Grundhaltung, Stellung, Position |
| Keri waza | Beintechniken |
| Ki | vitale Energie |
| Ki mei | tödlicher Schlag |
| Kin geri | Vorwärtstritt mit dem Fußspann. Hodentritt |
| Kizami geri | Prelltritt, Fußstoß mit dem vorderen Bein |
| Kizami zuki | Fausttechnik mit der vorderen Hand |
| Kosa dachi | Überkreuzstellung |
| Kote | Handgelenk |
| Mae geri keage | Geschnappter Vorwärtsfußtritt |
| Mikazuki | Halbmond halbmondfoermig |
| Mikazuki geri | kreisfoermige Fusstechnik Mondsicheltritt |
| Nagashi uke | begleitende Abwehrtechnik |
| Osae uke | Press Abwehrtechnik mit der Hand |
| Otoshi hiji ate | Ellbogenstoß abwärts |
| Ukemi | Fallübungen |
| Ushiro geri | Fußtechnik nach hinten |
| Yoko uraken uchi | Faustrückenschlag zur Seite |
| Tate nukite | Stoß mit den Fingern der senkrecht stehenden Hand |
| Tate shuto uke | Abwehrtechnik mit der senkrechten Handaussenkante und gestrecktem Arm |
| Tsuki te | stoßende, drückende Hand |
| Tsuki waza | Stoßtechniken, Angriffstechniken |
| Zazen | Zen sitzend |

3. Kyu

Begriffs-lexikon

| | |
|----------------------|--|
| Age uchi | Aufwärts Schlag, Kinnhaken |
| Age zuki | Fauststoß von unten nach oben |
| Aikido | Weg der göttlichen Harmonie |
| Aiuchi | Gleichzeitiger Treffer, keine Punktevergabe im Wettkampf |
| Aka | rot |
| Aka (shiro) no kachi | Sieg für Rot (Weiß) Wettkampf |
| Aka jogai chui | Verwarnung nach Mattenflucht für Rot |
| Aka waza ari | Rot erhält einen halben Punkt! |
| Arigato | Danke |
| Atama | Kopf |
| Atemi | negative Vitalpunktstimulation |
| Atemi waza | Schlag und Stoßtechniken |
| Bassai Dai | eine Kata – „Erstürmen der Festung groß“ |
| Bushido | Weg des Kriegers Ehrenkodex der Samurai |
| Chi | Innere Energie vitale Kraft |
| Chudan hiji ate | Ellbogenschlag mittlere Stufe, zur Körpermitte |
| Chudan kake uke | Hakenabwehr mittlerer Stufe |
| Chui | Verwarnung |
| Deshi | Schüler |
| Embusen / Enbusen | „Bodenlinie“, Schrittdiagramm der Bewegungen in einer Kata |
| Fudo dachi | unbewegliche feste Stellung |
| Fujubun | keine wertbare Technik |
| Gaiwan | Außenseite des Arms (am kleinen Finger) |
| Gasshuku | Lehrgang Seminar |
| Gedan gamae | Abwehr- oder Bereitschaftsstellung, un- tere Stufe |
| Gedan uchi barai | Fegeinnenabwehr untere Stufe |
| Giri | Pflichterfüllung |
| Gojushiho Dai | eine Kata – „54 Schritt groß“ |

Begriffs-lexikon

| | |
|------------------------|---|
| Gojushiho Sho | eine Kata – „54 Schritt klein“ |
| Haisoku | Spann Rist |
| Haiwan nagashi uke | Fegesperre mit dem Unterarm, Fegeabwehr mit der Oberseite des Unterarms |
| Hansoku chui | offizielle Verwarnung im Wettkampf |
| Hansoku make | Disqualifikation |
| Hantei | Entscheidung Bewertung |
| Harai | fegen |
| hiji | Ellbogen |
| Hiji ate waza | Schlagtechniken mit dem Ellbogen |
| Jikan | Kampfzeit |
| Jiyu | frei, Freiheit |
| Judo | „Der sanfte Weg“ |
| Kamae te | Fangt an! Nehmt die Kampfstellung ein! |
| Karate ni sente nashi | Im Karate gibt es keinen ersten Angriff. |
| Kosa dachi | Überkreuzstellung |
| Koshi | Hüfte |
| Mate | Warten |
| Mawashi kubi geri | Halbkreisfußtritt zum Nacken |
| Nami ashi | hochziehen des Fußes um einem Fußfeger auszuweichen |
| O sabaki no kamae | Große Halbkreisstellung |
| Shiai | Wettkampf |
| Shiai Kumite | Wettkampf Kumite |
| Shihan | Lehrmeister, Großmeister |
| Shitei | Pflicht Vorschrift |
| Shizentai | natürliche Körperhaltung |
| Shotei uchi | Schlag mit dem Handballen |
| Shotei uke | Abwehr mit dem Handballen |
| Sore made | Das ist alles, Ende |
| Sun Dome | Abstoppen der Technik kurz vor dem Ziel |
| Tanden | Unterleib einschließlich der Hüft- und Unterbauchmuskulatur |
| Tate empi uchi | Ellbogenstoß nach vorn/oben |
| Tokui Kata | persönlich bevorzugte Kata starke Kata |
| Tori | der Ausführende, Angreifer |
| Ura zuki | kehrseitige Fausttechnik |
| Waza ari | Halber Punkt |
| Waza ari awasete Ippon | zwei Waza ari ergeben einen Ippon |
| yasume | entspannen bequemer Stand |
| Yoko no kamae | Seitwärtsstellung |

2. Kyu

Begriffs- lexikon

| | |
|----------------------------|---|
| Age hiji ate Kinn | Angriff mit dem Ellbogen gegen das Kinn |
| Aiki jitsu | Vorläufer des Aikido |
| Ashibo kake uke | Bein-Haken-Abwehr |
| Bodhidharma | indischer Mönch, gilt als der Begründer des Zen-Buddhismus und shaolin kung fu |
| Bu jutsu | Oberbegriff der japanischen Kriegskünste |
| De | vorrücken, vorwärtsgehen |
| Deai | kontern, einem Angriff zuvorkommen |
| Gankaku dachi | Kranich Stand |
| Gedan empi | Ellbogen Angriff nach unten |
| Gedan kake uke | Hakenabwehr untere Stufe |
| Gojoshiho | Kata des Shuri Te „54 Schritte“ |
| Goju ryu | Karate Stilrichtung, hart – weicher Stil |
| Hangetsu dachi | Halbmond Stellung |
| Hanshi | Großmeister - Ehrentitel |
| Happo Kumite | Mehrere Angreifer in einen Kreis und diese greifen mit zuvor angesagter Technik an. |
| Harai uke | schwingender Abwehr-Block |
| Hasami uchi | Scheren- oder Pressschlag |
| Jitsu | Kunst, Technik, handwerkliches Können |
| Kaeshi ippon kumite | erwidernder, „rückkehrender“ Kampf mit einem Angriff |
| Kagi, Kake | Haken |
| Kaishu / Haishu | offene Hand |
| Kake uke | Haken Abwehrtechnik |
| Kansetsu geri | Stampftritt zum Kniegelenk |
| Keikoku | Ermahnung |
| Ken tsui uchi | Hammerfaust-Schlag |
| Ken tsui uchi yoko mawashi | halbkreisförmiger Hammerfaustschlag nach außen |
| Kubi | Hals |
| Kumade uchi | Bärentatzenschlag |
| Kuruma / Guruma | Rad |

Begriffs- lexikon

| | |
|-------------------|--|
| Mawashi empi uchi | kreisförmiger Ellbogenstoß |
| Mawashi zuki | kreisförmige Fausttechnik |
| Neko ashi dachi | Katzenfuß Stellung |
| Sabaki | drehen, fließend ausweichen |
| Samurai | japanische Ritter |
| Sanchin dachi | „Sanduhrstellung“ |
| Suri ashi | gleitender Schritt |
| Shimpan | Schiedsrichter |
| Tai sabaki | kreisförmige Körperdrehung, ausweichen |
| Tameshiwari | Bruchtest |
| Tate Ken | senkrechte Faust |
| Teisho | Handballen |
| Teisho uke | Handballen Abwehrtechnik |
| Tobi geri | Fußtechnik gesprungen |
| Tokui waza | Lieblingstechnik eines Kämpfers |
| Yama | Berg |
| Yama zuki | doppelte Fausttechnik, „Bergstoß“ |

1. Kyu

Begriffs- lexikon

| | |
|---------------------|--|
| Aka no kiken niyori | Kampfaufgabe von Rot |
| Ashi kubi kake uke | Haken-Abwehr mit dem Fußgelenk |
| Budokan | große Trainings- und Demonstrationshalle 1964 errichtet |
| Bushi | Krieger |
| Chi mei | wörtlich: tödlicher Schlag |
| Chinte | eine Kata „seltene Hand“ |
| Chinto | eine Kata, Gankaku im Shotokan |
| Chi kamae | nahe Position |
| Dim Mak | [chin.] lebensnotwendige Punkte am menschlichen Körper |
| Go no sen | kontern Initiative in der Verteidigung ergreifen |
| Hakama | Hosenrock |
| Honbu Dojo | Zentraldojo |
| Kaiten | drehen |
| Kakato | Ferse |
| Kakato geri | Fußtritt mit der Ferse von oben nach unten |
| Kakuto | Kranickkopf |
| Keito uchi | Angriffstechnik mit Handgelenk in Hahnenkamm Haltung |
| Keito uke | Abwehrtechnik mit Handgelenk in Hahnenkammhaltung |
| Kobudo | Sammelbegriff für japanische Waffenkampfkünste |
| Kogeki / Tori | Angriff, Angreifer |
| Kohai | fortgeschrittene jüngere Schüler |
| Koken | Handgelenk, Handrückenseite |
| Kote-Kitae | Abhärtung des Körpers |
| Kuro | schwarz |
| Kyusho | druck-, schlag- und stoßempfindliche Nervenpunkte |
| Makiwara | Trainingsgerät, Schlagpfosten |

Begriffs- lexikon

| | |
|--------------------|---|
| Naha te | alter okinawischer Karatestil, Hand von Naha |
| Nakadaka ippon ken | Angriffstechnik mit dem Mittelfinger- Knöchel |
| Nakayubi | Mittelfinger |
| Nidan geri | Zweistufentritt, Zweistufenfußstoß, doppelter Fußstoß, |
| Nidan tobi geri | doppelte Fußtechnik nach vorn gesprungen |
| Nihon nukite | Angriffstechnik mit zwei Fingerspitzen |
| Okuden | Stufe der technischen Verfeinerung |
| Oyayubi | Daumen |
| Shu-Ha-Ri | drei Wegstufen vom Schüler zum Meister |
| Sagi ashi dachi | „Reiher“-fußstand |
| Sentei kata | ausgewählte Kata starke Kata (Wettkampf) |
| Shorin Ryu | Okinawanische Karate Stilrichtung |
| Shorei Ryu | Okinawanische Karate Stilrichtung |
| Shorinji | Shorin / Shaolin Tempel |
| Shuri te | alter okinawischer Karatestil Hand von Shuri |
| Sokumen | seitlich, zur Seite |
| Tomari te | alter okinawischer Karate Stil Hand von Tomari |
| Tonfa | Verteidigungswaffe aus Holz |
| Waki gamae | seitliche Stellung, Position |
| Washide | Adlerhand |
| Zen | aus dem Buddhismus stammende Lebenshaltung, Meditation |