

Prüfungsprogramm des Budo Sport Nord



KARATE-DO
- Prüfungen im DKV -
Shotokan + stiloffenes Karate



KAYSAL
FIGHTELITECLUB



BSN

Shihan Himmet Kaysal

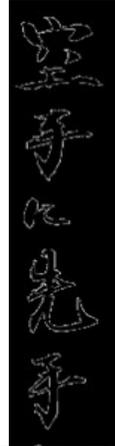
Fragen unter:
+49 (0) 1739232229
www.budo-sport-nord.de

Ausgabe 8; Stand: November 2022

Prüfungsprogramm BUDO Sport Nord e.V.

Inhalt:

Vorwort zum Prüfungsprogramm	3
Erläuterungen zum Prüfungsprogramm	4-6
Wartezeiten	7
Kyu-Prüfungen	8-25
Dan-Prüfungen bis 3. Dan	26-31
Dan-Prüfungen ab 4. Dan und höher	32
Dojo-Regeln	33-35
Trainings-/ Ernährungstipps	36-37
Japanische Fachausdrücke Karate	38-39
Kontakt/ Impressum	39



Vorwort zum Prüfungsprogramm

Dieses Prüfungsprogramm setzt sich aus dem offiziellen Prüfungsprogramm für stiloffenes und Shotokan Karate nach dem DKV sowie nach Richtlinien des Haupttrainers Himmet Kaysal in Bezug auf den Begriff „BUDO“ zusammen.

Diese Richtlinien sind vereinsintern und beinhalten Voraussetzungen aus den Bereichen:

Jiu-Jitsu, Judo, Kickboxen/MMA/ WAKO, WUKO, DKV, Krav Maga, Real SD (Bodenkampf), Praxis und Theorie.

Diese Richtlinien werden in der sog. „Dojo-Prüfung“ (die vor der eigentlichen Gürtelprüfung stattfindet) abgefordert und müssen erfüllt/ bestanden werden, um zur Gürtelprüfung zugelassen zu werden.

Bei der nächsten Gürtelprüfung muss das Wissen und Können der vorangegangenen Prüfung(en) vorhanden sein.

Einige Kriterien zur Bewertung von Gürtelgraden bei Kindern ist der individuelle Fortschritt des Sportlers, der Trainingsfleiß und das persönliche Verhalten in und außerhalb der Trainingsgruppe. Teilnahme an der DKV Prüfung ist nur möglich wenn die Dojo Prüfung bestanden wird.



Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

- Stiloffenes Karate im DKV -

(aus der Originalfassung stiloffenes Karate)

Das Prüfungsprogramm für die offene Stilrichtung ist eine neuer Entwurf, mit dem verschiedene Zielgruppen und Entwicklungsstufen (Kinder-Erwachsene) im Deutschen Karate Verband berücksichtigt werden. Es bietet die Möglichkeit der Differenzierung, durch ein Kinderprüfungsprogramm, auf der Grundlage des "Multimedia-Karate" und ein Erwachsenenprüfungsprogramm mit einem Pflichtteil und mehreren Wahlteilen.

Im stilrichtungübergreifenden Prüfungsprogramm wird die **Kata** als grundlegendes Element im Karate betrachtet. Das Üben der Kata dient zum Erlernen der zentralen Bewegungs- und Technikmuster. Die Wahlteile ergänzen dieses wichtige Element, um den heutigen Anforderungen, die an unseren Sport gestellt werden, gerecht zu werden. Hierzu gehört ein methodischer sinnvoller langfristiger Aufbau im Kumite, der eine grundlegende Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme im Wettkampfsport ist, ebenso wie die Selbstverteidigung, die als weiteres wichtiges Element des Karate wieder in das Prüfungsprogramm hinzugenommen wurde. Hier wurde auf eine sinnvolle Abfolge von festgelegten zu freien Angriffen und von einfachen zu komplexen Aufgaben geachtet.

Die Prüfung besteht aus einem Pflichtteil mit der Vorführung der Kata und Techniken aus der Kata in Kihon-Form.

Im Anschluss daran muss ein Wahlteil gezeigt werden. Dieser wird in der **Unterstufe vom Trainer** festgelegt.

In der **Mittelstufe bestimmte der Prüfling** in Absprache mit dem **Trainer** den Wahlteil.

In der **Oberstufe** legt der **Prüfling** den Wahlteil selbst fest.

Zur Dan-Prüfung kann der Prüfling einen Partner mitbringen.

Gegebenenfalls sind die Techniken erst langsam und dann schnell zu zeigen.

Zum 3. Dan wird im Wahlteil Katabunkai die dritte Kata vom Prüfer gewählt.

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>In dem Pflichtteil wird die Kata der jeweiligen Stilrichtung, entsprechend der Graduierung gezeigt.</p> <p>Anschließend bestimmt der Prüfer Einzeltechniken und/oder Kombinationen aus der Kata, die dann vom Prüfling gezeigt werden.</p>	<p>Im Katabunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner zu zeigen.</p> <p>Diese werden vom Prüfer bestimmt!</p>	<p>Im Kumite ist die wettkampfmäßige Ausführung der Karatetechniken gefordert.</p> <p>In der Unterstufe erfolgt die Ausführung aus dem festen Stand. Ab der Mittelstufe aus dem Steppen.</p> <p>Alle Kunitetechniken werden am Partner gezeigt!</p> <p>Die aufgeführten Techniken müssen gezeigt werden. Ab dem 6. Kyu ist die Abwehr/Kontertechnik frei.</p> <p>Das Wettkampf-Shiai ab dem 5.Kyu (Blaugurt) erfolgt nach den gültigen Wettkampfbregeln. (Faustschutz/ Zahnschutz/ etc.)</p> <p>Ab 1. Dan muss der Prüfling auch als Kampfrichter fungieren ! Kenntnis der Wettkampfbregeln in Theorie und Praxis</p>	<p>In der Selbstverteidigung müssen Abwehrtechniken gegen verschieden Angriffe mit Partner gezeigt werden.</p> <p>Es sollten dabei auch Techniken aus der im Pflichtteil gezeigten Kata zum Einsatz kommen.</p> <p>Auf die Verhältnismäßigkeit ist zu achten!</p>

Die Dojo-Prüfung setzt sich aus Teil A (Theorie/Praxis) und Teil B (Praxis/ Workout) zusammen.

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

- Shotokan Karate im DKV -

(aus der Originalfassung Shotokan Karate)

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 soll der Übende, 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 Ausgangsbasis 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 prüfender 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 (BUNKAI) 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 Einzeltechniken, 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 prüfungsentscheidend.

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.**

- weiter auf S.6 des BSN-Prüfungsprogrammheftes

- Fortsetzung von S.5 des BSN-Prüfungsprogrammheftes

**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.

•
Armetechniken 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 "KARATEDO" 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.)

LEGENDE ZU GRUNDSCHULE UND KUMITE

- ⇒ bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
- ⇐ bedeutet Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen
- ⇔ bedeutet Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen
- / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

wird bei einer neuen Technik keine andere Stellung angegeben, gilt die ursprüngliche Stellung.



Die Dojo-Prüfung setzt sich aus Teil A (Theorie/Praxis) und Teil B (Praxis/ Workout) zusammen.

Wartezeiten BUDO Sport Nord

Gürtel	Kinder bis 12 Jahre	Kinder ab 12 J. u. Erwachsene
9. Kyu (weiß/ gelb)	45 Std. und 3 Monate	25 Std. und 3 Monate
8. Kyu (gelb)	45 Std. und 6 Monate	25 Std. und 3 Monate
7. Kyu (orange)	45 Std. und 6 Monate	25 Std. und 3 Monate
6. Kyu (grün)	45 Std. und 6 Monate	25 Std. und 3 Monate
5. Kyu (blau I)	45 Std. und 6 Monate	25 Std. und 6 Monate
4. Kyu (blau II)	45 Std. und 6 Monate	25 Std. und 6 Monate
3. Kyu (braun I)	45 Std. und 12 Monate	25 Std. und 9 Monate
2. Kyu (braun II)	45 Std. und 12 Monate	25 Std. und 9 Monate
1. Kyu (braun III)	45 Std. und 12 Monate	25 Std. und 12 Monate

(Wer nachrechnet, wird feststellen, dass man nach ca. 2-4 Jahren die Kyu-Grade durchlaufen hat und dann auch sehr wahrscheinlich für den 1. Dan bereit ist.

*Viele denken nun, dass gerade dann der Weg mit dem Erreichen des Schwarzgürtels erreicht ist.
Dem ist aber nicht so, denn dann fängt Karate-Do erst richtig an!
Denn Karate-Do oder auch allgemein Budo ist **ein Weg fürs Leben.**)*

1. DAN (Junior-Dan)	frühestens mit 14 Jahren
1. DAN (schwarz I)	ab 16 Jahren, Vorbereitungszeit mindestens 1 Jahr
2. DAN (schwarz II)	Vorbereitungszeit mindestens 2 Jahre
3. DAN (schwarz III)	Vorbereitungszeit mindestens 3 Jahre

Über Ausnahmen (Zulassung und Ausschluss von Prüfungen) entscheidet die Prüfungskommission in Absprache mit den Trainern.

Auch über Zwischenprüfungen wird entschieden. Prüfungen ab dem 3.Kyu sind für Kinder unter 12 Jahren fast nicht realistisch (Ausnahmen bestätigen die Regel)!

Das Gürtelrangsystem ist eine natürliche Pyramide, in der man automatisch nach oben steigt, wenn die **Grundvoraussetzungen (Alter und geistige sowie körperliche Reife)** vorhanden bzw. entwickelt worden sind.

Es gilt also nicht so schnell wie möglich den nächsten Rang zu erreichen, sondern seinem bisherigem Gereicht zu werden, bis der Lehrer einem mitteilt, dass man die nächste Stufe der Pyramide erklimmen kann! Ein Prüfling kann nie selbst entscheiden, dass er für den nächsten Rang bereit ist; das allein können nur seine Lehrer sehen!

UNTERSTUFE



Lernziele - "Testen der allgemeinen Haltung"

STILOFFENES KARATE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil (bestimmt der Trainer)		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata</p> <p>Shotokan-Ausrichtung</p> <p>Taikyoku Shodan</p> <p>Kihon:</p> <p>(Siehe auch Shotokan)</p> <p>5 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 mal</p>	<p>Zwei Katatechniken in Anwendung mit Partner</p> <p><i>je 3-5 mal langsam und schnell</i></p> <p>Beispiel Shotokan:</p> <p><i>vor ZK Oi-Zuki jodan - zurück Age-uke vor Oi-Zuki chudan - zurück Gedan-barai</i></p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Partner</p> <p>Kizami-Zuki im Stand Uraken-Uchi im Stand Gyaku-Zuki im Stand</p> <p>Mawashi-geri vorderes Bein (ohne ransetzen des hinteren Fußes)</p> <p>je Seite 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>Handgreifen von vorne Fassen von hinten</p> <p><i>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</i></p> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</i></p> <p><i>Je 3-5 x langsam und schnell</i></p>

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 12 Jahren)

Teil A:**Erlernen folgender Begriffe:**

- Sensei (Meister/ Lehrer)
- Sensei ni (Ausrichten zum Meister)
- Rei (Verbeugung/ Gruß)
- Yoi (Achtung/ konzentrierter Zustand, meist in Grundhaltung)
- Hajime (Anfangen/ Los,/ Beginnen)
- Yame (Stopp/ Halt/ Beenden)
- Mokuso (Meditation/ Konzentration)
- Kizami Zuki (Fausttechnik mit der vorderen Hand)
- Oi-Zuki (gleichseitiger Fauststoß mit Schritt)
- Gyaku-Zuki (gegenseitiger Fauststoß)
- Gedan Barai (Verteidigungstechnik nach unten, Gedan-Stufe)
- Age-Uke (Verteidigungstechnik nach oben)
- Mae-Geri (Fußtechnik nach vorne)
- Soto-Uke (Verteidigungstechnik von außen nach innen)

weitere Lernziele:

- Name des Vereins + Trainer
- Dojo-Etikette
- Gürtel binden
- Zählen 1-5 auf jap.
(ichi, ni, san, shi/ yon, go)
- die 3 Stufen
Jodan (oberer Bereich)
Chudan (mittlerer Bereich)
Gedan (unterer Bereich)
- sicherer Stand
- aufrechter Oberkörper

UNTERSTUFE



Lernziele - "Testen der allgemeinen Haltung"

SHOTOKAN KARATE

<u>Kata</u>	<u>Kihon</u> (alle Techniken 5x)														
Taikyoku Shodan	1. ZK > Oi-Zuki 2. ZK > Gyaku-Zuki 3. ZK > Age-Uke 4. ZK > Soto-Uke 5. ZK > Gedan-Barai 6. ZK > Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)														
<u>Kumite</u>															
Gohon Kumite															
Ausgangsstellung	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">TORI (Angreifer)</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">UKE (Verteidiger)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>links Zenkutsu-Dachi</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Shizentai</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1. Bewegung</td> <td style="text-align: center;"><i>links zurück</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Ablauf</td> <td style="text-align: center;"> Age-Uke 5x <input type="checkbox"/> Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan Soto-Ude-Uke 5x <input type="checkbox"/> Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">rechts vor</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1. Oi-Zuki Jodan 5x <input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2. Oi-Zuki Chudan 5x <input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> </table>	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)	<i>links Zenkutsu-Dachi</i>	<i>Shizentai</i>	1. Bewegung	<i>links zurück</i>	Ablauf	Age-Uke 5x <input type="checkbox"/> Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan Soto-Ude-Uke 5x <input type="checkbox"/> Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan	rechts vor		1. Oi-Zuki Jodan 5x <input type="checkbox"/>		2. Oi-Zuki Chudan 5x <input type="checkbox"/>	
TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)														
<i>links Zenkutsu-Dachi</i>	<i>Shizentai</i>														
1. Bewegung	<i>links zurück</i>														
Ablauf	Age-Uke 5x <input type="checkbox"/> Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan Soto-Ude-Uke 5x <input type="checkbox"/> Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan														
rechts vor															
1. Oi-Zuki Jodan 5x <input type="checkbox"/>															
2. Oi-Zuki Chudan 5x <input type="checkbox"/>															

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 12 Jahren)

Teil B:**KONDITION/ Geschicklichkeit**

- 3 x 5 Liegestütz
- 3 x 10 Bauchaufzüge
- 3 x 10 Kniebeugen
- 1 x 2 min. Seilspringen
- 1 x 2 min. Hampelmann
- 2 km Lauf < 12/15 min. (m/w)
- 5 x über Gürtel vor und zurück springen
- 15 sek. auf einem Bein stehen (li. u. re.)

UKEMI-WAZA (Fallschule)

- 1. normale Rolle vorwärts
- 2. normale Rolle rückwärts

DACHI (Stellungen):

- 1. Heisoku Dachi
- 2. Musubi Dachi
- 3. Hachiji Dachi
- 4. Zenkutsu Dachi

(siehe auch S. ... Stellungen-Techniken)

LEGENDE:

- bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
- — — rückwärts ausführen
- — — seitwärts ausführen
- / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

- ZK = Zenkutsu Dachi
- KK = Kokutsu-Dachi
- KB = Kiba-Dachi
- NK = Neko-Ashi-Dachi

UNTERSTUFE



Lernziele - "Bereitschaft und Geduld zum Lernen"

STILOFFENES KARATE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil (bestimmt der Trainer)		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata</p> <p>Shotokan-Ausrichtung</p> <p>Heian Shodan</p> <p>Kihon:</p> <p>(Siehe auch Shotokan)</p> <p>5 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 mal</p>	<p>Drei Katatechniken in Anwendung mit Partner</p> <p><i>je 3-5 mal langsam und schnell</i></p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Partner</p> <p>Kizami-Zuki mit Ausfallschritt</p> <p>Uraken-uchi mit Ausfallschritt</p> <p>Gyaku-Zuki mit Ausfallschritt</p> <p>Mawashi-geri vorderes Bein mit Beisetzschritt</p> <p>je Seite 3-5 mal langsam und schnell</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>Handgreifen von vorne</p> <p>Fassen von vorne (Kleidung)</p> <p><i>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</i></p> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</i></p> <p><i>Je 3-5 x langsam und schnell</i></p>

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 12 Jahren)

Teil A:**Erlernen folgender Begriffe:**

- **Begriffe zum 9.Kyu**
- **Sempai** (höchstgraduierte Schüler)
- **Sempai ni rei** (Gruß/ Verbeugung zum Sempai)
- **Mawate** (Wendung)
- **Seiza** (Sitzen)
- **Kiritsu** (Aufstehen)
- **Uraken-Uchi** (Fausttechnik mit dem Handrücken)
- **Tettsui-Uchi** (Eisenhammer-Angriffstechnik)
- **Uchi-Uke** (Verteidigungstechnik von innen nach außen)
- **Yoko-Geri Kekomi**
- **Shuto-Uke**

weitere Lernziele:

- **Theorie zum 9.Kyu**
- **Dojo-Etikette**
- **Bedeutung „Karate-Do“**
- **Zählen 1-10 auf jap.**
(ichi, ni, san, shi/ yon, go, roku, sichi/nana, hachi, kyu , ju)
- **auf sichere Stände achten**
- **auf korrekte Techniken achten**
- **auf korrekte Ausholbewegungen achten**
- **auf die aufrechte Haltung des Oberkörpers achten**
- **Karatehaltung + karatespezifisches Bewegung**

UNTERSTUFE



Lernziele - "Bereitschaft und Geduld zum Lernen"

SHOTOKAN KARATE

Kata	Kihon (alle Techniken 5x)												
Heian Shodan	1. ZK > Oi-Zuki 2. ZK > Gyaku-Zuki 3. ZK < Age-Uke 4. ZK > Uchi-Uke 5. ZK < Soto-Uke 6. ZK > Gedan-Barai 7. KK > Shuto-Uke 8. ZK > Mae-Geri Jodan 9. KB <> Yoko-Geri Kekomi (3x li., 3x re., mit Übersetzungsschritt)												
Kumite													
Gohon Kumite													
Ausgangsstellung	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">TORI (Angreifer)</td> <td style="width: 33%;">UKE (Verteidiger)</td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> <tr> <td><i>links Zenkutsu-Dachi</i></td> <td><i>Shizentai</i></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1. Bewegung</td> <td><i>rechts vor</i></td> <td><i>rechts zurück</i></td> </tr> <tr> <td>Ablauf</td> <td> 1. Oi-Zuki Jodan 5x <input type="checkbox"/> 2. Oi-Zuki Chudan 5x <input type="checkbox"/> </td> <td> Age-Uke 5x <input type="checkbox"/> Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan Soto-Ude-Uke 5x <input type="checkbox"/> Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan </td> </tr> </table>	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)		<i>links Zenkutsu-Dachi</i>	<i>Shizentai</i>		1. Bewegung	<i>rechts vor</i>	<i>rechts zurück</i>	Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 5x <input type="checkbox"/> 2. Oi-Zuki Chudan 5x <input type="checkbox"/>	Age-Uke 5x <input type="checkbox"/> Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan Soto-Ude-Uke 5x <input type="checkbox"/> Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)												
<i>links Zenkutsu-Dachi</i>	<i>Shizentai</i>												
1. Bewegung	<i>rechts vor</i>	<i>rechts zurück</i>											
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 5x <input type="checkbox"/> 2. Oi-Zuki Chudan 5x <input type="checkbox"/>	Age-Uke 5x <input type="checkbox"/> Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan Soto-Ude-Uke 5x <input type="checkbox"/> Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan											

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 12 Jahren)

Teil B:**KONDITION/ Geschicklichkeit**

- 3 x 10 Liegestütz
- 3 x 20 Bauchaufzüge
- 3 x 20 Kniebeugen
- 1 x 3 min. Seilspringen
- 1 x 3 min. Hampelmann
- 2 km Lauf < 12/14 min. (m/w)
- 5 x über Gürtel vor und zurück springen
- malen der Zahlen 1-10 mit dem Fuß (ab 12 J. ein Auge geschlossen)

DACHI (Stellungen):

- 1. Kokutsu Dachi
 - 2. Kiba Dachi
 - 3. Shiko-Dachi
 - 4. Heiko Dachi
- (siehe auch ab S. 36 - Stellungen-Techniken)

UKEMI-WAZA (Fallschule)

- 1. normale Rolle vorwärts
- 2. normale Rolle rückwärts
- 3. Rolle vorwärts (über Schulter)
- 4. Rolle rückwärts (über Schulter)
- 5. Sturz vorwärts (aus der Hocke)

LEGENDE:

- bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
- " — rückwärts ausführen
- " — seitwärts ausführen
- / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

- ZK = Zenkutsu Dachi
- KK = Kokutsu-Dachi
- KB = Kiba-Dachi
- NK = Neko-Ashi-Dachi

UNTERSTUFE



Lernziele - “Übungsregelmäßigkeit, Disziplin und Respekt “

STILOFFENES KARATE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil (bestimmt der Trainer)		
	Kata-Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata</p> <p>Shotokan-Ausrichtung</p> <p>Heian Nidan</p> <p>Kihon:</p> <p>(Siehe auch Shotokan)</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 mal</p>	<p>Vier Katatechniken in Anwendung mit Partner</p> <p><i>je 3-5 mal langsam und schnell</i></p>	<p>Teil 1:</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem festen Stand (Kampfstellung) mit Ausfallschritt am Partner.</p> <p>Angriff mit:</p> <p>Kizami-Zuki (Ausfallschritt) Uraken-Uchi (Ausfallschritt) Gyaku-Zuki (Ausfallschritt) Mawashi-geri vorderes Bein Mawashi-geri hinteres Bein (Mae-Geri-Ansatz)</p> <p>Teil 2:</p> <p><i>Abwehr und indirekter Konter gegen oben stehende Techniken!</i></p> <p>Abwehr und Kontertechnik Nagashi-uke/Gyaku-tsuki Nagashi-uke/Mawashi-geri im Stand</p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>Armgreifen von vorne Fassen von hinten gerader Faustschlag gerader Fußtritt (Mae-Geri)</p> <p><i>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</i></p> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</i></p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p>

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 12 Jahren)

Teil A:**Erlernen folgender Begriffe:**

- Begriffe zum 8.Kyu
- Kamaete (Kampfhaltung einnehmen)
- Shihan (Großmeister)
- Sanbon-Zuki
- Nagashi-Uke
- Mawashi-Geri
- Yoko-Geri-Keage
- **Notwehr:** Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff, von sich oder anderen, abzuwenden.

weitere Lernziele:

- 1 Lehrgang mit Nachweis
- Theorie zum 8.Kyu
- Dojo-Etikette
- Bedeutung „Karate-Do“
- Graduierungen im Karate-Do
- andere Stile/ Kampfkünste/- sportarten
- auf sichere Stände achten
- auf korrekte Techniken achten
- auf korrekte Ausholbewegungen achten
- Karatehaltung + karatespezifisches Bewegen

UNTERSTUFE



Lernziele - "Übungsregelmäßigkeit, Disziplin und Respekt"

SHOTOKAN KARATE

Kata	Kihon (alle Techniken 5x)
Heian Nidan	1. ZK > Oi-Zuki 2. ZK > Sanbon-Zuki 3. ZK > Age-Uke 4. ZK > Soto-Ude-Uke 5. ZK < Gedan-Nagashi-Uke 6. ZK > Uchi-Ude-Uke 7. KK > Shuto-Uke 8. ZK > Mae-Geri (aus Chudan-Kamae) 9. ZK > Mawashi-Geri 10. KB <> Yoko-Geri Kekomi (3x li., 3x re., mit Übersetzschrift)
Kumite	
Sanbon Kumite	
TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
<i>Ausgangsstellung</i>	<i>links Zenkutsu-Dachi</i> <i>Shizentai</i>
1. Bewegung	<i>rechts vor</i> <i>links zurück</i>
Ablauf	Age-Uke 3x <input type="checkbox"/> Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
2. Oi-Zuki Chudan 3x <input type="checkbox"/>	Soto-Ude-Uke 3x <input type="checkbox"/> Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan 3x <input type="checkbox"/>	Nagashi-Uke 3x <input type="checkbox"/> Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 12 Jahren)

Teil B:

KONDITION/ Geschicklichkeit

- 3 x 15 Liegestütz
- 3 x 25 Bauchaufzüge
- 3 x 25 Kniebeugen
- 2 x 3 min. Seilspringen
- 10 x über Gürtel vor und zurück springen
- 1 x Handstand (mit Hilfestellung), Kriterium: Fortschritte beim Üben, kurzes Halten im Stütz, gestreckte Arme
- 1 x 2 min. Bodenkampf
- 2 km Lauf < 11/13 min. (m/w)

UKEMI-WAZA (Fallschule)

1. Rolle vorwärts (über Schulter)
2. Rolle rückwärts (über Schulter)
3. Sturz vorwärts (aus KB)
4. Sturz rückwärts (aus der Hocke)
5. Fallen seitwärts (aus der Hocke)

DACHI (Stellungen):

1. Kamaete
 2. Koshi-Kamae
- (siehe auch S. ... Stellungen-Techniken)

LEGENDE:

- bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
- " - rückwärts ausführen
- " - seitwärts ausführen
- / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

- ZK = Zenkutsu Dachi
- KK = Kokutsu-Dachi
- KB = Kiba-Dachi
- NK = Neko-Ashi-Dachi

MITTELSTUFE



Lernziele - "Aufmerksamkeit gegenüber anderen "

STILOFFENES KARATE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Kata</u> Shotokan-Ausrichtung Heian Sandan</p> <p><u>Kihon:</u> <u>(Siehe auch Shotokan)</u> 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 mal</p>	<p>Vier Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p><i>je 3-5 mal langsam und schnell</i></p>	<p>Thema: <i>verschiedenes Steppen</i></p> <p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen. Teil 1: Angriff 2 Einstepptechniken 2 Zweistepptechniken 2 Kombinationen Faust-Fuß Ura-Mawashi-Geri vorderes Bein <i>je Seite 3-5 x langsam und schnell</i></p> <p>Teil 2: Abwehr und Konter der oben stehenden Techniken (frei)</p> <p>Teil 3: 1-3 x Randori</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe: beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen einarmiges Greifen Revers/ bzw. Kleidung Körperumklammerung von hinten gerader Faustschlag gerader Fußtritt (Mae-geri)</p> <p><i>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</i></p> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</i> <i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p>

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:*(Grundsätzlich für Personen ab 12 Jahren)***Teil A:****Erlernen folgender Begriffe:**

- Begriffe aller bisherigen Kyu-Grade
- Verstehen aller im Prüfungsprogramm zum 6. Kyu erforderlichen Techniken auf jap.

weitere Lernziele:

- 2 Lehrgänge mit Nachweis
- Theorie aller bisherigen Kyu-Grade
- Zählen 1-20 auf jap.
- Entwicklung des Karate-Do
- Bedeutung und Auswirkung des Ki
- Nothilfe, Hilfe organisieren

Teil B:**KONDITION/ Geschicklichkeit**

- 3 x 20 Liegestütz
- 4 x 25 Bauchaufzüge
- 4 x 20 Kniebeugen
- 2 x 5 min. Seilspringen
- 3 x Radschlagen; Kriterium: gestreckte Arme,
Schwung, gerader Körper
- 5 x Springen (beide Beine geschl.; mind. 5 m)
- 2 x 3 min. Bodenkampf
- 2 min. Mae- und Mawashi-Geri treten
- 3 km Lauf < 15/17 min. (m/w)

MITTELSTUFE



Lernziele - "Aufmerksamkeit gegenüber anderen "

SHOTOKAN KARATE

<u>Kata</u>	<u>Kihon</u> (alle Techniken 5x)
Heian Sandan	1. ZK > Sanbon-Zuki 2. ZK < Age-Uke/ Gyaku-Zuki 3. ZK > Yoko-Uraken Jodan aus Chudan-Kamae mit zurückschnappen) 4. ZK > Uchi-Ude-Uke/ Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki 5. ZK > Mae-Geri Jodan 6. KK < Shuto-Uke/ ZK Gyaku-Tate-Nukite 7. ZK > Mawashi-Geri 8. ZK > Yoko-Geri Kekomi 9. KB <> Yoko-Geri Keage (3x re. und li. mit Übersetzschrift)
<u>Kumite</u>	
Kihon Ippon Kumite	
TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung 1x links und 1x rechts ZK	<i>Shizentai</i>
rechts vor	jeweils nach Angabe
1. Bewegung	Age-Uke 1x rechts
Ablauf	und 1x links zurück <input type="checkbox"/>
1. Oi-Zuki Jodan <input type="checkbox"/>	Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
2. Oi-Zuki Chudan <input type="checkbox"/>	Soto-Ude-Uke 1x rechts
3. Mae-Geri Chudan <input type="checkbox"/>	und 1x links zurück <input type="checkbox"/>
	Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	Gedan-Barai (li. Arm)
	rechts 45° in ZK <input type="checkbox"/>
	Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	und danach Nagashi-Uke (li. Arm)
	rechts zurück in KK <input type="checkbox"/>
	Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
Partnerübung zum Freikampf	
TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung Gleichseitige Ausgangsstellung	<i>Beide links oder rechts vorn</i>
1. Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK <input type="checkbox"/>
Ablauf	Suri-Ashi zurück in KK <input type="checkbox"/>
Kizami-Zuki Jodan	Te-Nagashi-Uke
	Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

UKEMI-WAZA (Fallschule)

1. Sturz vorwärts (im Stand)
2. Sturz rückwärts (aus KB)
3. Fallen seitwärts (mit halber Drehung)
4. Hechtsprung/-rolle (über Hindernis)

DACHI (Stellungen)

stichprobenartige Überprüfung

LEGENDE:

- bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
 - " - " rückwärts ausführen
 - " - " seitwärts ausführen
 / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

ZK = Zenkutsu Dachi
 KK = Kokutsu-Dachi
 KB = Kiba-Dachi
 NK = Neko-Ashi-Dachi

MITTELSTUFE

5. Kyu (Gokyu) - blauer Gürtel I



Lernziele - "Bereitschaft zur Weggemeinschaft"

STILOFFENES KARATE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata</p> <p>Shotokan-Ausrichtung</p> <p>Heian Yondan</p> <p>Kihon:</p> <p>(Siehe auch Shotokan)</p> <p>8 Techniken</p> <p>oder</p> <p>Kombinationen aus der gezeigten Kata</p> <p>oder</p> <p>in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers</p> <p>je 3-5 mal</p>	<p>Fünf Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p><i>je 3-5 mal langsam und schnell</i></p>	<p>Thema:</p> <p><i>überlaufene Techniken</i></p> <p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen</p> <p>Teil 1: Angriff Überlaufene Techniken</p> <p>2 Kombinationen Faust-Faust und Faust-Fuß Ura-mawashi-geri hinteres Bein</p> <p>Teil 2: Abwehr & Konter gegen oben stehende Techniken (frei)</p> <p><i>je Seite 3-5 x langsam und schnell</i></p> <p>Teil 3: 1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>beidhändiges Arm- / Handgreifen</p> <p>zweihändiges Greifen Revers/ Kleidung</p> <p>Körperumklammerung von vorne</p> <p>gerader Faustschlag</p> <p>gerader Fußtritt (Mae-geri)</p> <p>Halbkreistritt (Mawashi-geri)</p> <p><i>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</i></p> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</i></p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p>

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 12 Jahren)

Teil A:**Erlernen folgender Begriffe:**

- Begriffe aller bisherigen Kyu-Grade
- Verstehen aller im Prüfungsprogramm zum 5. Kyu erforderlichen Techniken auf jap.

weitere Lernziele:

- 3 Lehrgänge mit Nachweis
- Theorie aller bisherigen Kyu-Grade
- Was ist Budo?
- Yin-Yang Prinzip
- Hara, Kime
- Hilfe organisieren, Deeskalation

Teil B:**KONDITION/ Geschicklichkeit**

- 4 x 20 Liegestütz
- 3 x 35 Bauchaufzüge
- 3 x 30 Kniebeugen
- 2 x 7 min. Seilspringen
- 2 x 4 min. Bodenkampf
- 4 min. Mae-, Mawashi- u. Ura-Mawashi-Geri treten
- 2 x Schieben und Ziehen eines Gegners aus einem Gürtelring (ca. 2x2m)
- 4 km Lauf < 20/21 min. (m/w)

MITTELSTUFE

5. Kyu (Gokyu) - blauer Gürtel I



Lernziele - "Bereitschaft zur Weggemeinschaft"

SHOTOKAN KARATE

Kata	Kihon (alle Techniken 5x)				
<p style="text-align: center;">Heian Yondan</p> <p>Heian Shodan bis Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ZK > Ren-Zuki (Jodan/ Chudan) 2. ZK < Age-Uke/ Gyaku-Zuki 3. ZK > Soto-Ude-Uke/ Gyaku-Mae-Empi 4. KK < Morote-Uchi-Ude-Uke/ ZK Gyaku-Zuki 5. KK > Shuto-Uke/ ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan 6. ZK > Mae-Geri/ Oi-Zuki (beim Absetzen) 7. ZK > Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki 8. KB <> Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri-Kekomi (Drehung) (3x zu beiden Seiten) 				
Kumite					
<p>Kaeshi Ippon Kumite</p>					
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>TORI (Angreifer)</p> <p>Ausgangsstellung 1x links und 1x rechts ZK Schritt rechts vor</p> <p>1. Bewegung</p> <p>Ablauf</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.a. Oi-Zuki Jodan <input type="checkbox"/> b. Abwehr Age-Uke <input type="checkbox"/> c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 2.a. Oi-Zuki Chudan <input type="checkbox"/> b. Abwehr Soto-Ude-Uke <input type="checkbox"/> c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 3.a. Mae-Geri Chudan <input type="checkbox"/> b. Abwehr Nagashi-Uke <input type="checkbox"/> c. Konter Gyaku-Zuki Chudan </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>UKE (Verteidiger)</p> <p>jew. gleichseitig 1x li. und 1x re. in Kamae</p> <p>frei</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Age-Uke danach <input type="checkbox"/> b. Angriff Oi-Zuki Jodan <input type="checkbox"/> a. Soto-Ude-Uke danach <input type="checkbox"/> b. Angriff Oi-Zuki Chudan <input type="checkbox"/> a. Nagashi-Uke danach <input type="checkbox"/> b. Angriff Mae-Geri Chudan <input type="checkbox"/> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Partnerübung zum Freikampf</p> <p style="text-align: center;">Die Angriffe sind je 3x aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung li. Bein vorn) und 3x aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung re. Bein vorn) auszuführen.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>TORI (Angreifer)</p> <p>Ausgangsstellung Gleichseitige Ausgangsstellung</p> <p>1. Bewegung Suri-Ashi vor in ZK <input type="checkbox"/></p> <p>Ablauf Gyaku-Zuki Jodan</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>UKE (Verteidiger)</p> <p>Beide links oder rechts vorn</p> <p>Sabaki (mit Suri-Ashi) 45° in KK <input type="checkbox"/></p> <p>Soto-Ude-Uke, Gegenangriff</p> <p>Gyaku-Zuki Chudan od. Uraken Jodan</p> </td> </tr> </table>		<p>TORI (Angreifer)</p> <p>Ausgangsstellung 1x links und 1x rechts ZK Schritt rechts vor</p> <p>1. Bewegung</p> <p>Ablauf</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.a. Oi-Zuki Jodan <input type="checkbox"/> b. Abwehr Age-Uke <input type="checkbox"/> c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 2.a. Oi-Zuki Chudan <input type="checkbox"/> b. Abwehr Soto-Ude-Uke <input type="checkbox"/> c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 3.a. Mae-Geri Chudan <input type="checkbox"/> b. Abwehr Nagashi-Uke <input type="checkbox"/> c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 	<p>UKE (Verteidiger)</p> <p>jew. gleichseitig 1x li. und 1x re. in Kamae</p> <p>frei</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Age-Uke danach <input type="checkbox"/> b. Angriff Oi-Zuki Jodan <input type="checkbox"/> a. Soto-Ude-Uke danach <input type="checkbox"/> b. Angriff Oi-Zuki Chudan <input type="checkbox"/> a. Nagashi-Uke danach <input type="checkbox"/> b. Angriff Mae-Geri Chudan <input type="checkbox"/> 	<p>TORI (Angreifer)</p> <p>Ausgangsstellung Gleichseitige Ausgangsstellung</p> <p>1. Bewegung Suri-Ashi vor in ZK <input type="checkbox"/></p> <p>Ablauf Gyaku-Zuki Jodan</p>	<p>UKE (Verteidiger)</p> <p>Beide links oder rechts vorn</p> <p>Sabaki (mit Suri-Ashi) 45° in KK <input type="checkbox"/></p> <p>Soto-Ude-Uke, Gegenangriff</p> <p>Gyaku-Zuki Chudan od. Uraken Jodan</p>
<p>TORI (Angreifer)</p> <p>Ausgangsstellung 1x links und 1x rechts ZK Schritt rechts vor</p> <p>1. Bewegung</p> <p>Ablauf</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.a. Oi-Zuki Jodan <input type="checkbox"/> b. Abwehr Age-Uke <input type="checkbox"/> c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 2.a. Oi-Zuki Chudan <input type="checkbox"/> b. Abwehr Soto-Ude-Uke <input type="checkbox"/> c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 3.a. Mae-Geri Chudan <input type="checkbox"/> b. Abwehr Nagashi-Uke <input type="checkbox"/> c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 	<p>UKE (Verteidiger)</p> <p>jew. gleichseitig 1x li. und 1x re. in Kamae</p> <p>frei</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Age-Uke danach <input type="checkbox"/> b. Angriff Oi-Zuki Jodan <input type="checkbox"/> a. Soto-Ude-Uke danach <input type="checkbox"/> b. Angriff Oi-Zuki Chudan <input type="checkbox"/> a. Nagashi-Uke danach <input type="checkbox"/> b. Angriff Mae-Geri Chudan <input type="checkbox"/> 				
<p>TORI (Angreifer)</p> <p>Ausgangsstellung Gleichseitige Ausgangsstellung</p> <p>1. Bewegung Suri-Ashi vor in ZK <input type="checkbox"/></p> <p>Ablauf Gyaku-Zuki Jodan</p>	<p>UKE (Verteidiger)</p> <p>Beide links oder rechts vorn</p> <p>Sabaki (mit Suri-Ashi) 45° in KK <input type="checkbox"/></p> <p>Soto-Ude-Uke, Gegenangriff</p> <p>Gyaku-Zuki Chudan od. Uraken Jodan</p>				

UKEMI-WAZA (Fallschule)

1. Sturz vorwärts (im Stand)
2. Sturz rückwärts (im Stand)
3. Sturz rückwärts (über Hindernis)
4. Hechtsprung/-rolle (über Hinder-

DACHI (Stellungen)

stichprobenartige Überprüfung

LEGENDE:

- bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
 — " — rückwärts ausführen
 — " — seitwärts ausführen
 / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

- ZK = Zenkutsu Dachi
 KK = Kokutsu-Dachi
 KB = Kiba-Dachi
 NK = Neko-Ashi-Dachi

MITTELSTUFE

4. Kyu (Yonkyu) - blauer Gürtel II



Lernziele - "Testen der Achtsamkeit und des Respekt gegenüber Lehrern"

STILOFFENES KARATE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p><u>Kata</u></p> <p>Shotokan-Ausrichtung</p> <p>Heian Godan</p> <p><u>Kihon:</u></p> <p><u>(Siehe auch Shotokan)</u></p> <p>6-8 Techniken</p> <p>oder</p> <p>Kombinationen aus der gezeigten Kata</p> <p>oder</p> <p>in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers</p> <p>je 3-5 mal</p>	<p>Fünf</p> <p>Katatechniken</p> <p>oder</p> <p>Katasequenzen</p> <p>in Anwendung mit Partner</p> <p><i>je 3-5 mal langsam und schnell</i></p>	<p>Thema:</p> <p><i>Stepp und Schritt-Technik</i></p> <p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen</p> <p>Teil 1:</p> <p>Angriff (Technik frei)</p> <p>1 Zweistepptechnik</p> <p>1 Schritt-Technik</p> <p>2 fintierte Beintechniken</p> <p>1 Kombination Faust-Fuß</p> <p>1 Kombination Fuß-Faust</p> <p>Ushiro-Geri</p> <p>Ushiro-Ura-Mawashi-Geri</p> <p>Teil 2:</p> <p>Abwehr & Konter gegen oben stehende Techniken (frei)</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p> <p>Teil 3:</p> <p>1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Arm- bzw. Handgreifen</p> <p>gegen Greifen Revers/Kleidung</p> <p>gerader Faustschlag</p> <p>Faustschlag - Schwinger</p> <p>gerader Fußtritt (Mae-geri)</p> <p>Halbkreistritt (Mawashi-geri)</p> <p>Seittritt (Yoko-geri)</p> <p><i>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</i></p> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</i></p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p>

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 12 Jahren)

Teil A:

Erlernen folgender Begriffe:

- Begriffe aller bisherigen Kyu-Grade
- Verstehen aller im Prüfungsprogramm zum 4. Kyu erforderlichen Techniken auf jap.

weitere Lernziele:

- 4 Lehrgänge mit Nachweis
- Theorie aller bisherigen Kyu-Grade
- Mu-Shin (absolute Gelassenheit)
- Deeskalation und Konfliktvermeidung

Teil B:

DACHI (Stellungen)

stichprobenartige Überprüfung

UKEMI-WAZA (Fallschule)

1. Sturz vorwärts
2. Sturz rückwärts
3. Fallen seitwärts
4. Hechtsprung/-rolle (über Hinder-

MITTELSTUFE

4. Kyu (Yonkyu) - blauer Gürtel II



Lernziele - "Testen der Achtsamkeit und des Respekt gegenüber Lehrern"

SHOTOKAN KARATE

Kata	Kihon (alle Techniken 5x)
Heian Godan	<ol style="list-style-type: none"> 1. ZK > Ren-Zuki (Jodan/ Chudan) 2. ZK > Sanbon-Zuki 3. ZK < Age-Uke/ Mae-Geri (hinten absetzen) - Gyaku-Zuki 4. ZK > Soto-Ude-Uke/ KB Yoko-Empi/ Yoko-Uraken Jodan 5. KK < Morote-Uchi-Ude-Uke/ ZK Kizami-Zuki Jodan/ Gyaku-Zuki 6. KK > Shuto-Uke/ Mae-Ashi-Geri/ ZK Gyaku-Tate-Nukite 7. ZK > Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri 8. ZK > Ushiro-Geri (ohne Umsetzen) 9. KB <> Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri-Kekomi (Drehung) (3x zu beiden Seiten)
Kumite	
Kaeshi Ippon Kumite	
TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung 1x li. und 1x re. in Kamae	1x li. und 1x re. in Kamae
1. Bewegung	frei (z.B. zur Seite!)
Ablauf	
rechts vor	
1.a. Oi-Zuki Jodan <input type="checkbox"/>	a. Age-Uke danach <input type="checkbox"/>
b. Abwehr Soto-Ude-Uke <input type="checkbox"/>	b. Angriff Oi-Zuki Chudan <input type="checkbox"/>
c. Konter Gyaku-Zuki	
2.a. Oi-Zuki Chudan <input type="checkbox"/>	a. Soto-Ude-Uke danach <input type="checkbox"/>
b. Abwehr Nagashi-Uke <input type="checkbox"/>	b. Angriff Mae-Geri Chudan <input type="checkbox"/>
c. Konter Gyaku-Zuki	
3.a. Mae-Geri Chudan <input type="checkbox"/>	a. Gedan-Barai od. Nagashi-Uke danach <input type="checkbox"/>
b. Abwehr Age-Uke <input type="checkbox"/>	b. Angriff Oi-Zuki Jodan <input type="checkbox"/>
c. Konter Gyaku-Zuki	
Partnerübung zum Freikampf	
TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Sabaki 45° in KK <input type="checkbox"/>
Ablauf	Te-Nagashi-Uke , Gegenangriff <input type="checkbox"/>
Suri-Ashi <input type="checkbox"/>	Gyaku-Zuki od. Uraken Jodan
Mae-Mawashi-Geri <input type="checkbox"/>	
Jodan od. Chudan	

KONDITION

- 5 x 20 Liegestütz
- 4 x 30 Bauchaufzüge
- 4 x 25 Kniebeugen
- 1 x 14 min. Seilspringen
- 2 x 5 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf)
- 5 min. Mae-, Mawashi- u. Ura-Mawashi-Geri treten
- 20 x Mawashi-Geri mit höchster Geschwindigkeit
mind. 30 sek. gegen Pratte o. Sandsack

Geschicklichkeit

- 3 x Schieben und Ziehen eines Gegners
aus einem Gürtelring (ca. 2x2m)
- Angriff: Oi-Zuki; mit Sabaki ausweichen/
Konter (der Prüfling steht an einer Wand)
- auf Standbein ohne absetzen (chudan):
Mae-Geri/ Mawashi-Geri/ Ura-Mawashi-
Geri/ Yoko-Geri/ Ushiro-Geri
- 5 km Lauf < 32/34 min. (m/w)

LEGENDE:

- bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
 - „ - „ rückwärts ausführen
 - „ - „ seitwärts ausführen
 / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

- ZK = Zenkutsu Dachi
 KK = Kokutsu-Dachi
 KB = Kiba-Dachi
 NK = Neko-Ashi-Dachi

OBERSTUFE

3. Kyu (Sankyu) - brauner Gürtel I



Lernziele - "Selbstständiger Fortschrittswille und Selbstbeherrschung"

STILOFFENES KARATE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata</p> <p>Shotokan-Ausrichtung</p> <p>Tekki Shodan oder Empi</p> <p>Kihon: (Siehe auch Shotokan)</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers je 3-5 mal</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p><i>je 3-5 mal langsam und schnell</i></p>	<p>Thema:</p> <p><i>Konterformen gegen verschiedene Angriffe</i></p> <p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner</p> <p>Angriffe bestimmt der Prüfling</p> <p><i>Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen</i></p> <p>2 x direkter Konter 2 x indirekter Konter 2 x nachgesetzter Konter - (Kombination) 2 x Würfe</p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p> <p>1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>Stoßen von vorne/ Stoßen von hinten</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>beliebigen Faustschlag</p> <p>Kombination Faustschläge</p> <p>beliebige Fußtritte hinteres Bein</p> <p>Stockangriff von oben</p> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</i></p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p>

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:*(Grundsätzlich für Personen ab 12 Jahren)***Teil A:****Erlernen folgender Begriffe:**

- Begriffe aller bisherigen Kyu-Grade
- Verstehen aller im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu erforderlichen Techniken auf jap.

weitere Lernziele:

- 5 Lehrgänge, 1 Sommercamp
- Theorie aller bisherigen Kyu-Grade
- Prinzip: Aktion/ Reaktion
- Was ist Spirit?
- Kampfgeln Kumite (DKV)
- Deeskalation und Konfliktvermeidung

Teil B:**KONDITION**

- 5 x 25 Liegestütz
- 4 x 40 Bauchaufzüge
- 5 x 22 Kniebeugen
- 2 x 12 min. Seilspringen
- 2 x 6 min. Kumite-Shiai
- 3 x 4 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf)
- 7 min. Mae-, Mawashi- u. Ura-Mawashi-Geri treten
- 20 x Mae-Geri mit höchster Geschwindigkeit
mind. 30 sek. gegen Pratte o. Sandsack
- 5 km Lauf < 30/32 min. (m/w)
- zusätzlich: kleiner Kraft-Ausdauer-Zirkel
8-10 Stationen (ca. 30 sek. Belastung)

OBERSTUFE

3. Kyu (Sankyu) - brauner Gürtel I



Lernziele - "Selbstständiger Fortschrittswille und Selbstbeherrschung"

SHOTOKAN KARATE

Kata	Kihon (alle Techniken 5x)
<p>Tekki Shodan</p> <p>Heian Shodan bis Godan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden</p> <p>Bunkai</p> <p>Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan</p> <p>Praktische Demonstration eines Ablaufes (mehrere Techniken) der Heian Godan nach Wahl des Prüflings</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ZK > Ren-Zuki (Jodan/ Chudan) 2. ZK > Age-Uke/ Mae-Geri (hinten absetzen)/Gedan-Barai/ Gyaku-Zuki 3. ZK > Oi-Zuki Jodan □ Gedan-Barai □ Oi-Zuki Chudan 4. KK < Morote-Uchi-Ude-Uke/ ZK Shuto-Uchi Jodan (vorderer Arm)/ Gyaku-Zuki 5. ZK > Soto-Ude-Uke/ KB Yoko-Empi/ Yoko-Uraken Jodan/ ZK Gyaku-Zuki 6. KK < Shuto-Uke/ Yoko-Geri-Kekomi (vorderes Bein)/ ZK Gyaku-Tate-Nukite 7. ZK > Mae-Ashi-Geri/ Mawashi-Geri 8. ZK > Ushiro-Geri 9. ZK > Yoko-Geri Kekomi/ Gyaku-Mae-Empi
Kumite	
<p>Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)</p>	
<p>TORI (Angreifer)</p> <p><i>freie Seitenwahl aus Kamae</i></p> <p>Ausgangsstellung 1. Bewegung Ablauf</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oi-Zuki Jodan □ 2. Oi-Zuki Chudan □ 3. Mae-Geri Chudan □ 4. Ushiro-Geri Chudan □ 	<p>UKE (Verteidiger)</p> <p><i>freie Seitenwahl aus Kamae</i></p> <p>frei</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan-Kamae zurückgeschnappt.</p>
<p>Partnerübung zum Freikampf</p>	
<p>TORI (Angreifer)</p> <p>Ausgangsstellung 1. Bewegung Ablauf</p> <p><i>gleichseitige Ausgangsstellung</i></p> <p>Suri-Ashi □</p> <p>Kizami-Zuki Jodan</p> <p><i>seitenverkehrte Ausgangsstellung</i></p> <p>Uraken-Jodan</p>	<p>UKE (Verteidiger)</p> <p><i>Beide links oder rechts vor</i></p> <p>Suri-Ashi</p> <p>De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan</p> <p>De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan</p>

Geschicklichkeit

- 4 x 5 m Pendellauf < 25 sek.
- 4 x Schieben und Ziehen eines Gegners aus einem Gürtelring (ca. 2x2m)
- Angriff: Oi-Zuki; mit Sabaki ausweichen/ Konter (der Prüfling steht an einer Wand)
- Reaktionsschnelligkeit an der Pratte testen (mind. 2 x 2 min.)

DACHI (Stellungen)

stichprobenartige Überprüfung

UKEMI-WAZA (Fallschule)

stichprobenartige Überprüfung

LEGENDE:

- bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
 — „ — rückwärts ausführen
 □ — „ — seitwärts ausführen
 / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

- ZK = Zenkutsu Dachi
 KK = Kokutsu-Dachi
 KB = Kiba-Dachi
 NK = Neko-Ashi-Dachi

OBERSTUFE

2. Kyu (Nikyu) - brauner Gürtel II



Lernziele - "Entschlussfähigkeit, Willenskraft und andere unterstützen"

STILOFFENES KARATE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata</p> <p>Shotokan-Ausrichtung</p> <p>Jion</p> <p>Kihon:</p> <p>(Siehe auch Shotokan)</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers</p> <p>je 3-5 mal</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p><i>je 3-5 mal langsam und schnell</i></p>	<p>Thema:</p> <p><i>Kombinationen - Zwei Angriffsaktionen in Folge</i></p> <p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner</p> <p>Fußfegetechniken mit Folgeaktion</p> <p><i>Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen</i></p> <p>2 x Fausttechnik/ Fausttechnik 2 x Fausttechnik/Fußtechnik 1 x Fußtechnik/Fausttechnik 1 x Fußtechnik/Fußtechnik 2 x Fußfegetechniken (keine Würfe)</p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p> <p>1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>Würgertechnik von vorne</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>Kombination Faustschläge</p> <p>beliebigen Fußtritt mit dem vorderen Bein</p> <p>Stockangriff von oben</p> <p>Stockangriff von außen</p> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt -Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</i></p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p>

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 14 Jahren)

Teil A:**Erlernen folgender Begriffe:**

- Begriffe aller bisherigen Kyu-Grade
- Verstehen aller im Prüfungsprogramm zum 2. Kyu erforderlichen Techniken auf jap.

weitere Lernziele:

- 6 Lehrgänge, 1 Sommercamp
- Theorie aller bisherigen Kyu-Grade
- Nachweis von 10 Übungsstunden
- Verhalten vor der Gruppe
(Unterstützung der Trainer; Übernahme von Teileinheiten im Training)
- Timing, Aggression, Gewalt erklären
- Kampfregelein Kumite (DKV)
- Atemi-Waza (2 vitale Punkte zeigen)

Teil B:**KONDITION**

- 3 x 30 Liegestütz
- 4 x 40 Bauchaufzüge
- 4 x 30 Kniebeugen
- 1 x 20 min. Seilspringen
- 2 x 6 min. Kumite-Shiai
- 3 x 5 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf)
- 8 min. Mae-, Mawashi- u. Ura-Mawashi-Geri treten
- 20 x Yoko-Geri mit höchster Geschwindigkeit
mind. 30 sek. gegen Prätze o. Sandsack
- 5 km Lauf < 30/32 min. (m/w)
- zusätzlich: kleiner Kraft-Ausdauer-Zirkel
8-10 Stationen (ca. 35 sek. Belastung)

OBERSTUFE

1. Kyu (Ikkyu) - brauner Gürtel III



Lernziele - "Lehrer/Schüler Beziehung pflegen"

STILOFFENES KARATE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Kata</p> <p>Shotokan-Ausrichtung</p> <p>Kanku-dai</p> <p>Kihon:</p> <p>(Siehe auch Shotokan)</p> <p>6-8 Techniken</p> <p>oder</p> <p>Kombinationen aus der gezeigten Kata</p> <p>oder</p> <p>in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers</p> <p>je 3-5 mal</p>	<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p><i>je 3-5 mal langsam und schnell</i></p>	<p>Thema:</p> <p>Aufbauende Angriffsvariationen (Kombinationen)</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen mit Partner</p> <p>Die Reaktion des Gegners auf eine erste direkte Angriffsaktion testen.</p> <p>Zwei darauf aufbauende Kombinationen zeigen.</p> <p>Zusätzlich eine Wurf- und eine Fußfegetechnik.</p> <p>2 Technikdemonstrationen</p> <p>1 Wurftechnik</p> <p>1 Fußfegetechnik</p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p> <p>1-3 x Randori oder Shiai</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>Würgertechnik von vorne</p> <p>Würgertechnik von hinten</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>Kombination Faustschläge</p> <p>Kombination Fußtritte</p> <p>Stockangriff von oben</p> <p>Stockangriff von außen nach Innen</p> <p>Stockangriff von innen nach außen</p> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</i></p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p>

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 14 Jahren)

Teil A: Erlernen folgender Begriffe:

- Begriffe aller bisherigen Kyu-Grade
- Verstehen aller im Prüfungsprogramm zum 1. Kyu erforderlichen Techniken auf jap.

weitere Lernziele:

- 8 Lehrgänge, 2 Sommercamps
- Kampfrichterlehrgang
- Theorie aller bisherigen Kyu-Grade
- Nachweis von 30 Übungsstunden
- Gestaltung einer Übungsstunde
- Erste-Hilfe-Nachweis
- Satzungen/ Ordnungen (DKV)
- Atemi-Waza (3 vitale Punkte zeigen)
- 3 x Handhebel nach Wahl des Prüflings

Teil B:**KONDITION**

- 4 x 30 Liegestütz
- 4 x 50 Bauchaufzüge
- 4 x 40 Kniebeugen
- 1 x 20 min. Seilspringen
- 3 x 5 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf)
- 9 min. Mae-Geri treten
- 10 km Lauf < 59/61 min. (m/w)
- zusätzlich: kleiner Kraft-Ausdauer-Zirkel
- 8-10 Stationen (ca. 40 sek. Belastung)

OBERSTUFE

1. Kyu (Ikkyu) - brauner Gürtel III



Lernziele - "Lehrer/Schüler Beziehung pflegen"

SHOTOKAN KARATE

<u>Kata</u>	<u>Kihon</u> (alle Techniken 5x)		
<p>Tokui Kata Wahl aus: Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu (nicht Bassai Dai) Heian 1 bis 5 und Tekki 1 u. Bassai Dai können nach Wahl des Prüfers geprüft werden</p> <p>Bunkai Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata</p> <p>Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers</p>	<p><i>Aus Chudan-Kamae:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> ZK > Kizami-Zuki / <input type="checkbox"/> Ren-Zuki (Jodan - Chudan) ZK > Oi-Zuki / (vorderes Bein zurück in Neko-Ashi-Dachi) NK Te-Otoshi-Uke/ Mae-Ashi-Geri/ ZK Gyaku-Zuki KK < Uchi-Ude-Uke/ Yoko-Geri-Kekomomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Zuki ZK > Shuto-Uchi (von innen) / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan ZK > Ushiro-Geri/ Yoko-Uraken-Uchi Jodan/ Gyaku-Zuki ZK > Mae-Mawashi-Geri/Ura-Mawashi-Geri (oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri/ Ashi-Barai/ Gyaku-Zuki ZK > Mae-Geri <input type="checkbox"/> Mawashi-Geri <input type="checkbox"/> Ushiro-Geri (2x je Richtung) KB <> Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen - gleiches Bein) / Yoko-Geri Kekomomi ZK > Ashi-Barai/ Uraken-Uchi Jodan/ Gyaku-Zuki 		
<u>Kumite</u>			
<p style="text-align: center;">Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe 1x links und 1x rechts)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>TORI (Angreifer)</p> <p><i>freie Seitenwahl aus Kamae</i></p> <p>Ausgangsstellung 1. Bewegung Ablauf</p> <ol style="list-style-type: none"> Oi-Zuki Jodan Oi-Zuki Chudan Mae-Geri Chudan Mawashi-Geri Ch. od. Jo. (mit dem vorderen od. hinteren Bein ohne Ansage!) Ushiro-Geri Chudan </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>UKE (Verteidiger)</p> <p><i>freie Seitenwahl aus Kamae</i></p> <p>frei</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan-Kamae zurückgeschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Jiyu Kumite</p>		<p>TORI (Angreifer)</p> <p><i>freie Seitenwahl aus Kamae</i></p> <p>Ausgangsstellung 1. Bewegung Ablauf</p> <ol style="list-style-type: none"> Oi-Zuki Jodan Oi-Zuki Chudan Mae-Geri Chudan Mawashi-Geri Ch. od. Jo. (mit dem vorderen od. hinteren Bein ohne Ansage!) Ushiro-Geri Chudan 	<p>UKE (Verteidiger)</p> <p><i>freie Seitenwahl aus Kamae</i></p> <p>frei</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan-Kamae zurückgeschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!</p>
<p>TORI (Angreifer)</p> <p><i>freie Seitenwahl aus Kamae</i></p> <p>Ausgangsstellung 1. Bewegung Ablauf</p> <ol style="list-style-type: none"> Oi-Zuki Jodan Oi-Zuki Chudan Mae-Geri Chudan Mawashi-Geri Ch. od. Jo. (mit dem vorderen od. hinteren Bein ohne Ansage!) Ushiro-Geri Chudan 	<p>UKE (Verteidiger)</p> <p><i>freie Seitenwahl aus Kamae</i></p> <p>frei</p> <p>Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan-Kamae zurückgeschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!</p>		

Geschicklichkeit

- 8 x 5 m Pendellauf < 50 sek.
- 5 x Schieben und Ziehen eines Gegners aus einem Gürtelring (ca. 2x2m)
- Reaktionsschnelligkeit an der Pratze testen (mind. 2 x 2 min.)

DACHI (Stellungen)

stichprobenartige Überprüfung

UKEMI-WAZA (Fallschule)stichprobenartige Überprüfung
(zum Teil auf hartem Boden)LEGENDE:

- bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
 — " — rückwärts ausführen
 — " — — seitwärts ausführen
 / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

- ZK = Zenkutsu Dachi
 KK = Kokutsu-Dachi
 KB = Kiba-Dachi
 NK = Neko-Ashi-Dachi

- OMOTE (SEN) -
VORDERGRÜNDIGE LEHRE



(oder Junior-Dan - schwarz-/roter Gürtel)



Grad des Wegsuchenden, Stufe der intensivierten Formlehre

STILOFFENES KARATE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>2 Kata</p> <p>Shotokan-Ausrichtung</p> <p>Kanku-dai, Jion</p> <p>Kihon: (Siehe auch Shotokan)</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers</p> <p>je 3-5 mal</p>	<p>Demonstration von sechs Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p><i>je 3-5 mal langsam und schnell</i></p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers:</p> <p>Technikausführung im Stand, Einstapp, Zweistepptechnik, Schritttechniken, Beintechniken, Fußfegetechniken, Würfe, Konterformen, Angriffsaktionen in Folge, Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/ Besonderheit</p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) Kenntnis der Wettkampffregeln in Theorie und Praxis (Kampfrichter bei 1-2 Kämpfen)</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>beliebiges Würgen</p> <p>beliebigen Faustschlag Kombination Faustschläge</p> <p>beliebigen Fußtritt Kombination Fußtritte</p> <p>beliebiger Stockangriff</p> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</i></p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p>

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 16 Jahren)

Teil A:

Erlernen folgender Begriffe:

- Begriffe aller bisherigen Kyu-Grade
- Verstehen aller im Prüfungsprogramm zum 1. Dan erforderlichen Techniken auf jap.

weitere Lernziele:

- 8 Lehrgänge, 3 Sommercamps
- Kampfrichterlehrgang
- Theorie aller bisherigen Kyu-Grade
- Nachweis von 50 Übungsstunden
- Tobi-Geri (Mae-/Mawashi-/Ushiro-)
- Erste-Hilfe-Nachweis
- Atemi-Waza (5 vitale Punkte zeigen)
- 5 x Handhebel nach Wahl des Prüflings

Schriftliche Arbeit über ein Karate-Thema

Nach freier Wahl und in schriftlicher Form zur Prüfung vorlegen

Mündliche Prüfung über ein Karate-Thema

Thema wird bei der Prüfungsanmeldung bekannt gegeben

Wissen über:

- Problematik und Gefährlichkeit beim Angriff mit einer Waffe
- Abwehr gegen Stockangriffe
- Abwehr gegen Messerangriffe
- Notwehr und erlaubte/ verbotene Waffen
- Technisch-taktisches Verhalten
- Weg abschneiden Finten, Tempo variieren (Fight)
- Nahkampf/ Unterbinden gefährlicher Situationen (SV)
- Lehrbeispiele
- Pratzenarbeit / Umgang mit der Prätze

- OMOTE (SEN) -
VORDERGRÜNDIGE LEHRE



(oder Junior-Dan - schwarz-/roter Gürtel)



Grad des Wegsuchenden, Stufe der intensivierten Formlehre

SHOTOKAN KARATE

<u>Kata</u>	<u>Kihon</u> (alle Techniken 5x)
<p align="center">Tokui Kata Frei, aber nicht die zum 1. Kyu</p> <p align="center">Shitei Kata Heian 1-5, Tekki 1, Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu</p> <p align="center">Bunkai Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata</p> <p>Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers</p>	<ol style="list-style-type: none"> ZK > Oi-Zuki ZK > Sanbon-Zuki ZK > Ren-Zuki (Jodan - Chudan) <input type="checkbox"/> Age-Uke/ Gyaku-Zuki <input type="checkbox"/> Uraken/ Gyaku-Zuki ZK > Ren-Zuki (Jodan - Chudan) <input type="checkbox"/> KK Morote-Uchi-Uke/ ZK Gyaku-Zuki <input type="checkbox"/> Oi-Zuki Chudan ZK > Mae-Geri/ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) ZK > Mawashi-Geri/ Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein)/ Gyaku-Zuki ZK > Kizami-Zuki/ Ushiro-Geri/ Gyaku-Zuki KB <> Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (aus der Drehung) ZK > Gyaku-Zuki (im Stand)/ Ura-Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki (od. nach eigener Wahl) Gya.-Zuki (im Stand)/ Ashi-Barai/ Gy.-Zuki ZK > Ashi-Barai (vorderer Fuß)/ Yoko-Uraken Jodan/ Gyaku-Zuki <input type="checkbox"/> Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki
Kumite (wie zum 1. Kyu)	

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 16 Jahren)

Teil B:

KONDITION

- 4 x 35 Liegestütz
- 2 x 100 Bauchaufzüge
- 4 x 45 Kniebeugen
- 1 x 20 min. Seilspringen
- 2 x 8 min. Kumite-Shiai
- 4 x 5 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf)
- 9 min. Mae-Geri treten
- 10 km Lauf < 60 min.
- zusätzlich: kleiner Kraft-Ausdauer-Zirkel
8-10 Stationen (ca. 45 sek. Belastung)

Geschicklichkeit

- 8 x 5 m Pendellauf < 45 sek.
- Hoppo-Kumite (im Kreis nach SV; mind. 4 min.)
- Reaktionsschnelligkeit an der Pratte testen (mind. 2 x 2 min.)

DACHI (Stellungen)

stichprobenartige Überprüfung

UKEMI-WAZA (Fallschule)

- auf hartem Boden:
- 2 freie Auswahl
 - 2 nach Ansage der Prüfer

GOSHIN-JITSU (SelfDefense)

- Verteidigung auf dem Boden in Rückenlage
- Verteidigung auf dem Boden in Bauchlage
- Verteidigung auf dem Boden in Seitlage (jeweils in der Guard- und Mount-Position)

LEGENDE:

- bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
- „ - „ rückwärts ausführen
- „ - „ seitwärts ausführen
- / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

- ZK = Zenkutsu Dachi
- KK = Kokutsu-Dachi
- KB = Kiba-Dachi
- NK = Neko-Ashi-Dachi

- OMOTE (SO NO SEN) -
VORDERGRÜNDIGE LEHRE



Entscheidung zur Weglehre, Stufe der verfeinerten Formlehre

STILOFFENES KARATE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>2 Kata</p> <p>Shotokan-Ausrichtung</p> <p>Auswahl aus folgenden Kata:</p> <p>Bassai-dai, Empi, Gankaku, Kanku-sho, Gojushiho-sho</p> <p>Kihon:</p> <p>(Siehe auch Shotokan)</p> <p>6-8 Techniken</p> <p>oder</p> <p>Kombinationen aus der gezeigten Kata</p> <p>oder</p> <p>in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers</p> <p>je 3-5 mal</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata (aus der nebenstehenden Gruppe)</p> <p>Demonstration von sechs Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p> <p><i>je 3-5 mal langsam und schnell</i></p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers:</p> <p>Technikausführung im Stand, Einstepp-, Zweistepptechnik, Schritttechniken, Beintechniken, Fußfegetechniken, Würfe, Konterformen, Angriffsaktionen in Folge, Aufbauender Angriff</p> <p>Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/ Besonderheit</p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p> <p>Kenntnis der Wettkampffregeln in Theorie und Praxis</p>	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen</p> <p>beliebige Körperumklammerung</p> <p>beliebiges Würgen</p> <p>beliebigen Faustschlag Kombination Faustschläge</p> <p>beliebigen Fußtritt Kombination Fußtritte</p> <p>beliebiger Stockangriff</p> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</i></p> <p><i>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</i></p> <p><i>Kenntnis der Verteidigung gegen mehrere Angreifer.</i></p> <p><i>je 3-5 x langsam und schnell</i></p>

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 18 Jahren)

Teil A:

Erlernen folgender Begriffe:

- Begriffe aller bisherigen Kyu-/Dan-Grade
- Verstehen aller im Prüfungsprogramm zum 2. Dan erforderlichen Techniken auf jap.

weitere Lernziele:

- 10 Lehrgänge, 3 Sommercamps
- Kampfrichterlehrgang
- Theorie aller bisherigen Kyu-/Dan-Grade
- Tobi-Geri (Mac-/Mawashi-/Ushiro-)
- Atemi-Waza (6 vitale Punkte zeigen)
- 8 x Hebel nach Wahl des Prüflings

Schriftliche Arbeit über ein Karate-Thema

Nach freier Wahl und in schriftlicher Form zur Prüfung vorlegen

Mündliche Prüfung über ein Karate-Thema

Thema wird bei der Prüfungsanmeldung bekannt gegeben

Wissen über:

- Abwehr gegen Messerangriffe
- Abwehr gegen Pistolenangriffe
- Notwehr und erlaubte/ verbotene Waffen
- Technisch-taktisches Verhalten
- Weg abschneiden Finten, Tempo variieren (Fight)
- Nahkampf/ Unterbinden gefährlicher Situationen (SV)
- Lehrbeispiele
- Pratzenarbeit / Umgang mit der Prtaze

- OMOTE (SO NO SEN) -
VORDERGRÜNDIGE LEHRE



Entscheidung zur Weglehre, Stufe der verfeinerten Formlehre

SHOTOKAN KARATE

<u>Kata</u>	<u>Kihon</u> (alle Techniken 5x)
<p align="center">Tokui Kata Frei, eine bisher nicht gezeigte</p> <p align="center">2 Shitei Kata Kanku Sho, Nijushiho, Tekki 2, Jiin, Bassai Dai, Empi</p> <p align="center">Bunkai Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata</p> <p>Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des <u>Prüfers</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> ZK > Kizami-Zuki / Sanbon-Zuki ZK > Ren-Zuki (Jodan - Chudan) <input type="checkbox"/> Age-Uke / Mae-Geri (hi. absetzen) Gyaku-Zuki <input type="checkbox"/> Gyaku-Zuki ZK > Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki < KK Shuto-Uke <input type="checkbox"/> ZK Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki ZK > Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan) ZK > Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Uraken / Gyaku-Zuki ZK > Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (od. nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki KB <> Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der Drehung) und 9. nach Angabe der Prüfer
Kumite (wie zum 1. Kyu und 1. Dan)	

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 18 Jahren)

Teil B:

KONDITION

- 4 x 40 Liegestütz
- 2 x 120 Bauchaufzüge
- 4 x 50 Kniebeugen
- 1 x 20 min. Seilspringen
- 2 x 10 min. Kumite-Shiai
- 4 x 5 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf)
- 10 min. Mae-Geri treten
- 10 km Lauf < 60 min.
- zusätzlich: **kleiner Kraft-Ausdauer-Zirkel**
8-10 Stationen (ca. 50 sek. Belastung)

Geschicklichkeit

- 8 x 5 m Pendellauf < 45 sek.
- Happon-Kumite (im Kreis nach SV; mind. 5 min.)
- Reaktionsschnelligkeit an der Pratze testen
(mind. 3 x 2 min.)

DACHI (Stellungen)

stichprobenartige Überprüfung

UKEMI-WAZA (Fallschule)

auf hartem Boden:
- nach Ansage der Prüfer

GOSHIN-JITSU (SelfDefense)

- Verteidigung auf dem Boden in Rückenlage
- Verteidigung auf dem Boden in Bauchlage
- Verteidigung auf dem Boden in Seitlage
(hinzu kommt: ohne/ mit Waffe; ohne/ mit
Würgen; ohne/ mit Schwitzkasten (Choke-
Technik)
(jeweils in der Guard- und Mount-Position)

LEGENDE:

- bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
- " - " rückwärts ausführen
- " - " seitwärts ausführen
- / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

- ZK = Zenkutsu Dachi
- KK = Kokutsu-Dachi
- KB = Kiba-Dachi
- NK = Neko-Ashi-Dachi

- URA/ OKUDEN -
HINTERGRÜNDIGE LEHRE



Abgeschlossene Formlehre, Beginn der Lehre über die Hintergründe

STILOFFENES KARATE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil		
	Katabunkai	Kumite	Selbstverteidigung
<p>Zwei Kata</p> <p>Shotokan-Ausrichtung</p> <p>Auswahl aus folgenden Kata:</p> <p>Unsu, Gojushiho-dai, Sochin, Nijushiho, Chinte, Bassai-sho</p> <p><u>Kihon:</u></p> <p>(Siehe auch Shotokan)</p> <p>6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers</p> <p>je 3-5 mal</p>	<p>Demonstration einer weiteren Kata nach Ansage des Prüfers (aus der nebenstehenden Gruppe)</p> <p>Demonstration von sechs Katasequenzen in Anwendung mit Partner</p>	<p>Abfrage nach Wahl des Prüfers:</p> <p>Technikausführung im Stand, Einstepp, Zweistepptechnik, Schritttechniken, Beintechniken, Fußfegetechniken, Würfe, Konterformen, Angriffsaktionen in Folge, Aufbauder Angriff</p> <p>Spezialtechnik Vorbereitung/Variation/ Besonderheit</p> <p>je 3-5 x langsam und schnell</p> <p>1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai)</p> <p>Kenntnis der Wettkampffregeln in Theorie und Praxis</p>	<p>Eine Abwehrtechnike gegen folgende Angriffe:</p> <p>beliebiges Greifen beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebigen Faustschlag Kombination Faustschläge beliebigen Fußtritt Kombination Fußtritte beliebiger Stockangriff</p> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden.</i></p> <p><i>Prüfung weiterer individueller Verteidigungsformen möglich.</i></p> <p><i>Kenntnis der Verteidigung gegen mehrere Angreifer.</i></p>

BSN (Grundvoraussetzungen für) Dojo-Prüfung:

(Grundsätzlich für Personen ab 20 Jahren)

Teil A:

Erlernen folgender Begriffe:

- Begriffe aller bisherigen Kyu-/Dan-Grade
- Verstehen aller im Prüfungsprogramm zum 3. Dan erforderlichen Techniken auf jap.

weitere Lernziele:

- ständige Weiterbildung !!!
- 12 Lehrgänge, 4 Sommercamps
- Kampfrichterlehrgang/ Trainer-Lizenz (oder vgl.)
- Theorie aller bisherigen Kyu-/Dan-Grade
- Tobi-Geri (Mac-/Mawashi-/Ushiro-)
- Atemi-Waza (8 vitale Punkte zeigen)
- 10 x Hebel nach Wahl des Prüflings

Schriftliche Arbeit über ein Karate-Thema

Nach freier Wahl und in schriftlicher Form zur Prüfung vorlegen

Mündliche Prüfung über ein Karate-Thema

Thema wird bei der Prüfungsanmeldung bekannt gegeben

Wissen über:

- Problematik und Gefährlichkeit beim Angriff mit Waffen
- Abwehr gegen und Kampf mit jeglicher Art von Waffen
- **Notwehr und erlaubte/ verbotene Waffen**
- **Technisch-taktisches Verhalten**
- Weg abschneiden Finten, Tempo variieren, etc. (Fight)
- Nahkampf/ Lösen gefährlicher Situationen (SV)
- **Lehrbeispiele**

4. Dan und höhere Gürtelprüfungen

Prüfungen über den 3. Dan hinaus sind in diesem BSN-Prüfungsheft nicht festgehalten.
Sollten Fragen diesbezüglich bestehen, wenden sie sich bitte an ihr Trainerteam.
Nachfolgend zwecks Übersicht die weiteren Dan-Graduierungen:

Yudansha 4. Dan - Stufe der Meister (-schüler)

- KAIDEN (SEN NO SEN) - <small>EXPERTEN-STUFE</small> 4. Dan (Yondan) - schwarzer Gürtel IIII	
--	--

Kodansha 5. Dan—10. Dan Stufe der Meister und Großmeister

Alle **Kodansha**-Grade enthalten automatisch die Lizenz **Menkyo kaiden**,
d.h. die Erlaubnis zum selbständigen Unterrichten der von ihnen vertretenen Kampfunst.
Innerhalb ihrer Anbindung an die klassischen Konzepte des erlernten Stils sind sie
stets dazu aufgerufen ihre Wurzeln zu respektieren.

Alle Kodansha-Grade werden in die Stufen
Hanshi/ Shihan, Kyoshi und Renshi
unterteilt.

- RENSJI - <small>KOKORO - UNTERER MEISTERGRAD</small> 5. Dan (Godan) - schwarzer od rot-weißer Gürtel IIIII	 
- RENSJI - <small>KOKORO - UNTERER MEISTERGRAD</small> 6. Dan (Rokudan) - schwarzer od. rot-weißer Gürtel IIIIII	 
- KYOSHI - <small>IRO - KOKORO - MITTLERER MEISTERGRAD</small> 7. Dan (Sichidan) - schwarzer od. rot-weißer Gürtel IIIIIII	 
- KYOSHI - <small>IRO - KOKORO - MITTLERER MEISTERGRAD</small> 8. Dan (Hachidan) - schwarzer od. rot-weißer Gürtel IIIIIIII	 
- HANSHI - <small>IRO - KOKORO - HÖCHSTER MEISTERGRAD</small> 9. Dan (Kudan) - schwarzer od. roter Gürtel IIIIIIIII	 
- HANSHI - <small>IRO - KOKORO - HÖCHSTER MEISTERGRAD</small> 10. Dan (Judan) - schwarzer od. roter Gürtel IIIIIIIIII	 

Es gibt auch Ausnahmen, wo Titel der Stufen schon früher oder auch erst später verliehen werden.
Es gibt auch noch weitere (Ehren-) bezeichnungen wie z.B. „Soke, Sempai“ und einige andere mehr.

- Die „20“ Dojo-Regeln -
Shoto-Niju-Kun von G. Funakoshi

松濤翁二十訓

一 空手道は礼に始まり礼に終ることを忘るな
一 空手に先手なし
一 空手は義のたすけ
一 先づ自己を知れ而して他を知れ
一 技術より心術
一 心は放たん事を要す
一 禍は懈怠に生ず
一 道場のみの空手と思ふな
一 空手の修業は一途である
一 凡ゆるものも空手化せよ
一 其処に妙味あり
一 空手は湯の如し絶えず熱度と与えざれば元の水に還る
一 勝つ者は持つが負けぬ者は必要
一 敵に因つて轉化せよ
一 戦は虚実の孫變如何に在り
一 人の手足を剣と思へ
一 男子門を出つれば百万の敵あり
一 稱は初心者に後は自然体
一 形は正しく実戦は別物
一 力の強弱体の伸縮技の緩急を忘るな
一 常に思念工夫せよ

Als Meister Funakoshi nach Japan kam, gründete er auf der Grundlage der okinawanischen Dojokun ebenfalls eine eigene, die unter der Bezeichnung Shoto-Nijukun bekannt geworden ist. Diese Regeln wurden von Meister Funakoshi wahrscheinlich zu Beginn der 30er Jahre verfasst. Untenstehend die Originalwiedergabe von Richard Kim, übersetzt von Ursel Arnold.

deutsche Übersetzung

1. Karate-do wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto o wasuruna
- Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
 2. Karate ni sente nashi
- Im Karate gibt es keinen Angriff.
 3. Karate wa gi no tasuke
- Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
4. Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wa shire
- Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.
 5. Gijutsu yoi shinjutsu
- Intuition ist wichtiger als Technik.
6. Kokoro wa hanatan koko wo vosu
- Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn erst danach.
 7. Wazawai wa getai ni shozu
- Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.
 8. Dojo nomino karate to omou na
- Glaube nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.
9. Karate no shugyo wa issho de aru
- Karate üben heißt, ein Leben lang zu arbeiten; darin gibt es keine Grenzen.
10. Arai-yuru mono wo karateka seyo, soko ni myo-mi ari
- Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du Myo finden.
11. Karate wa yu no goto shi taezu netsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru
- Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht beständig erwärmst.
 12. Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo
- Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
 13. Teki ni yotte tenka seyo
- Verändere ständig deine Verteidigung gegenüber dem Feind.
 14. Tattakai wa kyo jitsu no soju ikan ni ari
- Der Kampf entspricht immer deiner Fähigkeit, mit Keyo und Jitsu umzugehen (Keyo - unbewacht, Jitsu - bewacht).
 15. Hito no te ashi wo ken to omoe
- Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.
 16. Danshi mon wo izureba hyakuman no teki ari
- Wenn du den Ort verlässt, an dem du zu Hause bist, machst du dir zahlreiche Feinde.
17. Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai
- Anfänger müssen alle Haltungen ohne eigenes Urteil annehmen, um danach einen natürlichen Zustand des Verstehens zu erreichen.
18. Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono
- Die Kata muss ohne Veränderung korrekt ausgeführt werden, im wirklichen Kampf gilt das Gegenteil.
19. Chikara no kyojaku Karada no shinshuku Waza no kankyu wo wasuruna
- hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. Tsune ni shinen kufu seyo
- Erwinnere dich und denke immer an Kufu - lebe diese Vorschriften jeden Tag.
(Kufu: Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf einen Sinnesreiz zu begrenzen und die Aufmerksamkeit für unwichtige Reize so weit in den Hintergrund treten zu lassen, dass sie nicht mehr stören).

- 1.) Für uns Karateka** ist unser Dojo eine Stätte der inneren Sammlung und Ruhe, ein Ort der Konzentration und der Höflichkeit. Lautes und aufdringliches Verhalten und Gebaren oder gar Lärmen sind uns daher ein Gräuel.
- 2.) Beim Betreten oder Verlassen** unseres Dojo grüßen wir mit einer leichten Verbeugung. Dieser Gruß gilt zunächst der Übungsstätte und dem Karate-Do, aber auch unserem Lehrer (Sensei) und unserer Übungsgruppe. Handschlag und lautes "Hallo" oder "Tschüß" können daher getrost entfallen.
- 3.) Klatschen oder gar Pfeifen** sind in einem Karate-Dojo völlig fehl am Platz! Unsere Zustimmung drücken wir lieber durch aufmunternden Zuspruch "Oss" sowie besonderen Einsatz und Anstrengung aus. Unser Karatelehrer braucht keine Beifallsbekundung. Als Sensei versucht er in jedem Training sein Bestes zu geben. Missfallenskundgebungen kennen wir nicht, dies wäre eine Beleidigung für unseren Lehrer und Schmähung der Übungsgruppe und unserer Partner.
- 4.) Vermeide es unbedingt** verspätet zum Karateunterricht zu kommen. Sollte dies dennoch einmal der Fall sein, so grüße Lehrer und Gruppe kurz mit einer leichten Verbeugung, spar dir alle Erklärungen und Ausreden und warte auf ein Zeichen deines Lehrers, dich dort in der Gruppe einzuordnen, wo du als "Zuspätkommer" am wenigsten störst: ganz hinten nämlich!
- 5.) Das Verlassen des Dojos** während dem Training gilt als unhöflich. Ist es dennoch einmal unumgänglich, so zeige deinem Lehrer die Absicht durch eine leichte Verbeugung an und warte auf seine Bestätigung. Melde dich auch wieder genauso korrekt zurück.
- 6.) Unterbrich nicht den Unterricht** durch Fragen oder gar durch kluge Einwände! Die meisten Fragen lassen sich durch eigenes Nachdenken selbst beantworten, stiehlt daher nicht durch deine Denkfaulheit den anderen Karateka und deinem Lehrer die Zeit. Nach dem Unterricht ist noch genug Zeit, Fragen und Einwände zu klären und zu besprechen.
- 7.) Versuche immer**, durch dein Verhalten und deine Mitarbeit zu einem reibungslosen Unterrichtsverlauf beizutragen. Sei immer aufmerksam, schnell und konzentriert. Bemühe dich, so weit mitzudenken, dass du der Situation immer die berühmte Nasenlänge voraus bist. Du willst Kämpfen lernen, da sind Wachsamkeit, Beobachtungsgabe und Mitdenken die Grundvoraussetzungen.
- 8.) SEI WACHSAM !** Ob es um die Aufstellung der Übungsgruppe geht oder die Ausführung einer neuen Partnerübung: sei so wachsam, dass dir kein Fehler unterläuft. Jede Bewegung im Karateunterricht hat ihren Sinn, ihre Bedeutung, jedes Kommando verlangt deine volle Konzentration. Unaufmerksamkeiten müssen im Karateunterricht ausgemerzt werden, denn im Kampf sind diese beiden die größten Fehler.

9.) SEI ERNSTHAFT ! Wenn du die ganze Sache nur von der lustigen Seite her nehmen willst, so such dir bitte schnell eine andere "Sportart" aus. Karateka sind übrigens sehr lustige und fröhliche Leute, aber nur außerhalb des Unterrichts.

10.) SEI HÖFLICH ! Zeige deinem Übungspartner, dass du ihn achtest. Streng dich an, ein fairer und guter Partner zu sein. Nimm deinen Partner ernst, unterschätze ihn niemals, trainiere aber auch nicht überheblich oder gar herablassend mit ihm. Überlasse Übungsaufforderungen immer dem älteren und höhergraduierten Partner.

11.) SEI STARK ! Zeige nie deinem Partner ein Zeichen von Schwäche! Lass dir nicht anmerken, wenn du müde und erschöpft bist. Im Kampf wachsen deinem Gegner im gleichen Maße die Kräfte zu, wie du Schwäche zeigst. Setz dich während des Unterrichts nicht unaufgefordert hin; leg dich nicht hin, während sich deine Kameraden bei einer Übung anstrengen, wenn du selbst einmal eine Pause haben solltest. Während des Unterrichts stütz dich nicht ab, verlasse nicht deinen Platz, zappele nicht unnötig herum: ein Karateka hat seinen Geist und seinen Körper immer unter Kontrolle!

12.) SEI BEHERRSCHT ! Zeige in allen Situationen Selbstdisziplin und wahre die Beherrschung! Lerne deine positiven und negativen Emotionen zu unterdrücken. Mache zum Beispiel wegen einer Bagatellverletzung kein großes Aufheben, kämpfe kontrolliert und konzentriert weiter; du treibst Karate, eine harte Zweikampfsportart!

13.) SEI GRÜNDLICH ! Strebe immer nach dem höchsten Ziel: der Perfektion! Selbst wenn du sie nie erreichen kannst, allein der Weg (DO) zählt! Bereite alle Übungen konzentriert vor ("YOI"), schließe alle Übungen bewusst und konzentriert ab ("YAME"), dann erst kannst du Körper und Geist entspannen. Wehre dich gegen Müdigkeit, Unlust und Unaufmerksamkeit. Vergiss im Unterricht die Zeit, widme dich nur der Sache selbst, deiner Übung und deinem Partner. Lass dich nicht von außen ablenken und lenke selbst nie einen ab! Auch wichtige Dinge haben oft eine halbe oder eine Stunde Zeit!

14.) SEI SAUBER ! Bei einer Kampfsportart kommen Menschen miteinander auf "Tuchföhlung" und in Kontakt. Daher müssen gewisse hygienische Grundbedingungen erfüllt und beachtet werden. Wasch dir grundsätzlich vor dem Unterricht die Füße, schneide Finger- und Fußnägel kurz und halte sie sauber. Achte auf die Sauberkeit deines Karate-Gi. Alkoholgenuss vor dem Karateunterricht: unmöglich! Du willst doch nicht zur Gefahr für deine Partner werden? Ringe, Halsketten, Stecker jeder Art haben im Karateunterricht keinen Platz. Kaugummi und Trinken während des Unterrichts: undenkbar!

15.) SEI BESTÄNDIG ! Du hast dich entschlossen, Karate zu lernen. Nun besuche regelmäßig deinen Unterricht. Dein Lehrer und deine Partner mögen es gar nicht, wenn du sie zu unnötigen Wiederholungen zwingst, nur weil du zu träge warst, deinen Unterricht zu besuchen.

Tipps fürs Training und die Ernährung

ERNÄHRUNG vor dem Sport

Vor dem Training sollte man kein Essen zu sich nehmen, das im Magen lange verweilt (kein fettiges Essen wie z.B. Fleisch...).

Es wirkt sich negativ auf das Training aus, wenn der Körper zu viel Energie für die Verdauung verbrauchen muss.

Am Besten ist kohlenhydratreiches Essen, das ca. 2 -4 Stunden vor dem Sport eingenommen werden sollte.

Vor und nach dem Training sollte min. 1 Glas Wasser getrunken werden.

Beim Training min. alle 20 Minuten die gleiche Menge.

Magenverweildauer von Lebensmitteln --> Tabelle

Vor dem Sport sollten langkettige Kohlenhydrate wie Nudeln, Reis, Getreideflocken, Brot und Kartoffeln als langfristige Energiespender zu sich genommen werden.

Kurzkettige Kohlenhydrate wie Bananen, Schokolade oder Cola sollten erst gegen Ende eines Trainings oder Wettkampfs eingenommen werden. Der Zucker schießt zwar schnell ins Blut und es erfolgt ein Leistungsschub, doch kurz darauf korrigiert das Insulin den hochgeschellten Blutzucker wieder nach unten, sogar noch unter das Anfangsniveau.

Die tägliche Ernährung bei einem Ausdauersportler sollte in 60% Kohlenhydraten, 15% Fett und 25% Eiweiß unterteilt werden.

Bei einem Fitness oder Kraftsportler steigt der Eiweißbedarf auf ca. das Doppelte.

Zeit	Nahrungsmittel
bis zu 30 Minuten	Honig, Traubenzucker, Alkohol
30 Minuten bis 1 Stunde	Tee, Mineralwasser, Mineralgemische, Kaffee, Buttermilch
1-2 Stunden	Milch, Kakao, Joghurt, Weichkäse, Weissbrot, Eier, Reis, Kartoffelpüree
2-3 Stunden	Kartoffeln, mageres Fleisch, Gemüse, u.a. Bananen
3-4 Stunden	Huhn, gegrilltes Kalbfleisch, Schwarzbrot, Käse, Obst, Salat, Bratkartoffeln, Schinken
4-5 Stunden	gebratenes Steak, Braten, Hering, Erbsen, Linsen
5-6 Stunden	Gurkensalat, Thunfisch, Speck, Schweinebraten, Lach, Pilze
6-8 Stunden	Fettes Fleisch, Gänsebraten, Grünkohl, Ölsardine

WARM-UP

Warmlaufen:

Das Tempo sollte so gewählt werden, dass Ein- und Ausatmung auf vier Laufschrte verteilt werden. Man sollte ohne Anstrengung beim Aufwärmen reden können.

Spezielles Aufwärmen:

Das absolvieren speziellen Aufwärmens wird durch sportartenspezifische Bewegungen erreicht. Dadurch kontrahiert der Muskel schneller, ist leistungsfähiger und weniger verletzungsanfällig.

Psychische Aspekte	Mentale Einstimmung auf die Übung
	Verstärkung der Motivation
	Verstärkung der Aufmerksamkeit
	Verstärkung der Konzentration
Physiologische Aspekte durch höhere Körpertemperatur	Schnellerer Stoffwechsel
	Erhöhung der Nervenleitgeschwindigkeit
	Verbesserung der <u>inter-intramuskulären Koordination</u>
	Verringerung der Verletzungsgefahr
	Verringerung der Rissbereitschaft von Muskeln/ Sehnen und Bändern
	Zunahme der Knorpeldicke

Auswirkung/Ziel:

Ein Gelenk ist nach 5 Minuten minimal erwärmt.

Durch diese Erwärmung wird vermehrt Gelenkflüssigkeit ausgestoßen.

Anschließend werden Stoffwechselprodukte hervorgerufen und die Reibung der Muskelfibrillen wird herabgesetzt.

Nach einer Dauer von ca. 10 Minuten kommt es zu einer Dickenzunahme des Gelenkknorpels. Eine Temperaturerhöhung der Gelenkflüssigkeit um 2-3 Grad ist erst nach 30 Minuten vorhanden.

Regerationszeit nach sportlicher Aktivität		
Vollständige Auffüllung entleerter muskulärer Creatin-Phosphat-Speicher		4-6 Min.
Rückkehr von Herzschlagfrequenz und Blutdruck zum Ausgangswert		20 Min.
Normalisierung der Unterzuckerung		20-30 Min.
Ausgleich im Flüssigkeitshaushalt / Rückbildung der Blutverdickung		6 Std-1 Tag
Erste Wiederherstellung der ermüdeten Muskulatur (Regeneration gestörter neuromuskulärer und sensorischer Funktionen)		2 Std.
Wiederherstellung der verminderten Immunabwehr		3-4 Tage
Auffüllung muskulärer Fettspeicher		3-5 Tage
Regeneration wichtiger Funktionsenzyme im aeroben Energiestoffwechsel / Normalisierung vermindelter Muskelausdauerleistung		7-14 Tage

STRETCHING

Wird ein Muskel gedehnt, setzt er dem Dehnungsreiz eine immer größer werdende Spannung entgegen. Der Muskel kehrt nicht in seine ursprüngliche Lage zurück, sondern behält einen Dehnungsrückstand. Je länger man dehnt, desto größer ist der Dehnungsrückstand.

Primäre Effekte:

Verbesserung der Beweglichkeit, Kraftfähigkeit des Muskels in gedehnter Position, Entspannungsfähigkeit des Muskels; Vergrößerung des max. erreichbaren Gelenkwinkels; Vorbeugen von Verletzungen; Vermeidung und Abbau muskulärer Dysbalancen, Muskelverspannungen; Beschleunigung der Regeneration und Rehabilitation nach Verletzungen

Sekundäre Effekte:

Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit, des Körpergefühls und des Wohlbefindens

Muskeldehnung als Aufbautraining:

Dabei verbessert sich die Durchblutung und der Muskelstoffwechsel. Die Verletzungsgefahr verringert sich und die Regeneration wird beschleunigt. Der wichtigste Aspekt ist, dass der durch das Fitnesstraining verkürzte Muskel wieder auf mindestens die ursprüngliche Länge zurückgeführt wird.

Nach dem Ausdauertraining:

Durch die geringe Muskelverkürzung brauchen kaum Dehnübungen gemacht werden. Die Muskeln sind nicht so stark kontrahiert worden und haben sich kaum verkürzt.

Nach Trainingspausen oder Verletzungen:

Es empfiehlt, sich die Muskeln langsam und mindestens 60 Sekunden zu dehnen, da im betroffenen Muskel vermehrt Bindegewebe eingelagert wurde.

Auswirkung/Folge:

Eine Dehndauer von mehr als 40-60 Sekunden wirkt sich auf das Bindegewebe aus, was unbedingt vermieden werden sollte. Verkürzte Muskeln wirken sich negativ auf die Druckbelastung im Gelenk aus. Stretching wirkt solch einem Krankheitsbild entgegen.

AUSDAUERARTEN

Lokale Ausdauer: Wenn weniger als 1/6 der Muskulatur bei der Übung beteiligt ist, wird die lokale Ausdauer trainiert.

Allgemeine Ausdauer: Bei einer Beteiligung von mehr als 1/6 der Muskulatur, trainiert man die allgemeine Ausdauer.

Aerobe Ausdauer: Man spricht von aerober Ausdauer, wenn ein Gleichgewicht bei der Energiegewinnung zwischen Aufnahme und Zufuhr von Sauerstoff im Muskel besteht.

Anaerobe Ausdauer: Man spricht von anaerober Ausdauer, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Aufnahme und Zufuhr von Sauerstoff besteht. Dem Muskel wird weniger Sauerstoff zugeführt als er verbraucht. Der Muskel verbrennt Energie ohne Sauerstoff und geht eine Sauerstoffschuld ein. Als Abfallprodukt entsteht Milchsäure (Laktat), die nicht von der Skelettmuskulatur abgebaut werden kann. Sie wird von Herzmuskel, Niere und Leber abgebaut.

Auswirkung/Ziel:

Das Ausdauertraining verbessert die Leistungsfähigkeit der Muskeln, des Herzkreislaufs, der Durchblutung, der Sauerstoffzufuhr, der Nährstoffzufuhr und den Aufbau von Kraftreserven. Man kann seine Ausdauer optimal steigern, wenn man an der aerob-anaeroben Schwelle trainiert. Auf diese Weise wird eine maximale Auswirkung auf den Kohlenhydratstoffwechsel erreicht. Es ist wichtig, in der Intensität unterschiedliche Trainingsreize zu setzen. So sind immer wieder neue Trainingsreize für Spitzenleistungen unabdingbar.

Bei sehr langen Läufen kann man nicht langsam genug laufen. Der Puls sollte zwischen 60-70% der maximalen Herzfrequenz betragen. Nur bei dieser Herzfrequenz befindet man sich im optimalen Fettstoffwechsel (der trainiert werden sollte).

Wenn man weniger als 90 Minuten unterwegs ist, braucht man zwischendurch kaum oder gar nicht trinken. Ab dieser Dauer wird es kritisch - dann sollte man sich alle 30 Minuten verpflegen. Unterbrechungen sollten maximal 2 Minuten lang sein. Es sollte lieber gegangen werden als gestoppt, damit man den Rhythmus nicht verliert.

Laktat:

Die Produktion der Milchsäure steigt mit zunehmender Belastungsintensität an. Der Laktatspiegel kann bei einer fettreichen Kost 35% niedriger liegen als bei kohlenhydratreicher Ernährung.

COOL-DOWN

Dehnen:

Das Ausdehnen nach dem Training oder Wettkampf hat die Funktion, den durch die vorherige Belastung zu hohen Muskeltonus (Spannkraft im Muskel) zu senken. Jede Dehnübung sollte daher mindestens 20 Sekunden angehalten werden.

Zusätzlich:

Passive Maßnahmen, wie z.B. Bäder oder Massagen, beschleunigen die Erholung.

Auswirkungen/Ziel:

Durch die Abwärmphase wird der Stoffwechsel beruhigt und Stoffwechselprodukte, wie z.B. **Laktat**, werden abgebaut. Der erhöhte Spannungszustand wird herabgesetzt. Die Enzymaktivität steigt. Weiterhin wirkt das Abwärmen verletzungs vorbeugend.

JAPANISCHE FACHAUSDRÜCKE KARATE

A			
Age-Uke	obere Abwehr		
Age-Zuki	hebender Fauststoß		
Ashi-Barai	Fußfeger		
B			
Bunkai	hier: praktische Anwendung der Techniken einer Kata mit einem Partner		
C			
Choku-Zuki	gerader Fauststoß		
Chudan	mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)		
D			
DE-AI	Kontertechnik des Verteidigers gleichzeitig mit dem Angriff der Weg, Übungen zur		
DO	Erweiterung der geistigen und charakterlichen Fähigkeiten		
Dojo	Trainingsort für Budo-Künste		
E			
Empi	Ellbogen		
Empi-Uchi	Ellbogenschlag		
Empi-Uke	Ellbogen-Abwehr		
F			
Fumikomi-Ashi	Stampfschritt		
G			
Gaiwan	Armaußenseite		
Gedan	untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts)		
Gedan-Barai	Fegeabwehr untere Stufe		
Go	fünf		
Gohon-Kumite	Partnerübung mit fünfmaligem Angriff		
Gyaku	seitenverkehrt zum vorderen Fuß		
Gyaku-Zuki	Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki)		
H			
Hachi	acht		
Haishu	Handrücken		
Haito	Handinnenkante		
Haiwan	Armoberseite		
Hajime	Fangt an!		
Hangetsu-Dachi “	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	Haken-Stoß		
Kai-Ashi	normaler Schritt		
Kakato	Ferse		
Kamae	Ausgangsstellung		
Karateka	Karatetreibender (eigentlich Experte)		
Karate-Gi	Karate-Anzug		
Kata	Form (i.d.R. festgelegtes Kampfritual), auch: Schulter, eins, zurückschnappernder Fußstoß		
Keage	arreierter Fußstoß		
Kekomi	Fußstoß (In der Kombination <i>Geri</i> geschrieben)		
Keri	Kampfschrei (s.Kime)		
Kiai	Seitwärtsstellung		
Kiba-Dachi	Grundschule		
Kihon	Brennpunkt der körperlichen und geistigen Kraft in der Technik		
Kime	Prellstoß mit dem vorderen Arm		
Kizami-Zuki	Rückwärtsstellung		
Kokutsu-Dachi	neun		
Ku	Kampfübungen mit Partner		
Kumite			
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 Vorwärts		

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
Shitei-Kata	Pflichtkata
Shizentai	normale aufrechte Ausgangsstellung
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Shuwan	Armunterseite
Sochin-Dachi	Stellung aus der Kata <i>Sochin</i> (anderer Name: Fudo-Dachi „Kraftstand“)
Sokuto	Abwärtsecke 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	Faustrückenschlag
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 Faustrückenschlag
Yori-Ashi	seitlicher Gleitschritt

Dieses
BSN-Prüfungsprogrammheft wurde
zusammengestellt durch Shihan:

Himmel Kaysal

Jegliche Vervielfältigung oder auch
der auszugsweise Druck ist nur mit
ausdrücklicher
Genehmigung der o.g. Personen
erlaubt.

Eine Zuwiderhandlung verstößt
gegen das geltende Urheberrecht
(Copy-Right).

Verantwortlich für den Inhalt:

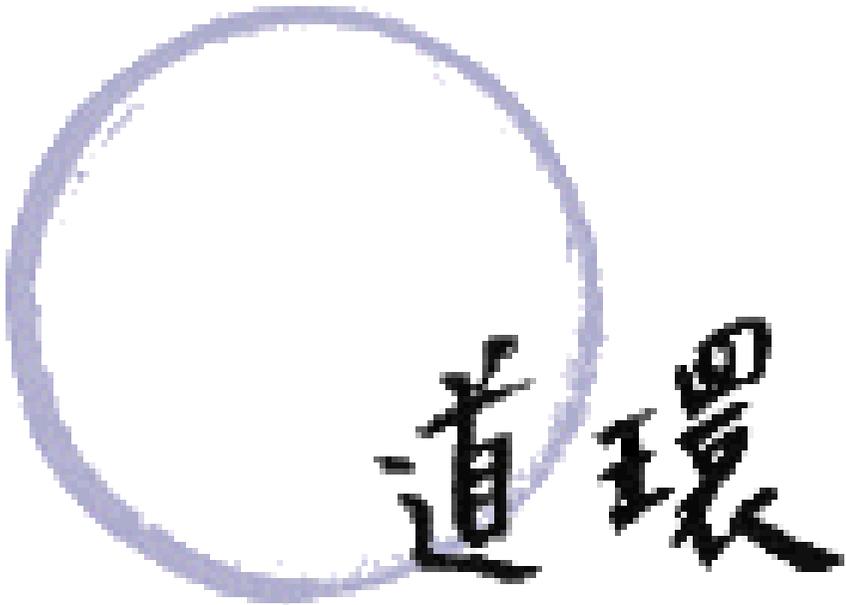
Budo Sport Nord e.V.

Geschäftsstelle
Friedrichstraße 9
25548 Kellinghusen

Kontakt:
E-Mail an:

info@budo-sport-nord.de
01739232229
04822/ 303 68 91

www.budo-sport-nord.de



**Der Schmerz ist kurz,
der Ruhm ist ewig**