

*Deutscher JKA-Karate Bund e.V.*  
Fachverband für traditionelles Karate

# **PRÜFUNGSORDNUNG JKA-KARATE**

zum 9. Kyu bis 1. Kyu  
zum 1. Dan bis 3. Dan

Stand: Januar 2006



# VORBEMERKUNGEN ZUR DJKB-PRÜFUNGSORDNUNG:

## 1) INHALTLICHE SCHWERPUNKTE DER PRÜFUNGSORDNUNG:

Die vorliegende Prüfungsordnung weist inhaltliche Schwerpunkte innerhalb von 3 Stufen der Kyu - bzw. Dan-Prüfungsgruppen auf:

- Stufe I:** zum 9., 8., 7. Kyu  
**Stufe II:** zum 6., 5., 4. Kyu  
**Stufe III:** zum 3., 2., 1. Kyu u. Dan-Grade

### 1.1) 1. STUFE: (zum 9., 8., 7. KYU)

- KIHON:** Der Grund, warum in dieser Prüfungs-Gruppe nur Vorwärtsbewegungen beim »Kihon« eingeübt werden, liegt darin, daß sich der Anfänger besser auf seine Stellung konzentrieren kann.  
Wenn sich diese Stellungen bei den Lernenden gefestigt haben, werden die Rückwärtsbewegungen mit der jeweiligen richtigen Stellung leichter zu erlernen sein. In dieser Gruppe muß beim Kihon-Training beachtet werden, daß Stellungen, Körperbewegungen und Techniken harmonisch und synchron vollzogen werden.
- KUMITE:** Beim Kihon-Ippon-Kumite und Gohon-Kumite muß in diesen ersten Schritten des Partnertrainings die jeweilige Angriffs- bzw. Abwehrtechnik zielgenau und zielgerecht ausgeführt werden.  
Dabei ist unbedingt auf die korrekte Distanz zu achten. Diese korrekte Distanz ist sowohl beim Angriff, der Abwehr und bei der Kontertechnik nach der Abwehr einzuhalten. Der Abwehrende muß den Angriff dicht vor seinem Körper kraftvoll blocken.
- KATA:** **zum 9. Kyu: entfällt**  
**zum 8. Kyu: Heian-Shodan**  
besondere Schwerpunkte: korrekte Zenkutsu - und Kokutsu-Dachi-Stellung, Renoji-Dachi-Stellung, Tettsui-Uchi  
**zum 7. Kyu: Heian-Nidan**  
besondere Schwerpunkte: korrekte Kokutsu-Dachi-Stellung, Shuto-Uke, Yoko-Geri und Uraken-Uchi müssen synchron ausgeführt werden



## 1.2) 2. STUFE: (zum 6., 5., 4. KYU)

In dieser Prüfungsgruppe wird auf die Hüftdrehung in der Abwehr, sowie desweiteren auf einen kraftvollen Konter nach der Abwehr besonderen Wert gelegt. Abwehr- und Kontertechnik werden aus der gleichen Stellung ausgeführt. Daher kann man sich auf die richtige Stellung, die Haltung und die Hüftdrehung bei kraftvoller Ausführung der Technik konzentrieren.

### **KUMITE: Kihon-Ippon- Kumite**

#### **Folgende Punkte müssen besonders beachtet werden:**

- 1) Der Angreifer muß jeden Angriff mit solcher Kraft durchführen, als ob die Angriffschance nur **einmal** gegeben wäre.
- 2) Der Angreifer muß den richtigen Abstand zum Partner einnehmen.
- 3) Der Verteidiger muß der Angriffstechnik blitzschnell ausweichen und danach sofort die Kontertechnik ausführen, wobei die Reichweite der Kontertechnik beachtet werden muß.
- 4) Der Block des Verteidigers muß so stark ausgeführt werden, daß damit die Angriffstechnik soweit abgeblockt wird, daß ein Chudan-Zuki als Konter ohne Behinderung durch die vorherige Angriffstechnik erfolgen kann. Auch **Fußtechniken und Uchi-Techniken** können als Konter wirkungsvoll eingesetzt werden.
- 5) Beim Kihon-Ippon-Kumite steht die Abwehrseite zunächst in "**Shizentai**" (Natürliche, normale Körperhaltung) ohne zu schwanken oder sich zu bewegen. Diese Stellung soll die psychische Stabilität verbessern. Es ist schwer für den Abwehrenden bis zuletzt vor dem Angriff stehen-zubleiben. Durch ständiges Training kann die Stabilität der eigenen Psyche verbessert werden und man lernt, trotz ungünstiger Ausgangssituation, sich entsprechend gut zu verteidigen. Der Block der Abwehrenden sollte stets auch von innen nach außen trainiert werden, (Beispiel: Angriff rechts mit Zuki, Block mit rechtem Arm und linkes Bein zurückgehend mit abschließender Kontertechnik) um die erhöhte Risikobereitschaft zu schulen.



### **1.3) 3. STUFE: (zum 3., 2., 1. KYU und 1.DAN)**

In dieser Gruppe wird besonderer Wert darauf gelegt, daß der Verteidiger die Kontertechnik in anderer Stellung als die Abwehrtechnik ausführt. Der Konter wird durch die Kraft der Stellungsänderung verstärkt. Hierbei ist zu beachten, daß der Kraftzuwachs durch die Stellungsänderung nicht nur mit Hilfe der Gewichts-Schwerpunktsänderung erzielt, sondern auch durch die Hüftdrehung verstärkt wird. Dabei dürfen die Balance und Körperhaltung nicht verloren gehen.

#### **KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite**

Diese Übung hat beim Kumite-Training im JKA-Karate eine herausragende Bedeutung, da dadurch korrekte Distanz, gutes Timing und blitzschnelle Entscheidungen, sowie die Überwindung eigener Unsicherheiten beim Angriff gemeistert werden können. Beide Seiten, in Angriff und Abwehr, stehen in freier Stellung (Chudan Kamae), suchen den für sie jeweils günstigsten Abstand.

Der Angreifer führt seine angesagte Technik mit größtem Einsatz, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers aus.

Auch der Abwehrende darf nicht den weitesten Abstand wählen, sondern soll im möglichst kurzen Abstand den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kraftvolle Kontertechnik (**Tsuki, Uchi oder Keri Technik**) ausführen.

Es ist wichtig bei der »Jiyu-Ippon-Kumite«-Übung, Distanzgefühl und Timing zu schulen.

#### **Abstand nehmen:**

Der Karateka sucht sich die für ihn günstigste Distanz, um seine Technik, Angriff oder Abwehr, auszuführen.

Über den Abstand fühlt sich der Gegner unterschiedlich bedrängt, je nachdem ob man z.B. seine vordere Hand geballt oder geöffnet hat, ob die Hand Jodan, Chudan oder Gedan gehalten wird, ob man seinen Gewichtsschwerpunkt im Kamae vorne oder zurück verlagert hat.

Um die für sich jeweils günstigste Distanz für den Wettkampf zu finden, versucht man beim Jiyu-Ippon-Kumite alle diese Situationen beim Training durchzuspielen.



## **2) THEORETISCHE KENNTNISSE DIE BEI DEN JEWELIGEN KYU- UND DAN- GRADEN BEKANNT SEIN SOLLTEN:**

Die Mitglieder der Stilrichtung , "JKA-Karate" sollen sich im Rahmen der vorliegenden Prüfungsordnung neben den praktischen Prüfungsinhalten auch ausreichende theoretische Kenntnisse des JKA-Karate-Do aneignen. Das steigende Verständnis des JKA-Karate soll mit der technischen Entwicklung der Prüflinge einhergehen.

- zum 9. Kyu:**
- a) Was bedeuten die Begriffe: Shizentai, Musubi-Dachi, Seiza, Mokuso, Shomen-ni-rei, Sensei-ni-rei?
  - b) Der Prüfling muß die Kata Taikyoku-Shodan vom Ablauf beherrschen.
  - c) Der Prüfling muß die Etikette des An- und Abgrüßens zu Beginn und am Ende des Trainings ausführen können.
- zum 8. Kyu:** Was bedeuten die Begriffe: Kihon-Ippon-Kumite, Gohon-Kumite, Jodan, Chudan, Gedan, Kata?
- zum 7. Kyu:** Was bedeuten die Begriffe: Seiza, Kiai, Hanmi, Chudan-Kamae, Gedan-Kamae, Shuto Kamae, Hiki-Te?
- zum 6. Kyu:** Was bedeuten die Begriffe: Dojo, Te, Do, Sabaki, Kogeki, Uke?
- zum 5. Kyu:** Was bedeuten die Begriffe: Kiai, Sanbon-Zuki, Soto-Uke, Uchi-Uke?
- zum 4. Kyu:** Was bedeuten die Begriffe: Kime, Kime-Waza?
- zum 3. Kyu:** Was bedeuten die Begriffe: Ren-Geri, Shiai, Suri-Ashi?
- zum 2. Kyu:** Was bedeuten die Begriffe: Maai, Deai, Jiyu-Ippon-Kumite, Kizami-Geri?
- zum 1. Kyu:** Was bedeuten die Begriffe: Zanshin, Sonoba-Geri, Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite, Sentei-Kata, Shitei-Kata, Tokui-Kata?



- zum 1. Dan:**
- a) Theoretische Kenntnisse aus den Kyu-Graden!
  - b) Was bedeuten die Begriffe: Kosa-Dachi, Sun-Dome, Tai-Sabaki, Ashi-Barai, Nagashi-Uke?
  - c) Kata-Bunkai aus den Kata Heian 1-5, Tekki-Shodan
- zum 2. Dan:**
- a) Was bedeutet der Begriff: Happa-Kumite?
  - b) Theoretische Kenntnisse aus den Kyu- und vorherigen Danprüfungsprogrammen.
  - c) Lehrprobe aus den Kyu-Prüfungsprogrammen.  
Kata-Bunkai aus den Sentei-Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu
- zum 3. Dan:**
- a) Theoretische Fragen aus den Kyu- und Dan-Graden.
  - b) Lehrprobe aus dem Shodan und Nidan-Prüfungsprogramm.
  - c) Kata-Bunkai aus den Sentei-Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu



**3) HINWEISE ZUR AUSFÜHRUNG DER TECHNIKEN IN DEN KYU- UND DAN-PRÜFUNGSPROGRAMMEN:**

- 1) Für die angegebenen Stellungen werden in der Regel folgende Abkürzungen verwendet:  
**Zk = Zenkutsu-Dachi**  
**Kk = Kokutsu-Dachi**  
**Kb = Kiba-Dachi**
- 2) Wenn **Kizami-Mae-Geri** angegeben ist, wird die Technik **generell Jodan** ausgeführt.
- 3) Alle **Fauststöße** werden **generell Chudan** ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.
- 4) **Ushiro-Geri** und **Yoko-Geri-Kekomi** werden **generell Chudan**, alle **sonstigen Fußtritte** werden **generell Jodan** ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.



## 9. Kyu (weißer Gürtel)

### KIHON:

(Kihon-Techniken sind je 2 x oder 4 x, nach Wahl des Prüfers auszuführen!)

1. Im Stand (Soto-Hachiji-Dachi) Choku-Zuki, links und rechts
2. Aus Choku-Zuki-Kamae Schritt vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, anschließend Schritt zurück in Soto-Hachiji-Dachi und Choku-Zuki-Kamae, jeweils links und rechts,
3. Aus Jodan-Kamae Schritt vorwärts in Zk mit Age-Uke, anschließend Schritt zurück in Soto-Hachiji-Dachi und Age-Uke-Kamae, jeweils links und rechts,
4. Aus Choku-Zuki-Kamae Schritt vorwärts in Zk mit Soto-Uke, anschließend Schritt zurück in Soto-Hachiji-Dachi und Choku-Zuki-Kamae, jeweils links und rechts,
5. Aus Gedan-Barai-Kamae einen Schritt vorwärts in Zk mit Gedan-Barai, anschließend Schritt zurück in Soto-Hachiji-Dachi und Gedan-Barai-Kamae, jeweils links und rechts,

### KUMITE: Kihon-Ippon Kumite

#### ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Oi-Zuki

#### ABWEHR (UKE):

- a) aus SHIZENTAI: Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki,  
1 x rechts und 1 x links
- b) aus SHIZENTAI: Chudan-Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki,  
1 x rechts und 1 x links

Der Angreifer beginnt aus Zk, erster Angriff rechts.

Der Verteidiger steht in Hachiji-Dachi und beginnt mit der Blocktechnik rechts zurück und gleichzeitiger Abwehr links.

Gegenangriff mit Kiai.

Danach zieht der Verteidiger den hinteren Fuß nach vorne in Ausgangsstellung.

### KATA: entfällt!



## 8. Kyu (gelber Gürtel)

### KIHON:

(Kihon-Techniken sind je 3 x auszuführen!)

1. Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung in Zk mit Gedan-Barai,
2. vorwärts in Zk mit Age-Uke, Wendung in Zk mit Gedan-Barai,
3. vorwärts in Zk mit Soto-Uke, Wendung in Zk mit Gedan-Barai,
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke, Wendung in Kk mit Shuto-Uke,
5. Aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke, Wendung in Zk mit beidarmigem Gedan-Barai,
6. Aus Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae, vorwärts in Zk mit Chudan-Mae-Geri, Wendung in Kb mit Gedan-Barai,
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi

### KUMITE: Gohon-Kumite

#### ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x Chudan-Oi-Zuki

#### ABWEHR (UKE):

- a) aus SHIZENTAI: 5 x fortlaufend Age-Uke, danach Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus SHIZENTAI: 5 x fortlaufend Soto-Uke, danach Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

Der Angreifer beginnt aus Zk, erster Angriff rechts und greift 5 x fortlaufend an.  
Der Verteidiger steht in Hachiji-Dachi und beginnt rechts zurück mit der Blocktechnik links und 5 x fortlaufender Abwehr.

Anschließend Gegenangriff mit Kiai.

Danach zieht der Verteidiger den hinteren Fuß nach vorne in Ausgangsstellung.

### KATA: Heian-Shodan



## 7. Kyu (orangener Gürtel)

### KIHON:

(Kihon- Techniken sind je 3 x auszuführen!)

1. Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. Vorwärts in Zk mit Age-Uke,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
3. vorwärts in Zk mit Soto-Uke,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke,  
Wendung mit Shuto-Uke in Kk,
5. Aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke,  
Wendung mit beidarmigem Gedan-Barai in Zk,
6. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri,  
Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage,  
Wendung mit Gedan-Barai in Kb,
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in KB mit Yoko-Geri-Kekomi

### KUMITE: Gohon-Kumite

#### ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x Chudan-Oi-Zuki

#### ABWEHR (UKE):

- a) aus SHIZENTAI: rechts zurück und 5 x Age-Uke,  
Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus SHIZENTAI: links zurück und 5 x Soto-Uke,  
Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

Ausführung des Gohon-Kumite sonst wie zum 8. Kyu!

### KATA: Heian-Nidan



## 6. Kyu (grüner Gürtel)

### KIHON:

(Kihon- Techniken sind je 3 x auszuführen!)

1. Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
3. vorwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung mit Shuto-Uke in Kk,
5. Aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
6. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Chudan-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
9. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,

### KUMITE: Kihon-Ippon Kumite

#### ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-kekomi

**ABWEHR (UKE):** jeweils 1 x Sabaki rechts und 1 x links

- a) aus SHIZENTAI: Age-Uke/Gyaku-Zuki,
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi,
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit linkem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Yoko-Empi-Uchi in Kb
- c) aus SHIZENTAI: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- d) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke oder Nagashi-Uke (je nach Angriffshöhe)/ Chudan-Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

### KATA: Heian-Sandan



## 5. Kyu (violetter Gürtel)

### KIHON:

(Kihon- Techniken sind je 3 x auszuführen!)

1. Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Chudan-Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan), Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
3. vorwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki,
4. rückwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken
5. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/ Jodan-Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki,
6. rückwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk,
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
9. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
10. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,

### KUMITE: Kihon-Ippon Kumite

#### ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

**ABWEHR (UKE):** jeweils 1 x Sabaki rechts und 1 x links

- a) aus SHIZENTAI: Age-Uke/Gyaku-Zuki,
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi,
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit linkem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Yoko-Empi-Uchi in Kb
- c) aus SHIZENTAI: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- d) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke oder Nagashi-Uke (je nach Angriffshöhe)/ Chudan-Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
  - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
  - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki

### KATA: Heian-Yondan



## 4. Kyu (violetter Gürtel)

### KIHON:

(Kihon-Techniken sind je 3 x auszuführen!)

1. Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
3. rückwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki,
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki,
5. rückwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
6. vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk,
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
9. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
10. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,

### KUMITE: Kihon-Ippon Kumite

#### ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-kekomi

#### ABWEHR (UKE):

Sabaki frei, Blocktechniken frei,  
Gegenangriffe frei - jedoch bei jeder Angriffsstufe 2 x unterschiedlich

### KATA: Heian-Godan



### 3. Kyu (brauner Gürtel)

#### KIHON:

(Kihon-Techniken sind je 3 x auszuführen!)

1. Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
3. rückwärts in Zk mit Age-Uke/ Gyaku-Zuki,
4. vorwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken,
5. rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Zuki,
6. vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk Wendung mit Gedan-Barai in Zk
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
9. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Chudan-Mae-Geri/ Zwischenschritt/ Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Kb
10. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
11. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,

#### KUMITE: Kihon-Ippon Kumite

##### ANGRIFF (KOGEKI):

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| a) aus GEDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts:  | Jodan-Oi-Zuki           |
| b) aus GEDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts:  | Chudan-Oi-Zuki          |
| c) aus CHUDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: | Chudan-Mae-Geri         |
| d) aus CHUDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: | Chudan-Yoko-Geri-kekomi |

##### ABWEHR (UKE):

Sabaki frei,  
Gegenangriffe frei - jedoch bei jeder Angriffsstufe 2 x unterschiedlich,

#### KATA: Tekki-Shodan



## 2. Kyu (brauner Gürtel)

### KIHON:

(Kihon-Techniken sind je 3 x auszuführen!)

1. Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
3. rückwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki,
4. vorwärts in Zk mit Soto-Uke/in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken,
5. rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/ Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki,
6. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Gen (Chudan-Mae-Geri/ Zwischenschritt/ Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Zk
9. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
10. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
11. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,
12. Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts)  
Aus Zk und Chudan-Kamae:  
Mae-Geri nach vorne/ mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite, nach hinten absetzen in Kamae

### KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

ANGRIFF (KOGEKI) aus Chudan-Kamae frei abwechselnd links oder rechts:

- a) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki
- b) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-kekomi
- e) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri

ABWEHR (UKE):

- a)-e) aus CHUDAN-KAMAE: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza (Tsuki, Uchi oder Keri) wieder Kamae mit Zanshin

Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik (Faust-, Stoß-, Schlag-, Fußtechnik) ausführen.

### KATA: Eine vom Prüfling ausgewählte Kata aus Sentei-Kata (Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi u. Hangetsu)



# 1. Kyu (brauner Gürtel)

## KIHON:

(Kihon-Techniken sind je 3 x auszuführen!)

1. Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan), Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
2. vorwärts in Zk mit Jodan-Age-Uke/Mae-Geri/Gyaku-Zuki,
3. rückwärts in Zk mit Soto-Uke/in Kb mit Yoko-Empi/Tate-Uraken/  
in Zk Gyaku-Zuki
4. vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
5. Aus Gedan-Kamae vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/in Zk Nukite,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
6. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Gen  
(Chudan-Mae-Geri/mit gleichem Bein Mawashi-Geri),  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
9. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri,  
Wendung mit Gedan-Barai in Kb
10. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
11. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri / Zwischenschritt /  
Yoko-Geri-Kekomi,
12. Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts)  
Aus Zk und Chudan-Kamae:  
Mae-Geri nach vorne / mit gleichem Bein Ushiro-Geri nach hinten,  
nach hinten absetzen in Kamae,

## KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

**ANGRIFF (KOGEKI)** aus Chudan-Kamae, mindestens 2 x die Ausgangslage wechseln:

- a) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Kizami-Zuki
- b) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Oi-Zuki
- d) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri
- e) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- f) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Mawashi-Geri
- g) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri

### **ABWEHR (UKE):**

a)-g) aus CHUDAN-KAMAE: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik,  
nach dem Kime-Waza wieder Kamae mit Zanshin

## KATA: Eine vom Prüfling ausgewählte Kata aus Sentei-Kata (Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi u. Hangetsu) Auch die gleiche Kata wie zum 2. Kyu ist möglich!



# 1. Dan

## KIHON:

(Kihon-Techniken sind je 3 x auszuführen!)

1. Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
2. rückwärts in Zk mit Age-Uke/Mae-Geri/Gyaku-Zuki,
3. vorwärts in Zk mit Soto-Uke/in Kb mit Yoko-Empi/Tate-Uraken/  
in Zk Gyaku-Zuki,
4. rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/in Zk Gyaku-Zuki,
5. vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/in Zk Nukite,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
6. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri/Kizami-Zuki/  
in Zk Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
7. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
8. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Mawashi-Geri/  
mit gleichem Bein Yoko-Geri-Kekomi), Wendung mit Gedan-Barai in Zk
9. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri,  
Wendung mit Gedan-Barai in Kb
10. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage/  
Drehung und mit hinterem Bein in Kb Yoko-Geri-Kekomi,
11. Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts)  
Aus Zk und Chudan-Kamae:  
Mae-Geri nach vorne / mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite,  
mit gleichem Bein Ushiro-Geri nach hinten,  
nach hinten absetzen in Kamae,

## KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

**ANGRIFF (KOGEKI)** aus Chudan-Kamae, ein Wechsel der Ausgangslage ist möglich:

- a) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Kizami-Zuki
- b) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Oi-Zuki
- d) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri
- e) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- f) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Mawashi-Geri
- g) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri

### ABWEHR (UKE):

a)-g) aus CHUDAN-KAMAE: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik,  
nach dem Kime-Waza wieder Kamae mit Zanshin

## KATA:

1. Eine vom Prüfling ausgewählte Kata aus Sentei-Kata  
(Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi u. Hangetsu)  
Auch die gleiche Kata wie zum 2. Kyu oder 1. Kyu ist möglich
2. Eine vom Prüfer angegebene Kata (Heian 1-5 und Tekki-Shodan)



## 2. Dan

### KIHON:

(Kihon-Techniken sind je 3 x auszuführen!)

1. Aus Chudan-Kamae links, im Stand: Jodan-Kizami-Zuki/  
vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
2. Aus Chudan-Kamae rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Mae-Geri/  
hinten absetzen mit Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki,
3. Aus Chudan-Kamae, ein Schritt zurück in Zk mit Age-Uke/  
vorwärts in Kb mit Mawashi-Geri/Tate-Uraken/vorwärts in Zk mit Oi-Zuki,  
Wendung mit Gedan-Barai in Zk
4. Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Jodan-Oi-Zuki/Gyaku-Zuki/  
rückwärts in Kk mit Shuto-Uke/vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri/Gyaku-Zuki,  
Wendung mit Gedan-Barai in Kb
5. Aus Kb und Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage/  
Drehung und mit hinterem Bein in Kb Yoko-Geri-Kekomi,
6. Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts)  
Aus Zk und Chudan-Kamae:  
Mae-Geri nach vorne,  
mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite,  
mit gleichem Bein Ushiro-Geri nach hinten,  
mit gleichem Bein Mawashi-Geri nach vorne,  
nach hinten absetzen in Kamae,

### KUMITE: Jiyu-Kumite

Grundsätzlich Jiyu-Kumite, aber auch alternativ Jiyu-Ippon-Kumite je nach Alter!

### KATA:

1. Der Prüfer gibt eine Kata an aus: Heian 1-5, Tekki-Shodan, Tekki Nidan,  
Sentei-Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu,
2. Kata nach Wahl des Prüflings aus:  
Bassai-Sho, Kanku-Sho, Nijushiho, Jitte, Chinte, Meikyo, Gangaku,  
Sochin



### 3. Dan

#### KIHON:

(Kihon-Techniken sind je 3 x auszuführen!)

Der Prüfer gibt 5 verschiedene Reihen von Techniken aus der Shodan- und Nidan-Prüfungsordnung an.

#### KUMITE: **Jiyu-Kumite**

Grundsätzlich Jiyu-Kumite, aber auch alternativ Jiyu-Ippon-Kumite je nach Alter!

#### KATA:

- 1. Der Prüfling kann seine Tokui Kata aus den Kata unseres Stils frei wählen.**  
(allerdings keine bereits früher anlässlich einer Dan-Prüfung gezeigte Kata, nicht gezeigt werden dürfen die Kata **Unsu, Gojushiho Sho und Dai.**)
- 2. Der Prüfer gibt eine der 5 Sentei-Kata an (Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu)**
- 3. Der Prüfer gibt eine Kata aus Heian 1-5 und Tekki 1-3 an.**
- 4. Der Prüfer gibt eine Kata aus: Bassai Sho, Kanku Sho, Nijushiho, Jitte, Chinte, Meikyo, Gangaku, Sochin vor.**

### Prüfungen zu höheren Dan-Graden:

#### KIHON:

Der Prüfer gibt verschiedene Techniken und Kombinationen vor.

#### KATA:

Es wird vorausgesetzt, dass der Prüfling sämtliche Kata unserer Stilrichtung beherrscht, so dass diese bei der Prüfung abrufbar sind (siehe Programm 1.-3. Dan)

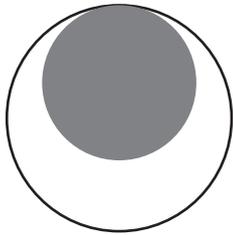
Als Tokui-Kata kann der Prüfling aus den Kata unserer Stilrichtung frei wählen (jetzt natürlich einschließlich Unsu, Gojushiho Sho und Gojushiho Dai), allerdings **keine Kata, die anlässlich einer vorangegangenen Prüfung bereits gezeigt wurde.**

Die Wahl der Kata sollte dem Können und den körperlichen Voraussetzungen des Prüflings einerseits und dem angestrebten hohen Dan-Grad andererseits entsprechen.

#### KUMITE:

Es wird erwartet, dass der Prüfling sämtliche Kumite-Formen unserer Stilrichtung korrekt und sauber vorführen kann:

Gohon Kumite, Kihon Ippon Kumite, Kaeshi Ippon Kumite, Jiyu Ippon Kumite, Okuri Jiyu Ippon Kumite und Jiyu Kumite.



# Deutscher JKA- Karate Bund e.V.

An den  
Deutschen JKA-Karate Bund e.V.  
Geschäftsstelle  
Schwarzwaldstr. 64  
66482 Zweibrücken

|             |       |
|-------------|-------|
| Eingang:    | _____ |
| Zahlung:    | _____ |
| Bearbeitet: | _____ |

## Anmeldung zur Dan-Prüfung im DJKB

Hiermit melde ich mich zur Dan-Prüfung anlässlich der ausgeschriebenen Prüfung im JKA-Karate an.

zum:  Dan am: \_\_\_\_\_ in: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
Bitte deutlich und in Druckbuchstaben ausfüllen! Bitte deutlich und in Druckbuchstaben ausfüllen!

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_ Karate seit: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Plz: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Dojo: \_\_\_\_\_ DJKB-Nr.: \_\_\_\_\_ Trainer: \_\_\_\_\_

Letzte Prüfung zum 1. Kyu am: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Dan am: \_\_\_\_\_

Der letzte Dan-Grad wurde bei der JKA-Japan registriert.

Die JKA-Dan-Diplom Nummer lautet: \_\_\_\_\_

Ich habe seit meiner letzten Kyu- / Dan-Prüfung im Karate dem DJKB als gemeldetes Mitglied ununterbrochen angehört: Ja  Nein  (bitte ankreuzen)

Die Prüfungsgebühr in Höhe von 50,- Euro liegt der vorliegenden Anmeldung in Form eines Verrechnungsschecks bei: Ja  Nein  (bitte ankreuzen)

Die Gebühr wurde auf das DJKB-Konto am: \_\_\_\_\_ überwiesen.

Konto Nr. 20 50 23 0000 Volksbank Saarpfalz (Blz 592 912 00)

Bei Überweisung unter Verwendungszweck den Namen und das Wort »Dan-Prüfung« angeben.

Ort,

Datum

Unterschrift



# ANHANG ZUR DJKB-PRÜFUNGSORDNUNG:

## ZUSAMMENSTELLUNG DER GEBRÄUCHLICHEN JAPANISCHEN BEGRIFFE UND DEREN BEDEUTUNG

### 1. ZUR AUSSPRACHE:

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont. Es heißt also weder "Karate" noch Kàràtè.

- e: etwas nach ä hin aussprechen
- z: wie 5 in Sockel
- ch: wie tsch
- j: wie dsch in Germany
- s: wie ss in Masse
- y: wie j
- r: Zungen-r wie im Romanischen oder Slawischen
- sh: wie sch

In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz verschluckt- z.B. Oi-Zuki = o-iz´ki.  
ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen:  
Mae-Geri = ma-e-geri.

### 2. DER AUFBAU DES KARATETRAININGS:

|        |   |              |
|--------|---|--------------|
| Kihon  | = | Grundschule  |
| Kumite | = | Partnerübung |
| Kata   | = | Form         |

### 3. KOMMANDOS:

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| Chudan-Kamae   | = | Entspricht der Kampfstellung. Der vordere Arm deckt den Außenbereich des Körpers, bereit Kizami-Zuki zu stoßen. Der hintere Arm deckt den Bauch, bereit Gyaku-Zuki zu stoßen. |
| Gedan-Kamae    | = | Links vorrücken mit Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi   |
| Hajime!        | = | Anfangen, los!  |
| Kamaete!       | = | eine Körperhaltung einnehmen  |
| Mawatte!       | = | Kehrt, Wendung!   |
| Mokuso         | = | Meditation!   |
| Mokuso Yame!   | = | Meditation Ende!  |
| Rei!           | = | Gruß, Verbeugung!   |
| Seiza!         | = | Abknien in Fersensitz!  |
| Sensei ni      | = | zum Lehrer  |
| Sensei ni Rei! | = | Nach vorne verbeugen und den/die Lehrer/in grüßen.  |
| Shomen ni      | = | zur Vorderseite   |
| Shomen ni Rei! | = | Nach vorne verbeugen!   |
| Yame!          | = | Stop!   |
| Yoi!           | = | Achtung!  |



#### 4. ANGRIFFSSTUFEN:

|        |   |                |                   |
|--------|---|----------------|-------------------|
| Gedan  | - | Untere Stufe   | (bis zum Gürtel)  |
| Chudan | - | Mittlere Stufe | (Gürtel bis Hals) |
| Jodan  | - | Obere Stufe    | (Kopf)            |

#### 5. STELLUNGEN:

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| Gyaku-Hanmi                    | = | Umgekehrte Schrägstellung in Zk, der Oberkörper ist um 45 Grad eingedreht (z.B. linker Fuß vorne, rechte Hüfte nach vorne eingedreht) |
| Hachiji-Dachi                  | = | Stellung mit geöffneten Füßen, Fersen schulterbreit   |
| Hangetsu-Dachi                 | = | Halbmondstellung  |
| Hanmi                          | = | Schrägstellung in Zk, der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht   |
| Heiko-Dachi                    | = | Parallelstellung der Füße, Fersen schulterbreit   |
| Heisoku-Dachi                  | = | Geschlossene Fußstellung  |
| Kamae                          | = | Kampfstellung   |
| Kiba-Dachi                     | = | Spreizstellung, Grätschstellung (Reiterstellung)  |
| Kokutsu-Dachi                  | = | Rückwärtsstellung (Verteidigungsstellung)   |
| Kosa-Dachi                     | = | Hinterkreuzstellung   |
| Musubi-Dachi                   | = | Formlose Bereitschaftsstellung, Füße bei geschlossenen Fersen 45 Grad geöffnet  |
| Neko-Ashi-Dachi                | = | Katzenfuß-Stellung  |
| Renoji-Dachi                   | = | L-Stellung  |
| Ryo-Yoko-Gedan-<br>Barai-Kamae | = | Beidseitige Gedan-Barai-Stellung  |
| Sanchin-Dachi                  | = | Sanduhrstellung   |
| Shizentai                      | = | Normalstellung (natürliche Körperhaltung mit schulterbreiten Füßen)   |
| Shuto-Kamae                    | = | Stellung: Kokutsu-Dachi mit Handkantenabwehr  |
| Sochin-(Fudo)Dachi             | = | Kraftstellung   |
| Soto-Hachiji-Dachi             | = | Stellung mit geöffneten, auswärts gerichteten Füßen, Fersen schulterbreit   |
| Zenkutsu-Dachi                 | = | Vorwärtsstellung (Schrittstellung)  |

#### 6. RICHTUNGEN:

|        |   |             |
|--------|---|-------------|
| Hidari | - | nach links  |
| Mae    | - | nach vorn   |
| Migi   | - | nach rechts |
| Ushiro | - | nach hinten |
| Yoko   | - | zur Seite   |



## 7. TECHNIKEN

|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| Age-Uke         | = | Aufwärtsabwehr obere Stufe (Jodan)  |
| Ashi-Barai      | = | Fußfeger  |
| Choku-Zuki      | = | Gerader Fauststoß aus Heiko-Dachi   |
| Empi-Uchi       | = | Ellbogenstoß  |
| Fumikomi        | = | Stampftritt   |
| Gedan-Barai     | = | Abwehr untere Stufe (Gedan)   |
| Gyaku-Zuki      | = | Gegenseitenstoß (z.B. Stoß mit der rechten Faust, wenn der linke Fuß vorne steht)   |
| Haishu-Uke      | = | Handrückenblock   |
| Haito-Uchi      | = | Schlag mit der Innenkante der Hand  |
| Hiza-Geri       | = | Kniestoß  |
| Kizami-Mae-Geri | = | Fußtritt mit dem vorderen Bein zum Kopf   |
| Kagi-Zuki       | = | Hakenstoß   |
| Keage           | = | Bei Fußtechniken: Schnapptritt, zurückfedernder Tritt   |
| Kekomi          | = | Bei Fußtechniken: gerader, gestreckter Tritt mit starkem Hüfteinsatz  |
| Kiri-Gaeshi     | = | Fußwechsel auf der Stelle im Sprung (z.B. bei Kata Kanku-Sho) oder mit Schrittwechsel (z.B. bei Kata Enpi)  |
| Kizami-Geri     | = | Fußtritt mit dem vorderen Bein  |
| Kizami-Zuki     | = | Prellstoß mit abgedrehter Hüfte   |
| Mae-Geri        | = | Fußtritt nach vorne   |
| Mawashi         | = | im Kreis  |
| Mawashi-Geri    | = | Rundbogentritt (Halbkreisfußtritt)  |
| Morote-Uke      | = | Gleichzeitig mit beiden Armen abwehren  |
| Nagashi-Uke     | = | "Fließender" Abwehrblock (Armfege-Abwehr)   |
| Nukite          | = | Speerhandstoß (mit den Fingerspitzen)   |
| Oi-Zuki         | = | Gleichseitiger Fauststoß im Vorwärtsgehen (z.B. Stoß mit der rechten Faust, wenn der rechte Fuß vorne steht)                                      |
| Osae-Uke        | = | (Te-Osae-Uke) Preßblock   |
| Rengeri         | = | Mehrfachfußtritt mit/oder ohne Zwischenschritt  |
| Renzuki         | = | Mehrfachfauststoß   |
| Sanbon-Zuki     | = | Dreimaliger Fauststoß: entweder einmal Jodan/zweimal Chudan oder dreimal Chudan   |
| Shuto-Uchi      | = | Handkantenschlag  |
| Shuto-Uke       | = | Handkantenabwehr in Kk  |
| Sonoba-Geri     | = | Standübung für Tritttechniken   |
| Soto            | = | außen   |
| Soto-(Ude)-Uke  | = | Abwehr mittlere Stufe von außen nach innen  |
| Sukui-Uke       | = | Schaufelabwehr  |
| Suri-Ashi       | = | Gleitschritt nach vorne oder hinten bei dem zunächst ein Bein zum anderen herangezogen wird, bis der Fuß unmittelbar vor dem anderen Fuß aufsetzt |
| Tate            | = | senkrecht   |
| Tate-Uraken     | = | Faustrückenschlag von oben  |
| Teisho-Uke      | = | Handballenabwehr  |
| Teisho-Zuki     | = | Handballenstoß  |
| Tettsui-Uchi    | = | Hammerfaustschlag   |



|                     |   |   |
|---------------------|---|---|
| Uchi                | = | Schlagtechnik   |
| Uchi-(Ude)-Uke      | = | Abwehr mittlere Stufe von innen nach außen  |
| Ura-Mawashi-Geri    | = | Halbkreisfußtritt von außen nach innen mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Körperdrehung |
| Ushiro-Geri         | = | Fußstoß nach hinten   |
| Ushiro-Mawashi-Geri | = | Halbkreisfußtritt rückwärts mit ganzer Körperdrehung  |
| Yoko-Geri           | = | Fußtritt zur Seite  |
| Yoko-Uraken-Uchi    | = | Fausrückenschlag von der Seite  |
| Yori-Ashi           | = | Gleitschritt mit beiden Füßen gleichzeitig nach vorne oder hinten bzw. zur Seite              |
| Zuki                | = | Faustschlag, Fauststoß  |

## 8. TRAININGS- UND KAMPFFORMEN

|                    |   |  |
|--------------------|---|--|
| Gohon-Kumite       | = | Fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr.<br>Nach der fünften Abwehr Gegenangriff  |
| Happo-Kumite       | = | Training für Schritt und Körperbewegungen sowie Schulung auf instinktive Reaktion. Eine größere Zahl von Angreifern bildet einen Kreis. Der Abwehrende steht in der Mitte. Die Angreifer sagen jeden Angriff an; die Zeit zwischen Abwehr/Gegenangriff und dem nächsten Angriff soll möglichst kurz bemessen sein.   |
| Jiyu-Ippon-Kumite  | = | Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik ausführen. |
| Jiyu-Kumite        | = | Freier Kampf   |
| Kihon-Ippon-Kumite | = | Einmaliger Angriff aus grundschulmäßiger Stellung (bei Zuki = Gedan-Kamae, bei Geri = Chudan-Kamae), Abwehr aus Shizentai und Gegenangriff   |



- Kaeshi-Ippon-Kumite = Angreifer und Verteidiger stehen sich in Shizentai gegenüber. Der Angreifer sagt lediglich die Stufe an (bei Trittechniken auch die Technik selbst)- und greift dann wahlweise links oder rechts aus Gedan- bzw. Chudan-Kamae an. Der Verteidiger geht in eine geeignete Stellung zurück (wie in Kihon-Ippon-Kumite) und blockt. Danach greift er selbst mit einem Vorwärtsschritt an, wobei er die gleiche Technik einsetzt, mit der er angegriffen wurde. Der nun zum Verteidiger gewordene erste Angreifer geht zurück oder zur Seite, blockt, kontert und nimmt Kamae (Freikampfhaltung) ein. Der Angreifer soll sich zunächst ganz auf seine Angriffstechnik konzentrieren, danach blitzschnell dem Gegenangriff ausweichen, blocken und kraftvoll kontern.
- Kata = Form (Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält)
- Kihon = Grundschule
- Kumite = Partnerübung (Kampfschule)
- Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite = Angreifer und Verteidiger bewegen sich frei in Kampfhaltung. Der Angreifer sagt die Angriffsstufe und den Angriff an und greift dann im richtigen Augenblick an. Der Verteidiger blockt und kontert diesen Angriff. Sobald der Verteidiger den Gegenangriff beendet hat (Verteidiger hat Kampfhaltung eingenommen), greift der Angreifer erneut an, dieses Mal jedoch ohne anzusagen. Dabei berücksichtigt er beim Angriff die Richtung und den Abstand zur Stellung des Verteidigers. Der Verteidiger blockt, kontert erneut und nimmt wieder eine Freikampfhaltung ein.  
BEISPIEL FÜR OKURI-JIYU-IPPON-KUMITE:  
Der Angreifer greift nach Ansagen mit Oi-Zuki-Chudan an. Der Verteidiger blockt mit Soto-Uke-Chudan und kontert mit Chudan Gyaku-Zuki/Freikampfhaltung. Nun greift der Angreifer ohne Ansagen z.B. mit Mawashi-geri-Jodan an. Der Verteidiger blockt mit Uchi-Uke-Jodan und kontert mit Gyaku-Zuki Chudan/ Freikampfhaltung.
- Sanbon-Kumite = Dreimaliger Angriff, dreimalige Abwehr. Nach der dritten Abwehr Gegenangriff
- Shiai = Turnier



## 9. ERLÄUTERUNGEN SONSTIGER BEGRIFFE:

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| Budo              | = | Kampfkünste  |
| Bunkai            | = | Demonstration der Bedeutung von Kata-Bewegungen mit einem oder mehreren Partner/n  |
| Dan               | = | Meistergrad  |
| Deai              | = | Einem Angriff zuvorkommen mit eigenem Angriff  |
| Dojo              | = | Übungsraum, Club / Verein,   |
| Do                | = | Weg  |
| Hara, Tanden      | = | Bauch, Schwerzentrum   |
| Hiki-Te           | = | Zurückziehen der Faust an die Hüfte  |
| JKA               | = | Japan-Karate-Association   |
| Karate, Karate-Do | = | <p>Weg der <i>"leeren"</i> Hand,<br/>                     Kara = leer, hohl, Te = Hand, Do = Weg<br/>                     (<i>"leer"</i> bzw. <i>"hohl"</i> hat hier die philosophische Bedeutung im Sinne von <i>"sich von allen Gedanken freimachen, den Geist klären"</i>, das heißt, <i>"das Ich zu befreien und es mit der Leere des Universums zu verschmelzen"</i>).</p> <p>Auf Okinawa lautete die ursprüngliche Bezeichnung der aus China eingeführten Kampfsysteme To-De (<i>"aus China kommende Techniken"</i>), japanisch Kara-Te. Diese Kampfsysteme wurden später auch Okinawa-Te genannt.</p> <p>Meister Gichin Funakoshi (1868-1957) änderte das ursprüngliche chinesische Schriftzeichen, das man als To (<i>"symbolisch für alles von China Kommende"</i>) oder japanisch Kara liest und ersetzte es durch ein neues Zeichen, das man ku (ausgesprochen wie "kuh") = Himmel, oder auch kara (aber mit der philosophischen Bedeutung von "leer") liest.</p> |
| Karategi          | = | Karate-Bekleidung  |
| Karateka          | = | Karatetreibender   |
| Ki                | = | innere Energie   |
| Kiai              | = | Höchster Krafteinsatz in Verbindung mit hörbarem Ausatmen und Kampfschrei  |



|             |   |   |
|-------------|---|---|
| Kime        | = | Kime ist das wesentliche Prinzip jeder Karatetechnik. Kime bedeutet die explosionsartige Ausführung einer Technik mit maximaler Kraft in der kürzesten Zeit, die möglich ist.<br>Ziel ist, alle Energie, die der Körper aufbringen kann, auf einen Punkt zu konzentrieren und schockartig freizusetzen.<br>Kime wird bei Schlägen, Stößen und Tritten, aber auch bei Abwehren eingesetzt. |
| Kime-Waza   | = | Gegenangriffe/Kontertechniken als "entscheidende Technik" (dabei soll das ausgewählte Ziel blitzschnell mit maximalem Krafteinsatz angegriffen werden)  |
| Kogeki      | = | Angriff   |
| Kyu         | = | Schülergrad   |
| Maai        | = | Korrekte Distanz  |
| Sabaki      | = | Ausweichen, oft mit "Körperrotation"  |
| Sentei-Kata | = | vom Prüfling oder Wettkampfteilnehmer aus einer vorgegebenen Katagruppe auszuwählende Kata (z.B. Heian 1-5, Tekki 1, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu)   |
| Shitei-Kata | = | Pflichtkata   |
| Sun-Dome    | = | Sun-Dome bedeutet das Abstoppen einer Technik kurz vor dem Ziel   |
| Tai-Sabaki  | = | Ausweichen und Kontern  |
| Te          | = | Hand  |
| Tokui-Kata  | = | Freie Kata  |
| Uke         | = | Abwehr  |
| Zanshin     | = | Kontrollierte Endstellung nach einer Technik  |