



# **Prüfungsordnung Shotokan im Deutschen Karate Verband e.V.**

Die Prüfungsordnung gliedert die Trainingsinhalte in der Entwicklung eines Karatekas 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, in der Prüfung geforderten Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausgangsbasis für das breite Spektrum des Karate, stellen aber nicht ein abschließendes Lehrprogramm für den jeweiligen Kyu- oder Dan-Grad dar. Im Training können die Inhalte der Prüfungsordnung in das Training einfließen, sie stellen aber nur einen Teil des vom Prüfling tatsächlich zu beherrschenden Technikumfangs dar.

In der Prüfungsordnung wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit auf das Hinzufügen von weiblichen Endungen verzichtet. Entsprechende Begriffe sind nicht geschlechtsspezifisch gemeint. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Katas gehören mit zum Prüfungsstoff. Die Selbstverteidigung ist natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Kampfkunst Karate soll den Karateka zur Selbstbehauptung und wirksamen Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel ist bei der Ausbildung zu berücksichtigen und wird durch das zu zeigende Bunkai sowie die realistischen Anwendungen aus dem Kihon in der Prüfung gefordert.

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

## **Kyu Grade**

### **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 sind 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 Kampfkunst Karate soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen.

Dieses Lernziel muss bei der Ausbildung berücksichtigt werden, wurde 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 müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karatekas!

In der Kata soll sich das weiter entwickelte Können des Prüflings sowohl im Verständnis (Bunkai) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen.

### **Oberstufe 3. - 1. Kyu**

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei ist Qualität in den Einzeltechniken, im Rhythmus in den Verbindungen, in der Standfestigkeit und nicht zuletzt in der 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 der Kata, den realistischen Anwendungen und im Bunkai, muss der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von Kata und sinnvollen Anwendungen zeigen können. Alle bis zur jeweiligen Graduierung erlernten Katas gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsstoff.

### **Dangrade 1. – 8. Dan**

## **Die folgenden Grundsätze sind bei den Prüfungen zu beachten:**

- Die körperlichen und altersbedingten Fähigkeiten in allen Altersstufen: Kinder, Jugendliche, Erwachsene sowie Senioren sind zu berücksichtigen.
- Die Prüflinge sind für ihren körperlichen und gesundheitlichen Zustand selbst verantwortlich.
- Prüflinge mit nicht ausgeheilten Verletzungen, grippalen Infekten etc. am Tage der Prüfung, können an dieser Prüfung nicht teilnehmen.
- Eine grundsätzliche Berücksichtigung in der Ausführung der Techniken für Menschen mit Behinderung muss durch die Prüfer vorgenommen werden und wird erwartet.
- Alle Keri-Techniken werden grundsätzlich - wenn nichts anders vorgeschrieben ist - Jodan ausgeführt. Abweichungen auf Grund körperlicher Einschränkungen sind möglich.
- Armtechniken werden grundsätzlich - wenn nichts anders vorgeschrieben ist - Chudan ausgeführt.
- Techniken und Kombinationen werden - wenn nichts anderes vorgeschrieben ist - 5x gezeigt.
- In den Kumite-Teilen ist das „ZANSHIN“ ein wichtiges Kriterium.
- Die Ausführung der Techniken richtet sich grundsätzlich nach dem Buch „KARATE-DO“ und den Ausführungen in den Büchern „KARATE PERFEKT“ von M. Nakayama.
- Das Hinzuziehen eines Kampfrichters beim Jiyu-Kumite darf nur ordnenden Charakter haben, eine Punktevergabe soll nicht erfolgen.
- Ausrichter und Prüfer haben für einen „würdigen“ Rahmen bei der Prüfung zu sorgen (Kleidung etc.).
- Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Prüfungen Kihon, Kata, Kumite und Bunkai entsprechend der jeweiligen Prüfung beinhalten müssen.
- Zuwiderhandlungen können zur Ungültigkeitserklärung der Prüfung und zum Entzug der Prüferlizenz der Prüfer führen.

## Legende zu Grundschule und Kumite

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

ZK Zenkutsu Dachi

KK Kokutsu-Dachi

KB Kiba-Dachi

NA Neko-Ashi-Dachi

SD Sochin-Dachi

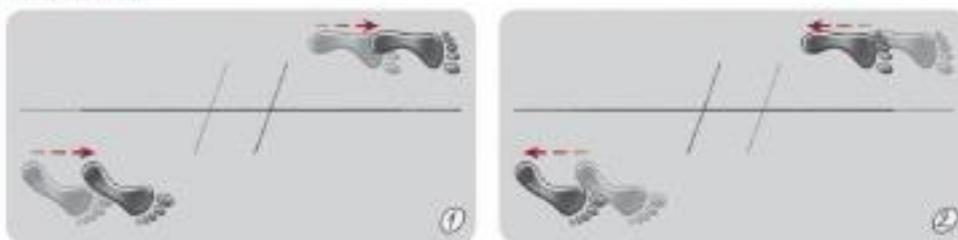
FD Fudo-Dachi

YA-SA Yori-Ashi und Suri-Ashi sind Gleitbewegungen, siehe untenstehende Grafiken.

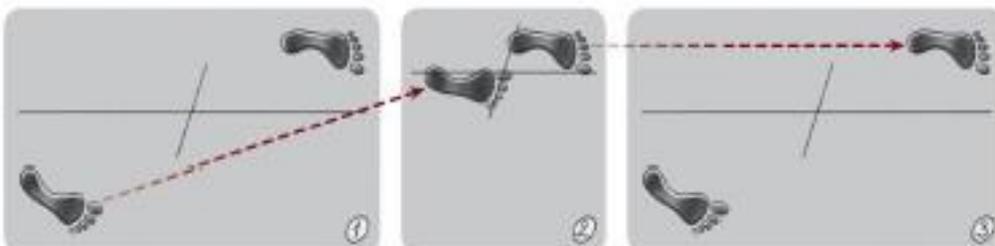
Wird bei einer neuen Technik/Kombination keine andere Stellung angegeben, gilt die ursprüngliche Stellung.



### Yori-Ashi



### Suri-Ashi



## 9. Kyu (Weißer Gürtel)

### Kihon

1. Shizentai 6 x Choku-Zuki
2. Shizentai 6 x Age-Uke
3. Shizentai 6 x Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)
4. Shizentai 6 x Gedan-Barai
5. Shizentai 6 x Mae Geri im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich)

### Kumite

|                         | <b>Tori</b> (Angreifer)                           | <b>Uke</b> (Verteidiger)  |
|-------------------------|---|---|
| <b>Ausgangsstellung</b> | Shizentai   | Shizentai   |
| <b>Bewegung</b>         | ohne (Technik im Stand)                           | ohne (Technik im Stand)   |
| <b>Ablauf</b>           | 6 x Choku-Zuki Jodan<br>letzter Angriff mit Kiai  | Age-Uke, nach dem letzten<br>Block Konter<br>Choku-Zuki mit Kiai      |
|                         | 6 x Choku-Zuki Chudan<br>letzter Angriff mit Kiai | Soto Ude-Uke, nach dem<br>letzten Block Konter<br>Choku-Zuki mit Kiai |

## 8. Kyu (Gelber Gürtel)

### Kihon

1. ZK  $\Rightarrow$  5 x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki))

2. ZK  $\Rightarrow$  5 x Gyaku-Zuki

3. ZK  $\Leftarrow$  5 x Age-Uke (Wendung)

4. ZK  $\Leftarrow$  5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)

5. ZK  $\Leftarrow$  5 x Gedan-Barai (Wendung)

6. KK  $\Leftarrow$  5 x Shuto-Uke

7. ZK  $\Rightarrow$  5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)

### Kata

#### Heian Shodan

### Kumite

#### Gohon-Kumite

|                         | <b>Tori</b> (Angreifer)                                  | <b>Uke</b> (Verteidiger)                          |
|-------------------------|--|---|
| <b>Ausgangsstellung</b> | Gedan-Barai ZK   | Shizentai   |
| <b>Bewegung</b>         | Schritt vor  | Schritt zurück                                    |
| <b>Ablauf</b>           | Ausgangsstellung LV:<br>5 x Oi-Zuki Jodan $\Rightarrow$  | Ausgangsstellung Shizentai:<br>R. zurück. Age-Uke |
|                         | Ausgangsstellung RV:<br>5 x Oi-Zuki Chudan $\Rightarrow$ | L. zurück. Soto-Uke                               |

Nach der 5. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

## 7. Kyu (Orangener Gürtel)

### Kihon

1. ZK  $\Rightarrow$  5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
2. ZK  $\Leftarrow$  5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
  
3. ZK  $\Leftarrow$  5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)
4. KK  $\Leftarrow$  5 x Shuto-Uke
  
5. ZK  $\Rightarrow$  5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
6. KB  $\Rightarrow$  3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links, Beistellschritt) (Wendung)

### Kata

#### Heian Nidan

### Kumite

#### Sanbon-Kumite

|                         | <b>Tori</b> (Angreifer)          | <b>Uke</b> (Verteidiger)                     |
|-------------------------|----------------------------------|--|
| <b>Ausgangsstellung</b> | Gedan-Barai ZK, freie Seitenwahl | Shizentai                                    |
| <b>Bewegung</b>         | Schritt vor                      | Schritt zurück                               |
| <b>Ablauf</b>           | 3 x Oi-Zuki Jodan                | R. zurück. Age-Uke                           |
|                         | 3 x Oi-Zuki Chudan               | L. zurück. Soto-Uke                          |
|                         | 3 x Mae-Geri Chudan              | R. zurück Gedan-Nagashi-Uke oder Gedan-Barai |

Nach der 3. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.

## 6. Kyu (Grüner Gürtel)

### Kihon

1. ZK  $\Rightarrow$  5 x Sanbon-Zuki
2. KK  $\Leftarrow$  5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
  
3. ZK  $\Rightarrow$  5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki
4. ZK  $\Leftarrow$  5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki
  
5. ZK  $\Rightarrow$  5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki (Zuki stehen lassen)
6. ZK  $\Leftarrow$  5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
  
7. ZK  $\Rightarrow$  5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
8. KB  $\Leftrightarrow$  3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts in KB, Beistellschritt (Wendung)  
3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links, Beistellschritt

### Kata

#### Heian Sandan

### Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.

### Kumite

#### Kihon-Ippon-Kumite

|                         | <b>Tori</b> (Angreifer)  | <b>Uke</b> (Verteidiger)         |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <b>Ausgangsstellung</b> | Zenkutsu-Dachi           | Shizentai                        |
| <b>Bewegung</b>         | Schritt vor              | Schritt zurück, freie Seitenwahl |
| <b>Ablauf</b>           | 2 x Oi-Zuki Jodan re/li  | Age-Uke / Gyaku-Zuki             |
|                         | 2 x Oi-Zuki Chudan re/li | Uchi-Uke / Gyaku-Zuki            |
|                         | 2 x Mae-Geri re/li       | Nagashi-Uke / Konter frei        |
|                         | 2 x Mawashi-Geri re/li   | Te-Nagashi-Uke / Konter frei     |

Bei den Abwehrtechniken ist auch seitliches Ausweichen zu zeigen.

## 5. Kyu (Blauer Gürtel)

### Kihon

1. ZK  $\Rightarrow$  5 x Kizami-Zuki (YA) v Oi-Zuki (aus Kamae) (Wendung)
2. ZK  $\Rightarrow$  5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (mit Schritt)
  
3. ZK  $\Leftarrow$  5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung)
4. ZK  $\Leftarrow$  5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung)
  
5. KK  $\Leftarrow$  5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
6. KK  $\Rightarrow$  5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung)
  
7. ZK  $\Rightarrow$  5 x Mae-Ashi-Geri v Mawashi-Geri (aus Kamae)
8. ZK  $\Leftarrow$  5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

### Kata

#### Heian Yondan

### Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Heian Yondan zu zeigen.

### Kumite

#### Kaeshi-Kumite

|                         | <b>Tori</b> (Angreifer)  | <b>Uke</b> (Verteidiger)   |
|-------------------------|--|--|
| <b>Ausgangsstellung</b> | Kamae  | Kamae  |
| <b>Bewegung</b>         | Schrittbewegung vorwärts   | Schrittbewegung zurück   |
| <b>Ablauf</b>           | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Jodan-Zuki(vor)<br>Age Uke (zurück) / Gyaku-Zuki         | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Age-Uke (zurück)<br>Jodan-Zuki (vor)         |
|                         | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Chudan-Zuki(vor)Soto-Ude Uke<br>(zurück) / Gyaku-Zuki    | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Soto-Ude-Uke (zurück)<br>Chudan-Zuki (vor)   |
|                         | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Mae-Geri (vor)Gedan<br>Nagashi-Uke (zurück) / Gyaku-Zuki | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Gedan Nagashi-Uke<br>(zurück) Mae-Geri (vor) |

Bei den Abwehrtechniken ist auch seitliches Ausweichen zu zeigen.

## 4. Kyu (Blauer Gürtel)

### Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
  
3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke (mit Ausholbewegung) / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ 5 x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)
  
5. ZK ⇒ 5 x Uraken / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Ushiro-Geri (Wendung)
  
7. KB ⇒ 6 x Ura-Mawashi-Geri (übersetzen, oder wahlweise Ashi-Barai, aus ZK) 3 x rechts u.  
3 x links

### Kata

#### Heian Godan

### Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Heian Godan zu zeigen.

### Kumite

#### Kaeshi-Kumite

|                         | <b>Tori</b> (Angreifer)  | <b>Uke</b> (Verteidiger)  |
|-------------------------|--|---|
| <b>Ausgangsstellung</b> | Kamae  | Kamae   |
| <b>Bewegung</b>         | Schrittbewegung vorwärts   | Schrittbewegung zurück<br>Es sind Tai Sabaki (seitliche Ausweichbewegungen) zu zeigen |
| <b>Ablauf</b>           | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Jodan-Zuki (vor)<br>Age Uke (zurück) / Konter frei       | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Age-Uke (zurück)<br>Jodan-Zuki (vor)                      |
|                         | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Chudan-Zuki (vor) Soto-Ude Uke (zurück) / Konter frei    | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Soto-Ude-Uke (zurück)<br>Chudan-Zuki (vor)                |
|                         | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Mae-Geri (vor) Gedan-Barai (zurück) / Konter frei        | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Gedan-Barai (zurück)<br>Mae-Geri (vor)                    |
|                         | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Mawashi-Geri (vor) Te-Nagashi-Uke (zurück) / Konter frei | Ausgangsstellung LV:<br>1 x Te-Nagashi-Uke (zurück)<br>Mawashi-Geri (vor)             |

### 3. Kyu (Brauner Gürtel)

#### Kihon

1. ZK  $\Rightarrow$  5 x Oi-Zuki r Gedan-Barai v Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK  $\Rightarrow$  5 x Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (aus Kamae)
  
3. KK  $\Leftarrow$  5 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
4. ZK  $\Leftarrow$  5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki
  
5. ZK  $\Rightarrow$  5 x Mae- Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)
6. KB  $\Leftrightarrow$  2 x Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / Kekomi (nach Wendung zweimal zurück)
  
7. ZK  $\Rightarrow$  5 x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki oder alternativ 5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki (Wendung)

#### Kata

##### **Tekki Shodan**

#### Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Tekki Shodan zu zeigen.

#### Kumite

##### **Jiyu-Ippon-Kumite**

|                         | <b>Tori</b> (Angreifer)        | <b>Uke</b> (Verteidiger)   |
|-------------------------|--------------------------------|--|
| <b>Ausgangsstellung</b> | freie Seitenwahl aus Kamae     | freie Seitenwahl aus Kamae   |
| <b>Bewegung</b>         | Yori-Ashi                      | frei   |
| <b>Ablauf</b>           | 2 x Kizami-Zuki Jodan (re/li)  | Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.<br>Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. |
|                         | 2 x Gyaku-Zuki Chudan (re/li)  |  |
|                         | 2 x Mae-Geri Chudan (re/li)    |  |
|                         | 2 x Mawashi-Geri (re/li)       |  |
|                         | 2 x Ushiro-Geri Chudan (re/li) |  |

##### **Jiyu-Kumite**

## 2. Kyu (Brauner Gürtel)

### Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
2. NA ⇐ 5 x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite (Wendung)
3. ZK ⇐ 5 x Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
4. SD ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki

*(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)*

5. ZK ⇒ 5 x Ashi-Barai (vorderes Bein) / Uraken-Uchi v Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki YA / Gyaku-Zuki v Ura-Mawashi oder wahlweise Kizami-Zuki YA / Gyaku-Zuki v Ashi Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki YA / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)

### Kata

#### **Bassai Dai**

### Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Bassai Dai zu zeigen.

### Kumite

#### **Jiyu-Ippon-Kumite**

|                         | <b>Tori</b> (Angreifer)  | <b>Uke</b> (Verteidiger)   |
|-------------------------|--|--|
| <b>Ausgangsstellung</b> | freie Seitenwahl aus Kamae   | freie Seitenwahl aus Kamae   |
| <b>Bewegung</b>         | Yori-Ashi vor  | frei   |
| <b>Ablauf</b>           | 2 x Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan (re/li)                  | Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.<br>Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. |
|                         | 2 x Gyaku-Zuki / Gyaku-Zuki Jodan (re/li)                          |  |
|                         | 2 x Ura-Mawashi-Geri (wahlweise Ushiro-Geri) (re/li)               |  |
|                         | 2 x Kizami-Zuki Jodan / Mawashi-Geri mit dem vorderen Bein (re/li) |  |
|                         |  |  |

#### **Jiyu-Kumite**

# 1. Kyu (Brauner Gürtel)

## Kihon (aus Kamae)

1. ZK  $\Rightarrow$  5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki v Oi-Zuki
2. KK  $\Leftarrow$  5 x Gedan-Barai / Uraken (gleicher Arm stehen lassen) / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
3. SD  $\Leftarrow$  Age-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Soto-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Tate-Shuto-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Gedan-Barai / ZK Gyaku-Zuki (Wendung) (nach dem SD Hüfte eindrehen mit ZK)
4. KK  $\Leftarrow$  5 x Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (gleicher Arm) / Mae-Geri (hinten absetzen) / ZK Gyaku-Haito-Uchi
5. ZK  $\Rightarrow$  5 x Oi-Zuki r YA, NA Jodan Te-Nagashi-Uke / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK  $\Rightarrow$  5 x Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK  $\Rightarrow$  5 x Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko-Geri Kekomi) hinteres Bein (Wendung)

## Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

## Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und drei Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Kata zu zeigen.

## Kumite

### **Jiyu-Ippon-Kumite**

|                         | <b>Tori</b> (Angreifer)  | <b>Uke</b> (Verteidiger)   |
|-------------------------|--|--|
| <b>Ausgangsstellung</b> | freie Seitenwahl aus Kamae   | freie Seitenwahl aus Kamae   |
| <b>Bewegung</b>         | Schritt oder Yori-Ashi vor   | frei   |
| <b>Ablauf</b>           | 2 x Oi-Zuki Jodan/Schritt (re/li)  | Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.<br>Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. |
|                         | 2 x Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li)   |  |
|                         | 2 x Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Suri oder Yori-Ashi (re/li)  |  |
|                         | 2 x Mawashi-Geri mit dem vorderen oder hinteren Bein (wahlweise nach Ansage) (re/li)                   |  |
|                         | 2x Ushiro-Geri oder Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage) (re/li) vorder- oder hinteres Bein |  |

### **Jiyu-Kumite**

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

### **Hinweise zur Prüfung der Dan-Grade**

Im Kihon der Prüfungen ab 1. Dan wird bewusst auf eine größere Technikvielfalt verzichtet, um den Schwerpunkt wieder auf die Einzeltechnik zu lenken. Liegt bei den Kyu-Prüfungen der Schwerpunkt noch in der Technikvielfalt und dem Abdecken der stilbestimmenden Techniken, soll der Prüfling nun zeigen, dass er die geforderten Kombinationen mit erkennbar starkem Kime, Abschluss, Timing, korrekter Arm- Fußhaltung sowie vollständigem Hüfteinsatz ausführen kann. Auf das Hikite ist wie im Kyu Bereich besonders zu achten.

### **Kata**

Neben der gewählten Tokui Kata müssen auch die genannten Shitei Katas so gezeigt werden können, dass die für das Kihon geforderten Kriterien erfüllt werden.

### **Verteidigungs-/Bunkai-Anwendungen**

Die vom Prüfling gezeigten Verteidigungs-/Bunkai-Anwendungen sind aus dem jeweiligen Kihon und der Tokui Kata frei wählbar. Der Prüfling soll demonstrieren, dass er die gewählten Techniken/Kombinationen realitätsnah einsetzen/anwenden kann.

### **Kumite**

Im Jiyu-Ippon-Kumite sowie im Jiyu-Kumite soll der Prüfling zeigen, dass er die geforderten/gewählten Techniken/Kombination mit dem richtigen Timing, der korrekten Distanz und maximalem Kime sowie Schnelligkeit am Partner anbringen kann. Zum Schutz des Partners ist darüber hinaus in jeder Situation die Kontrolle über die Technik zu wahren.

# 1. Dan (Schwarzer Gürtel)

## Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. ZK ⇐ 2 x Age-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Soto-Uke / Gyaku-Zuki
  
3. ZK ⇒ 2 x Mae-Geri / Uraken-Uchi, 2 x Mawashi-Geri (Jodan oder Chudan)/ Gyaku-Zuki
4. ZK ⇐ 2 x Uchi-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
  
5. ZK ⇒ 2 x Yoko-Geri Kekomi, 2 x Ushiro-Geri
6. KK ⇐ 2 x Shuto-Uke / ZK Gyaku Nukite, 2 x KK Shuto-Uke / ZK Gyaku-Haito-Uchi
  
7. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki (Wendung)
8. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri (Chudan) / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
  
9. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
10. ZK ⇒ 4 x Mawashi-Geri (Jodan oder Chudan) vorne absetzen mit Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki (2 x Schrittwechsel rechts und links) (Wendung)
11. ZK ⇒ 5 x Ushiro-Geri vor (Chudan) absetzen mit Gyaku-Zuki (Wendung)
12. ZK ⇒ 5 x Mae-Mawashi-Geri v Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (alternativ Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-Zuki) (Wendung)

## Kata

**Tokui Kata** frei aus Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu (nicht eine bisher gezeigte Kata)

**1 Shitei Kata** aus Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi

## Anwendung

Es sind drei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm zu zeigen, ebenso drei Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

## Kumite

### Jiyu-Ippon-Kumite

|                         | <b>Tori</b> (Angreifer)   | <b>Uke</b> (Verteidiger)  |
|-------------------------|---|---|
| <b>Ausgangsstellung</b> | freie Seitenwahl aus Kamae  | freie Seitenwahl aus Kamae  |
| <b>Bewegung</b>         | Schritt oder Yori-Ashi vor  | frei  |
| <b>Ablauf</b>           | 2 x Kizami-Zuki (re/li) Yori-Ashi   | Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.<br><br>Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen, sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen. |
|                         | 2 x Gyaku-Zuki, Yori-Ashi (re/li)   |   |
|                         | 2 x Oi-Zuki Jodan (re/li)   |   |
|                         | 2 x Mae-Geri (re/li)  |   |
|                         | 2x Mawashi-Geri (re/li) hinteres Bein<br>2x Mawashi-Geri (re/li) vorderes Bein (SA)<br>2x Ushiro-Geri Chudan (re/li)<br>oder alternativ<br>2x Ura-Mawashi-Geri (re/li)<br>(Angriff mit hinterem Bein) |   |

### Jiyu-Kumite

## 2. Dan (Schwarzer Gürtel)

### Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (SA) v Ren-Zuki
2. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Soto-Uke (gleicher Arm) / Gyaku-Zuki
  
3. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
4. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri v Mawashi-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
  
5. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki r KB Gedan-Barai / Ushiro-Geri / Uraken (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi-Geri v Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki, oder nach eigener Wahl Mae-Ashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
  
7. ZK ⇒ 5 x Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / Ushiro-Geri (Wendung)
8. ZK ⇒ 4 x Kizami-Zuki (SA) / Mawashi-Geri (vorderes Bein) / Gyaku-Zuki (2 x Schrittwechsel rechts und links) (Wendung)
  
9. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA/SA) / Gyaku-Zuki r NA Te-Nagashi Uke Jodan (YA) / ZK Gyaku-Zuki v Ura-Mawashi-Geri (alternativ Mae-Geri) / Gyaku-Zuki (Wendung)
10. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki r KB Gedan-Barai / ZK Gyaku-Zuki v Mae-Geri / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai / Gyaku-Zuki)

### Kata

**Tokui Kata** frei (nicht eine bisher gezeigte Kata)

**1 Shitei Kata** aus Nijushiho, Tekki Nidan, Bassai Sho, Hangetsu, Empi

### Anwendung

Es sind drei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm zu zeigen, ebenso drei Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

### Kumite

#### **Jiyu-Ippon-Kumite**

|                         | <b>Tori</b> (Angreifer)   | <b>Uke</b> (Verteidiger)  |
|-------------------------|---|---|
| <b>Ausgangsstellung</b> | freie Seitenwahl aus Kamae  | freie Seitenwahl aus Kamae  |
| <b>Bewegung</b>         | Suri-Ashi vor   | frei  |
| <b>Ablauf</b>           | 2 x Kizami-Zuki Jodan (re/li) Suri-Ashi   | Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.<br>Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen, sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen. |
|                         | 2 x Gyaku-Zuki, Chudan Suri-Ashi (re/li)  |   |
|                         | 2 x Oi-Zuki Jodan (re/li)   |   |
|                         | 2 x Mae-Geri (re/li)  |   |
|                         | 2x Mawashi-Geri (re/li) hinteres Bein (Chudan)<br>2x Mawashi-Geri (re/li) vorderes Bein (Jodan)<br>2x Ushiro-Ura Mawashi-Geri (re/li)<br>oder alternativ<br>2x Ushiro-Geri (re/li)<br>(Angriff mit hinterem Bein) |   |

#### **Jiyu-Kumite**

### **3. Dan (Schwarzer Gürtel)**

#### **Kihon**

- 1. - 4. Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar/Anwendung unten)
- 5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

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

Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** durch das Grundschulprogramm für den 3. Dan zeigen.

#### **Kata**

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

**1 Shitei Kata** aus Sochin, Kanku-Sho, Gojushiho Sho, Jitte, Kanku Dai

#### **Anwendung**

Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm zu zeigen, ebenso vier Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

#### **Kumite**

**Jiyu-Ippon-Kumite**

nach Wahl und Ansage der Prüfer

**Jiyu-Kumite**

## 4. Dan (Schwarzer Gürtel)

### Kihon

1. - 4. Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar/Anwendung unten)
5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

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

Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** durch das Grundschulprogramm für den 4. Dan zeigen.

### Kata

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

**1 Shitei Kata** aus Unsu, Gojushiho Dai, Meikyo, Chinte, Jiin, Gankaku

### Anwendung

Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm zu zeigen, ebenso vier Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

### Kumite

#### **Jiyu-Ippon-Kumite**

nach Wahl und Ansage der Prüfer

#### **Jiyu-Kumite**

## 5. Dan (Schwarzer Gürtel)

### Kihon

1. - 4. Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar/Anwendung unten)
5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

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

Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** durch das Grundschulprogramm für den 5. Dan zeigen.

### Kata

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

**2 Shitei Katas** aus Tekki Sandan, Bassai Sho, Sochin, Meikyo, Jitte, Wankan

### Anwendung

Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm zu zeigen, ebenso vier Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

### Kumite

#### **Jiyu-Ippon-Kumite**

nach Wahl und Ansage der Prüfer

#### **Jiyu-Kumite**

## 6. Dan (Schwarzer Gürtel)

### Kihon

1. - 4. Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar/Anwendung unten)

5. - 6. nach Wahl und Ansage der Prüfer

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

Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** durch das Grundschulprogramm für den 6. Dan zeigen.

### Kata

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

### Anwendung

Es sind die Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm zu zeigen, ebenso das gesamte Bunkai aus der gewählten Tokui Kata.

### Kumite

Formen nach Wahl des Prüflings

(z. B. Jiyu-Kumite, Jiyu-Ippon-Kumite)

## 7. Dan (Schwarzer Gürtel)

### Kihon

1. - 2. Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar/Anwendung unten)
3. - 5. nach Wahl und Ansage der Prüfer

### **Kommentar zu Kihon 1.-2.**

Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** durch das Grundschulprogramm für den 7. Dan zeigen.

### Kata

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

### Anwendung

Es sind die Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm zu zeigen, ebenso das gesamte Bunkai aus der gewählten Tokui Kata.

### Kumite

Formen nach Wahl des Prüflings  
(z.B. Jiyu-Kumite, Jiyu-Ippon-Kumite)

## 8. Dan (Schwarzer Gürtel)

### Kata

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

### Anwendung

Es ist das gesamte Bunkai einer Tokui Kata zu zeigen.



## Auszug und Zusammenstellung der gebräuchlichen japanischen Begriffe und deren Bedeutung

### Zur Aussprache:

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont - es heißt also weder Karaté noch Karáte, sondern Káráté.

h: ein Laut, der zwischen H und ch liegt - etwa wie in „Dach“

e: etwas nach ä hin aussprechen

z: wie s 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. in Oi-Zuki = z'ki

ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen: Mae-Geri = ma-e Geri

### Kommandos

|                     |  |
|---------------------|--|
| <i>Yoi!</i>         | Achtung!   |
| <i>Hajime!</i>      | Anfangen, los!   |
| <i>Yame!</i>        | Kurz gesprochen: Stop!   |
| <i>Mawate!</i>      | Kehrt, Wendung!  |
| <i>Sensei-ni!</i>   | Front zum Lehrer (Sensei)  |
| <i>Rei!</i>         | Gruß!  |
| <i>Gedan-Kamae</i>  | Links vorrücken mit Gedan-Barai zur Ausgangsstellung in Zenkutsu (Grundschule). Beim Gedan-Kamae sind seitlich, etwa 30 cm neben dem Körper, Ellbogen nach außen gedreht und leicht gebeugt. |
| <i>Chudan-Kamae</i> | 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.               |
| <i>Kumite-Kamae</i> | Rechtes Bein zurücksetzen, in Zenkutsu-Dachi ausholen mit Gedan-Barai (Ausgangsstellung für Partner-Training).   |

### Angriffsstufen

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

## Stellungen

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <i>Shizentai</i>      | Normalstellung  |
| <i>Zenkutsu-Dachi</i> | Schrittstellung, Vorwärtsstellung   |
| <i>Kokutsu-Dachi</i>  | Verteidigungsstellung, Rückwärtsstellung                                    |
| <i>Kiba-Dachi</i>     | Spreizstellung, Grätschstellung   |
| <i>Hanmi</i>          | Schrägstellung in Zenkutsu-Dachi: der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht   |
| <i>Kamae</i>          | Kampfstellung   |
| <i>ZK</i>             | Zenkutsu-Dachi  |
| <i>KK</i>             | Kokutsu-Dachi   |
| <i>KB</i>             | Kiba-Dachi  |
| <i>NA</i>             | Neko-Ashi-Dachi   |
| <i>SD</i>             | Sochin-Dachi (vorderer Fuß zeigt gerade nach vorne)                         |
| <i>FD</i>             | Fudo-Dachi (vorderer Fuß ist leicht nach innen gedreht, ca. 30 bis 40 Grad) |

## Techniken

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <i>Age-Uke</i>               | Abwehr obere Stufe   |
| <i>Choku-Zuki</i>            | Gerader Stoß aus Hachiji-Dachi   |
| <i>Enpi-Uchi</i>             | Ellbogenstoß   |
| <i>Gedan-Barai</i>           | Abwehr untere Stufe  |
| <i>Gyaku-Zuki</i>            | Umgekehrter Fauststoß, z.B. bei vorgesetztem linken Fuß Fauststoß rechts |
| <i>Keage</i>                 | Bei Fußtechnik: Schnappstoß, zurück federnder Stoß                       |
| <i>Kekomomi</i>              | Bei Fußtechniken: gerader, gestreckter Stoß mit starkem Hüfteinsatz      |
| <i>Keri</i>                  | Fußstoß  |
| <i>Kizami-Zuki</i>           | Prellstoß mit abgedrehter Hüfte  |
| <i>Mae-Ashi-Geri</i>         | Fußstoß mit dem vorderen Bein  |
| <i>Mae-Geri</i>              | Fußstoß nach vorn  |
| <i>Mawashi-Geri</i>          | Kreisfußstoß   |
| <i>Mae-Mawashi-Geri</i>      | Kreisfußstoß mit dem vorderen Fuß  |
| <i>Nukite</i>                | Stoß mit den Fingerspitzen   |
| <i>Oi-Zuki</i>               | Angriffsstoß, z.B. rechtes Bein, rechte Faust                            |
| <i>Rengeri</i>               | Doppelfußstoß mit Zwischenschritt  |
| <i>Renzuki</i>               | Mehrfachfauststoß (minderstens zweifacher Fauststoß)                     |
| <i>Sanbon-Zuki</i>           | Dreimaliger Fauststoß: einmal obere Stufe, zweimal mittlere Stufe        |
| <i>Shuto-Uchi</i>            | Handkantenschlag   |
| <i>Shuto-Uke (schto uke)</i> | Handkantenabwehr in Kokutsu-Dachi  |
| <i>Soto-Uke</i>              | Abwehr mittlere Stufe von außen (Soto) nach innen                        |
| <i>Tsuki</i>                 | Fauststoß  |
| <i>Uchi-Uke</i>              | Abwehr mittlere Stufe von innen (Uchi) nach außen                        |
| <i>Morote-Uke</i>            | verstärkte Unterarmabwehr  |
| <i>Tate-Uraken-Uchi</i>      | Faustrückenschlag von oben   |
| <i>Yoko-Uraken-Uchi</i>      | Faustrückenschlag zur Seite  |
| <i>Ushiro-Geri</i>           | Fußstoß nach hinten  |
| <i>Yoko-Geri</i>             | Fußstoß zur Seite  |

## **Trainings- und Kampfformen**

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <i>Kihon</i>               | Grundschule  |
| <i>Kumite</i>              | Kampfschule  |
| <i>Ippon-Kumite</i>        | einmaliger Angriff, Abwehr und Gegenangriff. Ziel: Entwicklung des Gefühls für die richtige Distanz (Maai)   |
| <i>Gohon-Kumite</i>        | fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr. Nach der fünften Abwehr Gegenangriff. Angriff und Abwehr müssen stark vorgetragen werden! Ziel: Entwicklung maximaler Standfestigkeit und Balance. |
| <i>Jiyu-Ippon-Kumite</i>   | (einmaliger) Realer Angriff und kampfgemäße Abwehr. Ziel: Entwicklung des Gefühls für Abstand und Zeitwahl.  |
| <i>Jiyu-Kumite</i>         | freier Kampf   |
| <i>Okuri-Ippon-Kumite</i>  | wiederholtes Angreifen eines Gegners   |
| <i>Kaeshi-Ippon-Kumite</i> | erwidernder Einschritt-Kampf   |
| <i>Hapo-Kumite</i>         | Kampfübungen gegen mehrere Gegner (i.d.R. im Kreis)  |
| <i>Shiai</i>               | Turnier  |
| <i>Kata</i>                | Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält. (Kampf gegen imaginäre Gegner)  |

## **Erläuterungen weiterer Begriffe**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <i>Dojo</i>           | Übungsraum, Club   |
| <i>Hara, Tanden</i>   | Bauch, Schwerzentrum   |
| <i>Karateka</i>       | Karatemann/frau  |
| <i>Karategi</i>       | Karate-Bekleidung  |
| <i>Kiai</i>           | Höchster Kraffteinsatz in Verbindung mit hörbarem Ausatmen, ähnlich einem Kampfruf. Bei jeder letzten Technik sowie im Gohon-Kumite, beim letzten Angriff, bei jedem Angriff im Kihon-Ippon und Jiyu-Ippon-Kumite und jedem Gegenangriff ist Kiai zu machen. Der Kiai ist kurz, explosiv und laut auszuführen. |
| <i>Hikite</i>         | Das Zurückziehen der Faust an die Hüfte.   |
| <i>Kime</i>           | äußerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist  |
| <i>Ki</i>             | vitale/innere Energie  |
| <i>Suri Ashi</i>      | Gleitschritt, der hintere Fuß bewegt sich zuerst. (siehe Grafik)   |
| <i>Yori-Ashi</i>      | Gleitschritt, die beiden Füße bewegen sich gleichzeitig (siehe Grafik)   |
| <i>Kai-Ashi</i>       | ganzer Schritt   |
| <i>Kohai</i>          | fortgeschrittener jüngere Schüler  |
| <i>Sempai</i>         | fortgeschrittener älterer Schüler  |
| <i>Sensei</i>         | Lehrer, Meister  |
| <i>Shihan, Hanshi</i> | Großmeister  |

Vervielfältigungen, auch nur auszugsweise, sind nur mit vorheriger Genehmigung des Deutschen Karate Verbandes e.V. (Stilrichtung „Shotokan“) gestattet.

Beschlossen am 18.04.1998,  
geändert durch Beschluss am 18.11.2000.  
Neu gefasst am 17.11.2000,  
in Kraft gesetzt am 01.02.2012.  
Geändert und beschlossen am 13.09.2019,  
in Kraft getreten am 01.01.2020.  
Geändert am 09.09.2022  
und in Kraft getreten am 01.01.2023 (redaktionelle Änderung 20.03.2024)