Shotokan Karate Prüfungsordnung

Stand: 10.03.2019

Allgemeine Informationen

Prüfungen
In den Prüfungen der KBK Sektion Karatedo wird den Prüflingen eine Möglichkeit geboten, ihren persönlichen Fortschritt im Karatedo unter Beweis zu stellen. Dieser Fortschritt orientiert sich an einem definierten Prüfungskatalog, welcher auf traditionellen, international anerkannten Kriterien beruht. Neben den rein technischen Aspekten des Prüfungskatalogs werden ebenfalls menschliche Entwicklungen berücksichtigt, die sich im persönlichen Engagement und Sozialverhalten zeigen. Bestandene Prüfungen werden durch eine Urkunde und einen Eintrag in den Budopass geltend gemacht. Sie berechtigen zum Tragen des entsprechenden Gurtes.

Prüflinge
Den Prüfungen gemäß der vorliegenden Prüfungsordnung kann sich jeder Budoka stellen, der ordentliches Mitglied der KBK ist. Prüflinge werden von den Lehrern zur Prüfung vorgeschlagen und dies wird durch die Unterschrift des Lehrers auf dem Anmeldeformular bestätigt. Die Teilnahme an einer Prüfung kann nicht durch den Prüfling eingefordert werden. Die Prüfung muss verbindlich bei den Prüfern angemeldet werden.
Bei der Prüfung ist ein sauberer, ordnungsgemäßer Gi zu tragen.

Graduierungssystem
Das Graduierungssystem entspricht weitgehend einem alten, traditionellen Bewertungssystem das von japanischen Meistern der Vergangenheit für das Fortschrittniveau ihrer Schüler angelegt wurde. Diese alte Methode bezieht sich auf Omot (Form), Okuden (Hintergrund), Kaiden (Assistenz des Lehrers) und Menkyo Kaiden (selbständiger Lehrer). Viele heutige Systeme lehnen sich zwar an dieses ursprüngliche Konzept an, haben jedoch die Inhalte verlassen und respektieren nur noch die Form oftmals in rein athletischer Ausprägung. Die ursprüngliche Bedeutung einer Graduierung ist nur noch wenigen Danträgern bewusst.
Die Kokusai Budo Koenkai richtet sich nach dem traditionellen Bewertungssystem, das zum besseren Verständnis genauer erläutert wird.

Graduierung

Unterstufe (Deshi)
9. Kyu (Kyukyu) weißer Gurt (bei Kindern existiert noch eine weitere Abstufung mit weiß - gelbem Gurt)
    Testen der allgemeinen Haltung
8. Kyu (Hachikyu) gelber Gurt
    Testen der Geduld und Bereitschaft zu Lernen
7. Kyu (Shichikyu) oranger Gurt
    Testen der Disziplin und Regelmäßigkeit des Übens

Mittelstufe (Deshi)
6. Kyu (Rokkukyu) grüner Gurt
    Testen der Aufmerksamkeit im Umgang mit anderen
5. Kyu (Gokyu) blauer Gurt
    Testen der Bereitschaft zur Weggemeinschaft
4. Kyu (Yonkyu) violetter Gurt
    Testen der Achtsamkeit gegenüber den Lehrern

Oberstufe (Deshi)
3. Kyu (Sankyu) brauner Gurt
Selbständiges Zeigen von Fortschrittswillen
2. Kyu (Nikyu) brauner Gurt
Bereitschaft und Initiative zur Weggemeinschaft
1. Kyu (Ikkyu) brauner Gurt
Eigenes Kümmern um die Lehrer-Schüler Beziehung

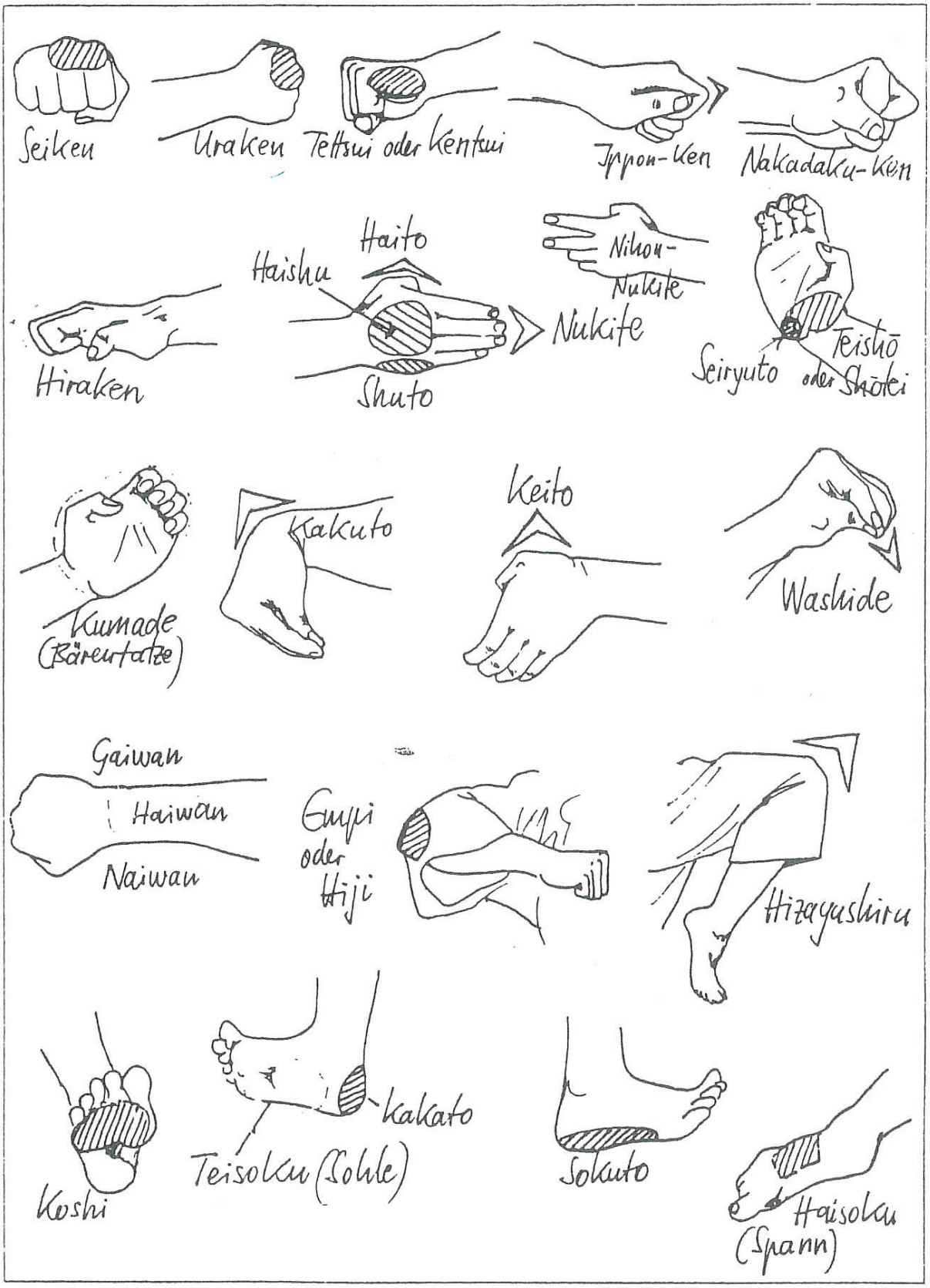
Yushanda (1. Bis 4. Dan) – Übungsleiterstufe (Sempai)
1. Dan (Shodan) schwarzer Gurt
Omote (Kohai) Grad des Suchenden nach dem Weg, Formschüler
2. Dan (Nidan) schwarzer Gurt
Omote (Kohai) Grad des Schülers am Weganfang, Formschüler
3. Dan (Sandan) schwarzer Gurt
Okuden (Sempai) Vom Sensei anerkannter Wegschüler mit abgeschlossener Formlehre
4. Dan (Yondan) schwarzer Gurt
Stufe des Experten in der Technik, Grad der Initiierung zum Sensei

Menkyo-kaiden (4. Bis 10. Dan)
4. Dan (Yondan) schwarzer Gurt – Renshi oder Koroko
Grad der Bewusstwerdung
5. Dan (Godan) schwarzer Gurt – Renshi oder Koroko
Grad der Bewusstwerdung
6. Dan (Rokkudan) schwarzer Gurt oder rot – weißer Gurt – Kyoshi oder Iro-koroko
Grad der Reife
7. Dan (Shichidan) schwarzer Gurt oder rot – weißer Gurt – Kyoshi oder Iro-koroko
Grad der Reife
8. Dan (Hachidan) schwarzer Gurt oder rot – weißer Gurt – Hanshi oder Iro-koroko
Grad der Reife
9. Dan (Kyudan) schwarzer Gurt oder roter Gurt – Hanshi oder Iro-koroko
Grad der Reife
10. Dan (Judan) schwarzer Gurt oder roter Gurt – Hanshi oder Iro-koroko
Grad der Reife

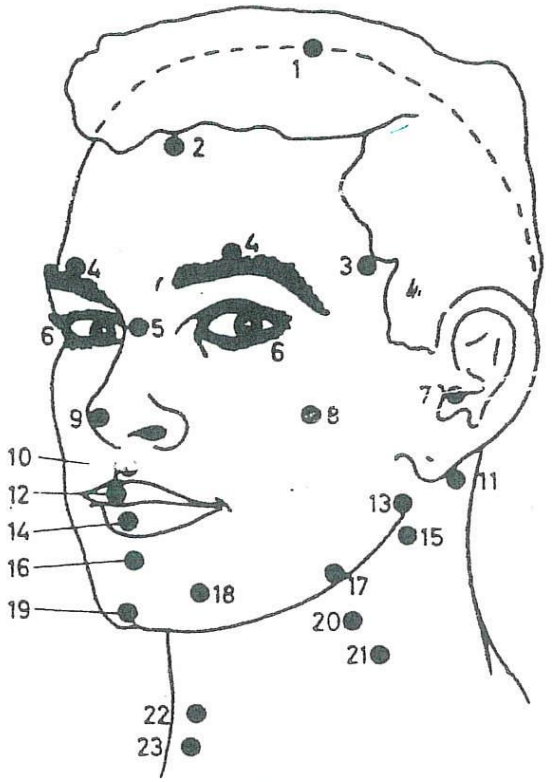
Aufbau

Der Aufbau des vorliegenden Prüfungsprogramms folgt methodischen Grundsätzen.
Zunächst werden den Prüflingen einfache und isolierte Grundtechniken (Kihon Waza) abverlangt. Damit wird das erste Verständnis für die karatetypischen Bewegungsprinzipien geprüft. Dieses ist entscheidend für den weiteren Fortschritt der Trainierenden.
Die Techniken werden in den folgenden Kyu-Prüfungen kombiniert. Zudem werden sie durch koordinativ anspruchsvollere Techniken ergänzt. Dies garantiert den stetigen Aufbau eines technischen Niveaus, welches sich durch funktionale Techniken sowie die Fähigkeit Techniken zu differenzieren und zu koppeln auszeichnet.
Dieses Prinzip liegt auch den Kata zugrunde, die aus vorgegebenen Abfolgen von kombinierten Techniken bestehen. Auch diese werden fortwährend komplexer. Schon in den ersten Prüfungen zu Kyu-Graden müssen die Prüflinge Kenntnisse von der praktischen Anwendung (Bunkai) dieser Kata vorweisen, welche sukzessive vertieft und erweitert werden. Die Überprüfung dieser Kenntnisse soll die frühzeitige, kognitive Auseinandersetzung mit dem tradierten Wissenstand zur Selbstverteidigung im Karate und die Bereitschaft zur konzentrierten und partnerschaftlichen Umgangsweise mit dem Übungspartner sicherstellen.
Die Grundtechniken müssen in den höheren Kyu-Prüfungen zunehmend kombiniert und im Bewegungsfluss (Ido Kihon Waza) ausgeführt werden. Dieses soll Aufschluss über die Beweglichkeit, Flexibilität und Reaktionsschnelligkeit bei höchstmöglicher Präzision geben. Damit werden zudem entscheidende Voraussetzungen für Prüfungsteile mit einem situativ agierenden Partner (Kumite) geprüft, welche in Prüfungen zu höheren Kyu-Graden absolviert werden. Mit höherer Graduierung steigen auch die Anforderungen an die körperliche Kondition der Prüflinge. So können dort spezielle Aufgaben zur Kraft und Ausdauer gestellt werden. In diesen zeigt sich auch die geistige Einstellung der Prüflinge.
So fließen neben körperlichen, technischen und im freien Kampf (Randori, Jissen Kumite) auch taktischen Aspekten, das persönliche Engagement, Durchhaltevermögen und Sozialverhalten in die Bewertung der Prüfung mit ein. Dies erfolgt mit dem Grundgedanken, dass Karate nicht nur in körperlicher, sondern auch in geistiger Haltung und Verhalten zum Ausdruck kommt. Dies beinhaltet den ursprünglichen Gedanken, das Karatedo als persönlichkeitsbildenden Lebensweg zu begreifen.
Prüfungen unterliegen grundsätzlich der subjektiven Einschätzung der Prüfer(innen). Diese sind jedoch bestrebt, jede Prüfung mit größtmöglicher Objektivität zu beurteilen und individuelle Beeinträchtigungen der Prüflinge, sofern vertretbar, zu berücksichtigen.
Zusätzlich zu den rein technischen Fertigkeiten der Anwärter werden mit fortschreitendem Können auch theoretische Grundlagen im Zusammenhang mit Karate Do gefordert. Dies fördert die Auseinandersetzung mit Karate über die regelmäßige Trainingsteilnahme hinaus und ermöglicht den Lernenden ein weitaus tieferes Verständnis von Karatedo.
Zwei wichtige Säulen dieses Wissens sind die Atemi Punkte sowie die Bezeichnungen und Einsatzmöglichkeiten der unterschiedlichen „Waffen“ des Karateka. Zur Veranschaulichung dienen die nachfolgenden Bilder:

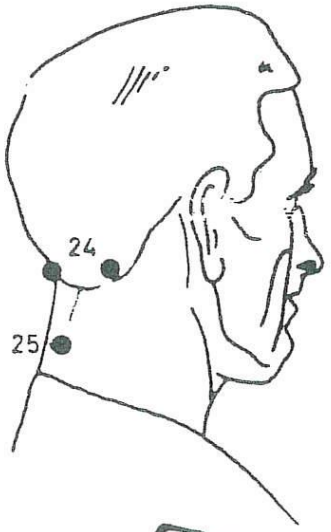
DIE WAFFEN EINES KARATEKA

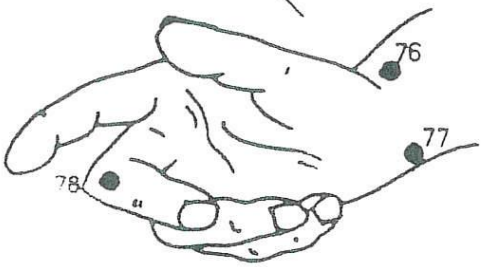


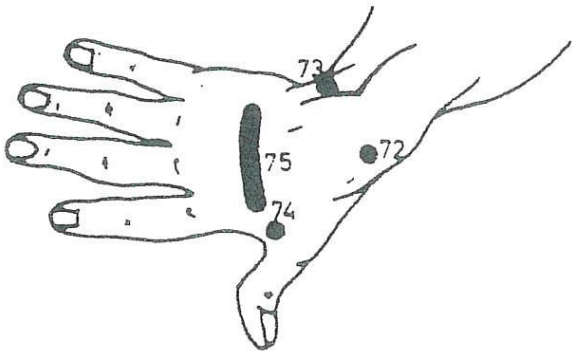
Angriffsziele am menschlichen Körper



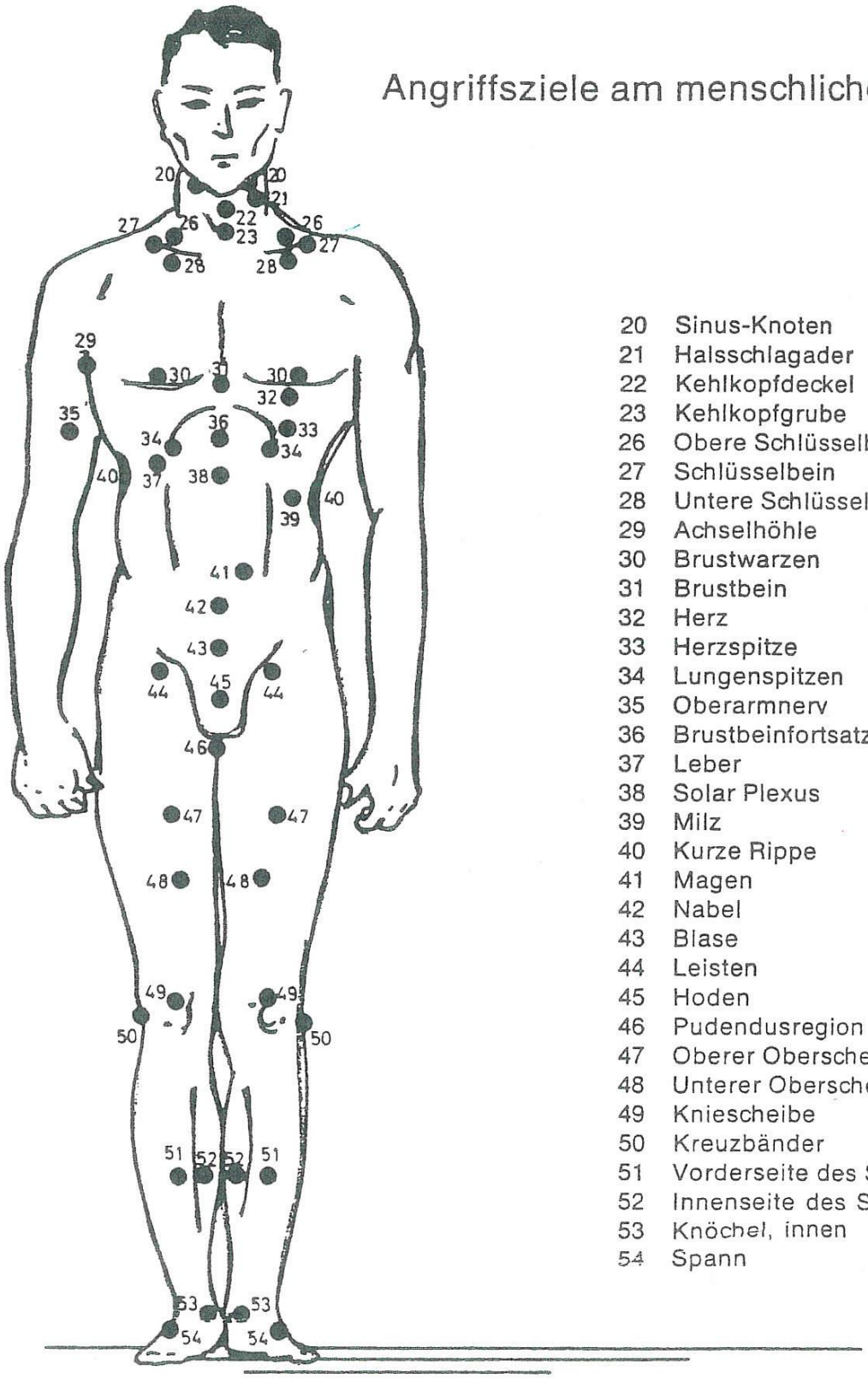
1 Fontanelle
2 Stirnbein
3 Schläfe
4 Augenbrauen
5 Nasenwurzel
6 Augen
7 äußerer Gehörgang
8 Backenknochen
9 Nasenspitze (Nasenbein)
10 oberhalb der Oberlippe
11 großer Ohrnerv (Ohrgrübchen)
12 Oberlippe
13 Kinnlade (Ansatz)
14 Unterlippe
15 Speicheldrüse
16 zwischen Unterlippe und Kinn
17 Unterkiefer
18 Zungennerv
19 Kinnspitze
20 Sinus-Knoten
21 Halsschlagader
22 Kehlkopfdeckel
23 Kehlkopfgrube
24 Hinterhauptnerv
25 Genick (Halswirbel)
72 Nerv (radialis)
73 Nerv (ulnaris)
74 Nerv zwischen Daumen und Zeigefingergrube
75 Mittelhandknochen
76 Nerv (palmaris)
77 Nerv (ulnaris)
78 Finger





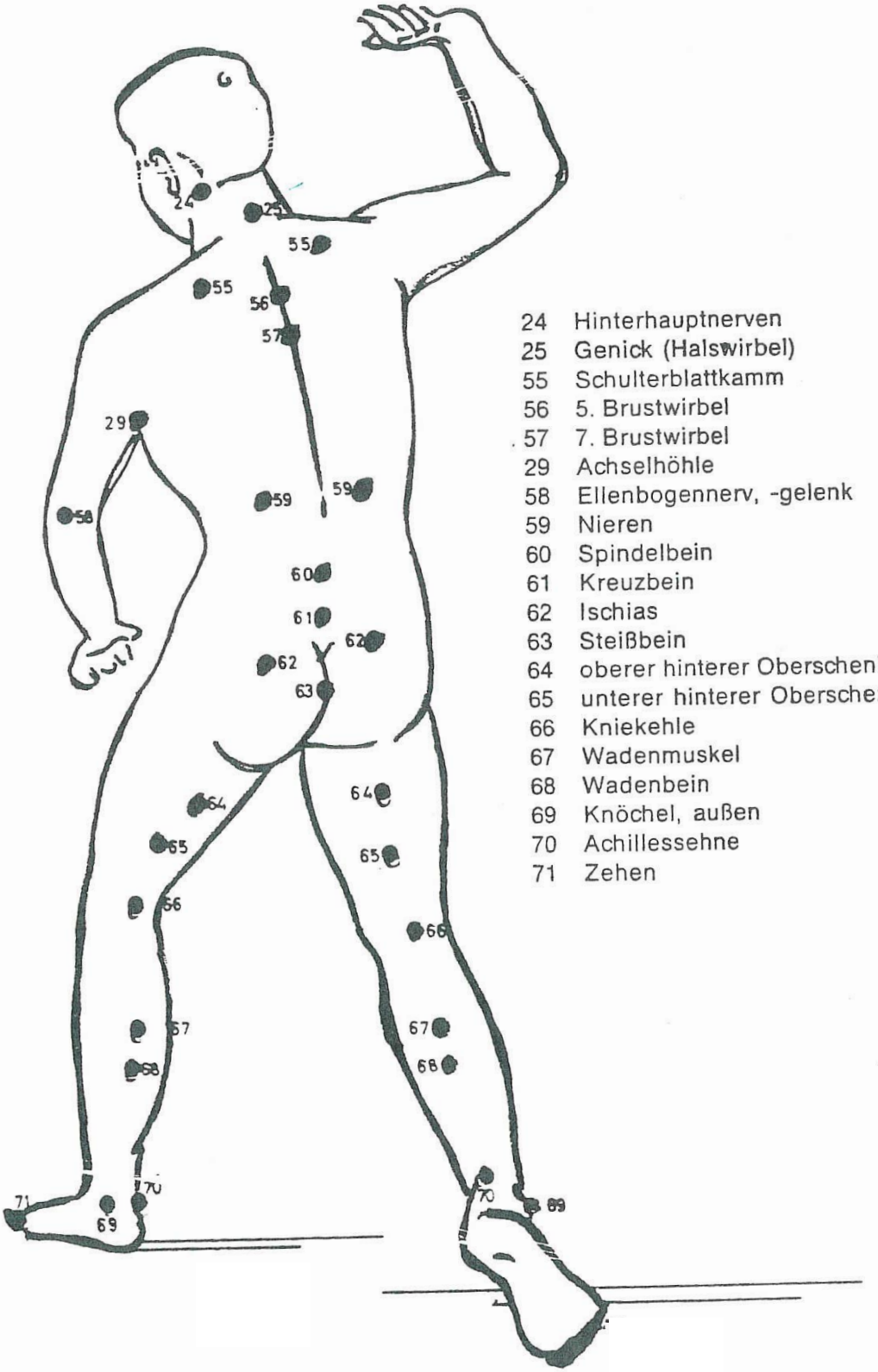


Angriffsziele am menschlichen Körper



20 Sinus-Knoten
21 Halsschlagader
22 Kehlkopfdeckel
23 Kehlkopfgrube
26 Obere Schlüsselbeinvertiefung
27 Schlüsselbein
28 Untere Schlüsselbeinvertiefung
29 Achselhöhle
30 Brustwarzen
31 Brustbein
32 Herz
33 Herzspitze
34 Lungenspitzen
35 Oberarmnerv
36 Brustbeinfortsatz
37 Leber
38 Solar Plexus
39 Milz
40 Kurze Rippe
41 Magen
42 Nabel
43 Blase
44 Leisten
45 Hoden
46 Pudendusregion
47 Oberer Oberschenkelnerv
48 Unterer Oberschenkelnerv
49 Kniescheibe
50 Kreuzbänder
51 Vorderseite des Schienbeins
52 Innenseite des Schienbeins
53 Knöchel, innen
54 Spann

Angriffsziele am menschlichen Körper



24 Hinterhauptnerven
25 Genick (Halswirbel)
55 Schulterblattkamm
56 5. Brustwirbel
57 7. Brustwirbel
29 Achselhöhle
58 Ellenbogennerv, -gelenk
59 Nieren
60 Spindelbein
61 Kreuzbein
62 Ischias
63 Steißbein
64 oberer hinterer Oberschenkelnerv
65 unterer hinterer Oberschenkelnerv
66 Kniekehle
67 Wadenmuskel
68 Wadenbein
69 Knöchel, außen
70 Achillessehne
71 Zehen

9. Kyu

Als 9. Kyu hast du die erste Hürde geschafft. Du bist den Ersten Schritt auf deinem Weg gegangen.
Du kennst die Lehrer und begegnest ihnen mit Aufmerksamkeit und Respekt. Du zeigst deine allgemeine Haltung, indem du pünktlich und regelmäßig zum Training erscheinst und auch mitteilst, wenn du nicht teilnehmen kannst.
Dein Gi ist stets sauber und ein Bild deiner inneren Haltung. Du weißt, dass ein Dojo mehr ist als einfach nur ein Trainingsraum und dass wir unsere Achtung und Hingabe auch dadurch zeigen dass wir es sauber und ordentlich halten. Du kennst die Dojokun und weißt, dass sie für die Übung und Tiefe des Karate von unerlässlicher Bedeutung ist. Du gehst stark und voller Energie einen Schritt nach dem anderen.

Bewertungskriterien und Fehler die nicht mehr vorkommen dürfen:

Beim Vorwärtsgehen Abdruck aus der Ferse, nicht nachrutschen oder seitlich mit dem Fuß ausweichen.
Dein Oberkörper muss immer gerade gehalten werden.
Zurückziehen der Gegenfaust bis zur Hüfte.
Die Faust fest schließen.
Bei Partnerübungen Augenkontakt mit dem Partner halten und immer jede Technik ganz abschließen.
Bei der Kata muss der vollständige Ablauf ohne unnötige Pausen vorgeführt werden.

9. Kyu

Theorie

Stände	Heisoku Dachi, Musubi Dachi, Heiko Dachi, Hachi Dachi, Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi, Kiba Dachi, Shiko Dachi
Seiza	Welcher Zweck wird damit verfolgt?
Begrüßung	shomen ni rei, shihan ni rei, sensei ni rei, sempai ni rei und otagai ni rei. Welche Bedeutung haben diese?
Geschichte	Wie und wo scheint Karate entstanden zu sein? Wer gilt als Vater des modernen Karatedo?

Kihon Waza

Choku Tsuki Chudan (Kiba Dachi)
Choku Tsuki Jodan (Kiba Dachi)
Age Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Soto Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Uchi Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Gedan Barai – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Mae Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)

Ido Kihon Waza

zenshin:	sagatte:
Oi Tsuki Chudan (Zenkutsu Dachi)	Soto Uke (Zenkutsu Dachi)
Mae Geri (Zenkutsu Dachi) (Kihon Kamae)	Gedan Barai (Zenkutsu Dachi)

Kata

Taikyoku Shodan

8. Kyu

Du hast inzwischen zahlreiche Trainingsstunden hinter dich gebracht. Vieles musst du noch wiederholen um es richtig zu lernen und von vielem weißt du noch nicht wofür es gut ist.
Du zeigst deine Geduld und Bereitschaft zu lernen, indem du der Unterweisung durch deine Lehrer aufmerksam folgst.
Du weiß auch, dass du Geduld mit dir selbst haben musst, weil vieles noch nicht so gut klappt, wie du es dir vorstellst.
„Natürlich“ weißt du, dass du es schaffen kannst, wenn du hellwach bist und weiter übst.
Wenn dein Lehrer dich korrigiert, nimm es ohne Widerstand, sondern in Dankbarkeit auf.
Denn du weißt, dass er dir nur bei deinem Fortschritt helfen will.

Bewertungskriterien und Fehler die nicht mehr vorkommen dürfen:

Erkennbarer Hüfteinsatz bei allen Abwehrtechniken.
Korrekte Endstellung (Schultern nach unten, Faust gerade) bei Faust- und Fußtechniken (z.B. Kb Fersen nach außen drehen, Zk Zehen nach vorne).
Bei Beintechniken das Knie schnell nach oben reißen und schneller Abdruck bei jeder Technik.
Im Kumite zielgenaue Abwehr und Hüfteinsatz bei den Gegenangriffen.

8. Kyu

Kihon Waza

Choku Tsuki Chudan (Kiba Dachi)
Choku Tsuki Jodan (Kiba Dachi)
Age Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Soto Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Uchi Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Gedan Barai – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Mae Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)

Ido Kihon Waza

zenshin:	sagatte:
Oi Tsuki Chudan (Zenkutsu Dachi)	Soto Uke (Zenkutsu Dachi)
Mae Geri (Zenkutsu Dachi) (Kihon Kamae)	Gedan Barai (Zenkutsu Dachi

Kata

Heian Shodan (Shitei)

Kata Bunkai

Anwendung des Handlungskomplexes Gedan Barai – Tetsui Uchi – Oi Tsuki und Shuto Uke – Shuto Uke aus der Heian Shodan.

Gohon Kumite

Tori:	Uke:
Oi Tsuki Chudan (zenshin)	Soto Uke (sagatte) – Gyaku Tsuki
Oi Tsuki Jodan (zenshin)	Age Uke (sagatte) – Gyaku Tsuki

7. Kyu

Du hast es geschafft, dein ursprünglich weißer Gürtel ist jetzt schon orange. Mancher Weißgurt schaut schon zu dir auf und wünscht sich, er wäre auch schon so weit. Du weißt, dass und bist bemüht, in den Augen der Anfänger stets vorbildlich in deiner Haltung zu sein. Wenn sie dich etwas fragen, antwortest du freundlich und im Rahmen deines Wissens.
Du weißt inzwischen, dass dein Fortschritt im Karate ganz wesentlich von deiner Disziplin abhängt. Du trainierst regelmäßig und konzentriert. Deine Lehrer wissen, dass sie sich auf dich verlassen können, denn du bist stets pünktlich und zuverlässig.
Gelegentlichen Gefühlen der Unlust begegnest du mit Stärke, denn du weißt, dass sie vorüber gehen und danach kannst du stolz auf deine innere Kraft sein.
Du machst konstant und unbeirrbar Fortschritte in der Technik, weil du deine Aufmerksamkeit und Konsequenz im Alltag und im Training immer wieder aufs Neue herausforderst.

Bewertungskriterien und Fehler die nicht mehr vorkommen dürfen:

Erkennbarer Hüfteinsatz bei allen Abwehrtechniken.
Korrekte Endstellung (Schultern nach unten, Faust gerade) bei Faust- und Fußtechniken (z.B. Kb Fersen nach außen drehen, Zk Zehen nach vorne).
Bei Beintechniken das Knie schnell nach oben reißen und schneller Abdruck bei jeder Technik.
Im Kumite zielgenaue Abwehr und starker Hüfteinsatz bei den Gegenangriffen.

7. Kyu

Kihon Waza

Choku Tsuki Chudan (Kiba Dachi)
Choku Tsuki Jodan (Kiba Dachi)
Age Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Soto Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Uchi Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Gedan Barai – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Mae Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Shuto Uke (aus Shizen Tai in Kokutsu Dachi)

Ido Kihon Waza

zenshin:	sagatte:
Oi Tsuki Chudan	Uchi Uke – Gyaku Tsuki
Mae Geri	Gedan Barai – Gyaku Tsuki
Mae Geri – Oi Tsuki Jodan	Gedan Barai – Age Uke – Gyaku Tsuki
Niren Tsuki (Jodan – Chudan)	Age Uke – Soto Uke – Gyaku Tsuki

Yoko Geri Kekomi (Zenkutsu Dachi)
Yoko Geri Keage (Kiba Dachi, suri Ashi)

Kata

Heian Shodan (Shitei)
Heian Nidan (Shitei)

Kata Bunkai

Anwendung des Handlungskomplexes zu Beginn der Heian nidan und eines weiteren aus einer der beiden Kata.

Sanbon Kumite

Tori:	Uke:
Oi Tsuki Chudan	Soto Uke – Gyaku Tsuki
Oi Tsuki Jodan	Age Uke – Gyaku Tsuki
Mae Geri (stets neu ausrichten)	Gedan Barai – Gyaku Tsuki

6. Kyu

Der grüne Gürtel zeigt, dass du die Unterstufe verlassen hast und einen weiteren Schritt auf dem Weg des Budo gegangen bist. Du hast bereits einiges geschafft und darfst stolz darauf sein.
Dadurch wirst du aber nicht überheblich und besserwisserisch, denn du schulst deine allgemeine Aufmerksamkeit auch darin, wie du mit anderen umgehst.
Gegenüber deinen Lehrern und weiter fortgeschrittenen Mitschülern verhältst du dich so, dass sie dich gerne unterrichten. Du bemerkst selbst wann du mit einer Frage willkommen bist. Mit den anderen Übenden gehst du so um, dass sie dich als verlässlichen Freund schätzen und du dich mit Fragen und Problemen an sie wenden kannst.
Gegenüber weniger Fortgeschrittenen bist du geduldig und hilfsbereit, denn du weißt noch genau wie viele Fragen du selbst als Anfänger hattest und wie wertvoll die Hilfe anderer ist.

Bewertungskriterien und Fehler die nicht mehr vorkommen dürfen:

Erkennbare Atmung aus dem Unterbauch und erkennbarer Fersenabdruck vom Boden.
Richtige Führung des Körperschwerpunktes (aufrechte Haltung, keine hoch-tief-Bewegungen beim vorwärts und rückwärts gehen).
Schnelles zurückziehen des stoßenden Beins,
Verstärkter Hüfteinsatz und sicherer Stand.

Theoretischer Teil:

Waffen des Karateka:

1. Nukite – Fingerspitzen
2. Kakuto – Handgelenk
3. Shuto – Außenhandkante
4. Haito – Innenhandkante
5. Teisho – Handballen
6. Haishu – Handrücken
7. Seiken – Vorderfaustknöchel
8. Uraken – Rückfaustknöchel
9. Riken – Faustrücken
10. Empi – Ellenbogen
11. Hiza – Knie
12. Koshi – Fußballen
13. Kakato – Ferse
14. Sokuto – Fußkante
15. Heisoku – Spann
16. Taisoku – Fußsohle

Atemi:

1. Nase
2. Kinn
3. Kehlkopf
4. Kerhlkopfvertiefung
5. Halsschlagader
6. Schlüsselbein
7. Herz
8. Herzspitze
9. Solar – Plexus
10. Kurze Rippe
11. Magen
12. Leber
13. Unterleib
14. Genitalien
15. Kniescheiben
16. Schienbein
17. Fußrücken
18. Großer Zeh

6. Kyu

Kihon Waza

Choku Tsuki Chudan (Kiba Dachi)
Choku Tsuki Jodan (Kiba Dachi)
Age Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Soto Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Uchi Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Gedan Barai – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Mae Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Shuto Uke (aus Shizen Tai in Kokutsu Dachi) – Nukite (übersetzen in Zenkutsu Dachi) Mawashi Geri (Zenkutsu Dachi)

Ido Kihon Waza

zenshin:	sagatte:
Oi Tsuki Chudan	Soto/Uchi Uke – Gyaku Tsuki
Mae Geri	Gedan Barai – Gyaku Tsuki
Mae Geri – Oi Tsuki Jodan	Gedan Barai – Age Uke – Gyaku Tsuki
Niren Tsuki (Jodan – Chudan)	Age Uke – Soto Uke – Gyaku Tsuki
Sanren Tsuki	Age Uke - Soto Uke – Gedan Barai – Gyaku Tsuki

Yoko Geri Keage (Kiba Dachi, suri Ashi)
Yoko Geri Kekomi (Zenkutsu Dachi)
Mawashi Geri (Zenkutsu Dachi)
Shuto Uke (Kokutsu Dachi)

Kata

Heian Sandan (Shitei)
Heian Nidan (Shitei)

Kata Bunkai

Anwendung zweier Handlungskomplexe aus den Kata.

Kihon Ippon Kumite

Tori:	Uke:
Oi Tsuki Jodan	Age Uke – Gyaku Tsuki
Oi Tsuki Chudan	Soto Uke – Gyaku Tsuki
Mae Geri	Gedan Barai – Gyaku Tsuki

5. Kyu

Du hast die nächste Gürtelfarbe erreicht. Der dunkle Farbton zeigt, dass du inzwischen über mehr Erfahrung verfügst.
Du weißt inzwischen wie wichtig eine Karate Gemeinschaft für den Fortschritt auf deinem Weg ist, und bemühst dich darum, dass diese Gemeinschaft gut funktioniert.
Du merkst, dass ein gutes Verhältnis zu deinen mit Übenden deiner eigenen Übung mehr Schwung aber auch mehr Tiefe gibt. Du bist Teil der Gruppe, stehst nicht abseits und weißt was gerade vor sich geht.
Wegen deiner guten Haltung beziehen die Lehrer dich auch in die Anleitung der Anfänger mit ein. Du weißt, dass sie vieles noch nicht können und bist geduldig und freundlich. Du zeigst ihnen, dass Karate für ihr eigenes Leben von großem Wert sein kann, wenn sie es richtig verstehen. Du merkst, dass dies gleichzeitig deiner eigenen Übung neue Inhalte gibt und zu einem neuen, höheren Verständnis führen wird.

Bewertungskriterien und Fehler die nicht mehr vorkommen dürfen:

Verstärkte Unterbauchatmung, verstärkter Fersenabdruck vom Boden, Koordination von Armen und Beinen bei Kombinationen.
Flüssiger Bewegungsablauf, tiefer Schwerpunkt bei allen Stellungen (vor allem bei Stellungswechseln z.B. Kk auf Zk).
Gleichzeitiges Beenden der Bewegung (Beine, Körper, Arme).
Beim Partnertraining ungünstige Distanz ausgleichen (z.B. durch hineingleiten, Abdruck über das hintere Bein, bei Gegenangriffen).

Theoretischer Teil:

Waffen des Karateka:

1. Nakadate – Mittelfingerknöchel
2. Ippon Ken – Zeigefingerknöchel
3. Hiraken – Fingerknöchel
4. Tettsui – Hammerfaust
5. Seiryuto – Handgelenkknöchel
6. Keito – Hahnenkamm
7. Kumade – Bärentatze
8. Washide – Fingerspitzen auf einen Punkt
9. Tsumasaki – Zehenspitzen

Atemi:

1. Schädeldecke
2. Nasenbein
3. Augen
4. Ohren
5. Kiefergelenk
6. Backenknochen
7. Nasenansatz
8. Kinn
9. Hinterkopf
10. Stelle hinter Ohr
11. Genick
12. Schultermuskel
13. Wirbelsäule
14. Nieren
15. Kniekehle
16. Fußknöchel

5. Kyu

Kihon Waza

Choku Tsuki Chudan (Kiba Dachi)
Choku Tsuki Jodan (Kiba Dachi)
Age Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Soto Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Uchi Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Gedan Barai – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Mae Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Shuto Uke (aus Shizen Tai in Kokutsu Dachi) – Nukite (übersetzen in Zenkutsu Dachi) Yoko Geri Kekomi (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Mawashi Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)

Ido Kihon Waza

zenshin:	sagatte:
Oi Tsuki Chudan	Uchi Uke – Gyaku Tsuki
Mae Geri	Gedan Barai – Gyaku Tsuki
Mae Geri – niren Tsuki	Gedan Barai – Age Uke – Soto Uke – Gyaku Tsuki
Sanren Tsuki	Age Uke – Soto Uke – Gedan Barai – Gyaku Tsuki
Mae Geri – Gyaku Tsuki	Gedan Barai – Uchi Uke – Gyaku Tsuki

Kumite Kamae
Yoko Geri Keage (sAshi Ashi) – Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachi)
Mawashi Geri (Zenkutsu Dachi)
Shuto Uke (Kokutsu Dachi) – Nukite (Zenkutsu Dachi)
Gyaku Tsuki (im Stand) – Oi Tsuki (Schritt vorwärts)

Kata

Heian Yondan (Shitei)
Heian Sandan (Shitei)

Kata Bunkai

Anwendung von drei Handlungskomplexen aus den Kata.

Kihon Ippon Kumite

Tori:	Uke:
Oi Tsuki Jodan	Age Uke – Gyaku Tsuki
Oi Tsuki Chudan	Soto Uke – Gyaku Tsuki
Mae Geri	Gedan Barai – Gyaku Tsuki
Mawashi Geri	Uke waza/Nage waza – Gyaku Tsuki
Yoko Geri	Uke waza/Nage waza – Gyaku Tsuki

Randori

4. Kyu

Du hast jetzt den höchsten Grad der Mittelstufe erreicht, das zeigt, dass du ein Anwärter für die Oberstufe und damit ein höheres Niveau bist. Fast alle Basistechniken im Karate hast du schon gelernt und bist in deiner Übung gereift.
Dein Streben richtet sich jetzt auf die Stufe der Fortgeschrittenen. Zugleich schauen viele Anfänger zu dir auf, weil du schon so weit gekommen bist. Du wirst diesem Anspruch gerecht, denn du lässt in deinem Bemühen nicht nach. Voller Kraft und Energie übst du deine Formen.
Du hast erkannt wie viel auch die Lehrer erfahren mussten, um dorthin zu kommen wo sie heute sind. Du weißt, dass du diese Fähigkeiten nur von einem guten Lehrer lernen kannst und hast inzwischen ein neues Verhältnis zu ihnen bekommen.
Obwohl du schon viel gelernt hast, hast du oft das Gefühl nicht mehr besser zu werden. Dies zeigt, dass du auch in der Beurteilung deiner Technik fortgeschritten bist und dir inzwischen viel mehr abverlangst. Du wirst besser. Ganz sicher!
Durch deine reifere Sicht der Zusammenhänge vertieft sich gerade jetzt deine Haltung der Achtsamkeit gegenüber deinen Lehrern, denn sie sollen dich auch weiterhin führen.

Bewertungskriterien und Fehler die nicht mehr vorkommen dürfen:

Ganzkörperspannung in der Endphase (z.B. Faust fest an der Hüfte, Armspannung, Bein- und Körperspannung = Kime).
Halten des Gleichgewichts bei Wendungen und Beintechniken.
Korrekte Distanz beim Partnertraining.
Kampfgeist und eine starke, beendende Technik.

Theoretischer Teil:

Die Waffen des Karate und die Atemi Punkte aus den
Prüfungen zum 6. Und 5. Kyu

4. Kyu

Kihon Waza

Choku Tsuki Chudan (Kiba Dachi)
Choku Tsuki Jodan (Kiba Dachi)
Age Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Soto Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Uchi Uke – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Gedan Barai – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Mae Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Shuto Uke (aus Shizen Tai in Kokutsu Dachi) – Nukite (übersetzen in Zenkutsu Dachi) Yoko Geri Kekomi (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Mawashi Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)

Ido Kihon Waza

zenshin:	sagatte:
Oi Tsuki Chudan	Soto Uke – Gyaku Tsuki
Mae Geri – Niren Tsuki	Gedan Barai – Age Uke – Soto Uke – Gyaku Tsuki
Sanren Tsuki	Age Uke – Soto Uke – Gedan Barai – Gyaku Tsuki
Mawashi Geri	Uke – Gyaku Tsuki
Mae Geri – Gyaku Tsuki	Gedan Barai – Uchi Uke – Gyaku Tsuki

Oi, Gyaku, Oi Tsuki (ein Schritt, drei Faustst**ö**ße)	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri (Chudan) – Mae Geri (Jodan)	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri – Mawashi Geri – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri – Yoko Geri Kekomi – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki

Kumite Kamae:
Yoko Geri Keage (sAshi Ashi) – Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachi)
Shuto Uke (Kokutsu Dachi) – Nukite (Zenkutsu Dachi)

Kata

Heian Godan (Shitei)
Heian Yondan (Shitei)

Kata Bunkai

Anwendung von drei Handlungskomplexen aus den Kata.

Kihon Ippon Kumite

Oi Tsuki Jodan, Oi Tsuki Chudan, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri
(darunter zwei Nage waza)

Jiyu Ippon Kumite

Oi Tsuki Jodan, Gyaku Tsuki Chudan, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri

Randori

3. Kyu Brauner Gurt

Du hast großes Durchhaltevermögen bewiesen und schon eine sehr fortgeschrittenen Stufe im Karate erreicht. Der Braune Gürtel signalisiert, dass du die Oberstufe erreicht hast und bereit bist neue Herausforderungen anzunehmen.
Deine Lehrer geben dir jetzt mehr Freiraum zum eigenen Üben. Schon bald merkst du, dass das nicht einfacher, sondern schwieriger ist, denn du musst dich jetzt selbst mehr um deine Übung kümmern. Dein ganzer Ideenreichtum und deine Kreativität sind jetzt gefragt.
Durch Konsequenz und Stärke gegenüber dir selbst zeigst du, dass dein Interesse am Karate jetzt erst so richtig beginnt.
Du bist kein Anfänger mehr!
Du findest eigene Ziele, die du durch deine Übung verfolgen willst.
Ein starkes und regelmäßiges Training gibt dir immer neue Hilfe und Richtung.
In Gesprächen mit deinen Lehrern wird dir immer wieder bewusst wie viel Kraft und Kreativität aus Karate auch in dein tägliches Leben hineinkommt.
In Büchern und Filmen siehst du, wie andere Karateka übten und über Karate dachten. Du erkennst, wie vielseitige und schier unbegrenzte Möglichkeiten deine Kampfkunst haben kann. Du kannst sie alle nutzen, wenn du nur willst.

Bewertungskriterien und Fehler die nicht mehr vorkommen dürfen:

Geschwindigkeit: Vom Abdruck der Ferse bis zur Endphase jeder Technik muss eine permanente Beschleunigung erfolgen.
Kräftiger Hüfteinsatz beim Wechsel von Block auf Kontertechnik, bewusstes Ausatmen durch den Unterbauch, Pendelbewegung bei Beintechniken, Richtiger Einsatz und richtige Distanz (Maai) beim Partnertraining.
Aufrechterhaltung von Zanshin!
In der Kata muss der Rhythmus eingehalten und bis zum Ende der Kata der Kampfgeist aufrechterhalten werden.

3. Kyu Brauner Gurt

Kihon Waza

Choku Tsuki Chudan (Kiba Dachi)
Choku Tsuki Jodan (Kiba Dachi)
Age Uke – Soto Uke – Gedan Barai – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Shuto Uke (aus Shizen Tai) – Mae Ashi Geri – Nukite
Mae ren Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Mae Ashi Yoko Geri Keage (Zenkutsu Dachi)
Yoko Geri Kekomi (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Mawashi Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Mae Ashi Geri – Mae Ashi Ushiro Geri
Hiza Geri (hinten absetzen) – Gyaku Empi Uchi

Ido Kihon Waza

zenshin:	sagatte:
Sanren Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Geri – niren Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri – Mae Geri – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Kumite Kamae:	
Mae Ashi Geri – Mawashi Geri – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri – Yoko Geri Kekomi – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri – Ushiro Geri	1x Uke – Gyaku Tsuki

Kata

Tekki Shodan (Shitei)
Bassai Dai (Shitei)

Kata Bunkai

Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

Kihon Ippon Kumite

Oi Tsuki Jodan, Oi Tsuki Chudan, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri
(darunter zwei Nage waza)

Jiyu Ippon Kumite

Oi Tsuki Jodan, Gyaku Tsuki Chudan, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri
(darunter mindestens zwei Nage Waza)

Shiai Kumite

2. Kyu Brauner Gurt

Dein Gürtel zeigt mit der immer dunkler werdenden Farbe, dass du schon viel Erfahrung auf deinem Weg gesammelt hast. Du weißt inzwischen, dass deine Kampfkunst auch aus deinem Alltag nicht mehr wegzudenken ist, da sie dir hilft Probleme zu lösen und selbst unter Anspannung ruhig und gelassen zu bleiben.
Dies ist nur möglich, weil du nicht nur an deiner Technik geübt, sondern auch deinen Geist stets trainiert hast. Du denkst darüber nach, wie du dich auch im Alltag in diesen Dingen üben kannst.
Nachdem du als Blaugurt gelernt hast, deine eigenen Ziele im Karate zu finden, merkst du jetzt, dass du sie ohne Gemeinschaft mit den anderen nicht erreichen kannst. Du erkennst die Bedeutung, die deine Mitübenden auf deinem Weg haben, auf eine neue Weise.
Allmählich wir dir auch der Wert der Kampfkunst als Weg deutlich. Auf diesem Weg kannst du alles erreichen was du willst.
Du sprichst mit den anderen über deine Vorstellungen und merkst, dass sie ihre eigenen haben, die ebenfalls sehr interessant sind und dich bereichern. Sie sind für dich unschätzbare Partner in der Übung im Dojo aber auch in Gesprächen über die Kampfkunst geworden.
Deine Lehrer werden niemals den Weg für dich gehen. Sie werden dir helfen, wenn du dich verläufst.

Bewertungskriterien und Fehler die nicht mehr vorkommen dürfen:

Richtige Koordination der Ganzkörperspannung in der Endphase der Bewegung.
Ständige Kontrolle des Gegners beim Partnertraining, sicheres Verhalten beim Angriff und Gegenangriff, schnelle und sichere Wendungen.

2. Kyu Brauner Gurt

Kihon Waza

Choku Tsuki Chudan (Kiba Dachi)
Choku Tsuki Jodan (Kiba Dachi)
Age Uke – Soto Uke – Gedan Barai – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Shuto Uke (aus Shizen Tai) – Mae Ashi Geri – Nukite
Mae ren Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Mae Ashi Yoko Geri Keage (Zenkutsu Dachi)
Yoko Geri Kekomi (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Mawashi Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Mae Ashi Geri – Mae Ashi Ushiro Geri
Hiza Geri (hinten absetzen) – Gyaku Empi Uchi

Ido Kihon Waza

zenshin:	sagatte:
Sanren Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Geri – niren Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri – Mae Geri – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri – Mawashi Geri – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri – Ushiro Geri	1x Uke – Gyaku Tsuki

Kumite Kamae:

Mae Ashi Yoko Geri Keage – Mawashi Geri – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
kizami Mawashi Geri – Yoko Geri Kekomi – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki

Kata

Empi (Shitei)
Jion (Shitei)

Kata Bunkai

Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

Jiyu Ippon Kumite

Oi Tsuki Jodan, Gyaku Tsuki Chudan, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri
(darunter mindestens zwei Nage Waza)

Shiai Kumite

1. Kyu Brauner Gurt

Du hast jetzt die höchste Stufe in den Schülergraden erreicht. Alle anderen Schüler schauen mit Achtung zu dir auf und du versuchst, für sie ein Vorbild zu sein.
Du bist ihr Bindeglied zu den Lehrern, hilfst ihnen und achtest auf die Einhaltung der Budoregeln. Du weißt viel über die Inhalte deiner Kampfkunst, kennst die Techniken und ihre genaue Form und kannst anderen jederzeit weiterhelfen.
Deine Aufmerksamkeit ist scharf, nichts entgeht dir.
Deine Lehrer können sich jederzeit auf dich verlassen.
In der langen Zeit einer Übung hast du erfahren, dass deine Kampfkunst nicht nur aus Technik, sondern aus Geduld, Konsequenz, Aufmerksamkeit und dem richtigen Umgang mit dir selbst besteht. Du hast gelernt, mit Zuständen der Unlust, des Unverständnisses und der Mutlosigkeit umzugehen.
Jetzt stehst du vor der größten Herausforderung. Dem Schritt auf die Stufe des Schwarzgurtes.
Du suchst selbst die Bindung zu deinem Lehrer, denn nur von ihm kannst du erfahren wie dein nächster Schritt aussieht und was du jetzt lernen musst. Er wird dir nichts abnehmen um es dir leicht zu machen. Du musst darum kämpfen und ihm durch dein Verhalten zeigen dass du bereit bist. Du wirst viele Tests bestehen müssen, doch dieser Kampf ist wichtig für dich.

Bewertungskriterien und Fehler die nicht mehr vorkommen dürfen:

Guter Konditionszustand.
Zweckmäßige und klare Abwehrtechniken. Optimaler Zielabstand und Kontrolle beim Partnertraining.
Richtige Einstellung zum Budo.

1. Kyu Brauner Gurt

Kihon Waza

Choku Tsuki Chudan (Kiba Dachi)
Choku Tsuki Jodan (Kiba Dachi)
Age Uke – Soto Uke – Gedan Barai – Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi)
Shuto Uke (aus Shizen Tai) – Mae Ashi Geri – Nukite
Mae ren Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Mae Ashi Yoko Geri Keage (Zenkutsu Dachi)
Yoko Geri Kekomi (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Mawashi Geri (Zenkutsu Dachi, hinten absetzen)
Mae Ashi Geri – Mae Ashi Ushiro Geri
Hiza Geri (hinten absetzen) – Gyaku Empi Uchi
Uraken Uchi + Shuto Uchi + haito Uchi (freie Kombinationen in alle Richtungen)

Ido Kihon Waza

zenshin:	sagatte:
Sanren Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Geri – niren Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri – Mae Geri – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri – Mawashi Geri – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri – Ushiro Geri	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Yoko Geri – Mawashi Geri – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Kizami Mawashi Geri – Yoko Geri – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Mae Ashi Geri – Mawashi Geri – uraken Uchi – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki

Kizami Mawashi Geri – Gyaku Tsuki – Mae Ashi Geri – Mae Geri – Gyaku Tsuki
(Kumite Kamae)

Kata

Kanku Dai (Shitei)
Hangetsu (Shitei)
Tokui Kata

Kata Bunkai

Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

Jiyu Ippon Kumite

Oi Tsuki Jodan, Gyaku Tsuki Chudan, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri
(darunter mindestens zwei Nage Waza)

Jiyu Kumite

1. Dan (Shodan)

Die Schülerstufe ist abgeschlossen. Als junger Schwarzgurt bist du auf der Suche nach deinem Weg im Budo.
Du weißt, dass du von der wahren Meisterschaft noch entfernt bist, aber du hast die technischen Stufen gemeistert und deine inneren Fähigkeiten so weit entwickelt, dass du in kommenden Jahren den Geist des Budo erfahren kannst. Du weißt, dass dieser Weg dich zu höherem befähigt als es bloße körperliche Technik kann.
Es ist die Stufe des Kriegers und so bist du auch ein wenig gefürchtet, denn du bist in deiner Haltung und in deiner Technik konsequent und kriegerisch. Gleichzeitig erringst du mit deinem Bekenntnis zu den Werten des Budo auch die Achtung und Bewunderung der Schülerstufe. Du stehst ihnen bei allen Fragen zur Seite und leitest sie mit Geduld und Hingabe auf dem Weg, der nun bereits hinter dir liegt.
Gleichzeitig weißt du, dass du jetzt wieder am Anfang eines neuen Weges stehst, vor vielen neuen Türen, die dir, wenn du sie öffnest, neue Einschichten eröffnen werden.

Bewertungskriterien und Fehler die nicht mehr vorkommen dürfen:

Korrekte Körperdynamik in allen Teilen der Prüfung.
Erkennbare Taktik und punktgenaue Techniken im Kumite.
Richtiges Timing in der Kata.

1. Dan (Shodan)

Kihon Waza
- Sanren Tsuki (Zenkutsu Dachi)
- Age Uke – Soto Uke – Uchi Uke – Gedan Uke – Gyaku Tsuki
- Hiza Geri (hinten absetzen) – Gyaku Empi Uchi – Mae Empi Uchi
- Mae Geri – Mawashi Geri – kansetsu Geri (aus Shizen Tai)
- Mae Geri – Yoko Geri – Ushiro Geri (aus Shizen Tai)

Ido Kihon Waza

zenshin	sagatte
Sanren Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki
Niren Mae Geri – Gyaku Tsuki	1x Uke – Gyaku Tsuki

Kumite Kamae:
Mae Geri – Mawashi Geri – Yoko Geri (suri Ashi) – Ushiro Geri – Gyaku Tsuki
Mae Geri – Mawashi Geri – Gyaku Tsuki – uraken – Yoko Geri (suri Ashi) – Gyaku Tsuki
Shuto Uke – Mae Ashi Geri – Nukite

Kata
1. Kanku Dai (Shitei)
2. Jion (Shitei)
3. Bassai Dai/Tekki Shodan/Hangetsu/Enpi (Tokui Kata)

Kata Bunkai
- ausgewählte Beispiele aus den Kata

Kobudo
- Bo-Jutsu

Jiyu Ippon Kumite
Tameshi Wari (Bruchtest)

Ronbun min. 4 seitig
- „Karatedo: Existenz im täglichen Leben“
- „Gründe für Karatedo: Erwartungen und Erfahrungen“

Nachweis über einen absolvierten Erste-Hilfe-Kurs bzw. Teilnahme an einem Kuatsu Seminar

2. Dan (Nidan)

Kihon Waza
- Mae Geri Jodan – niren Tsuki
- Age Uke – Soto Uke – Uchi Uke – Gedan Uke – Gyaku Tsuki
- Godan Shuto Uchi
- nanadan Geri (Hiza Geri – Mae Geri – kin Geri – kakato Gedan Geri – Ushiro kakato Gedan Geri – Ushiro Geri – kansetsu Geri)

Kata
1. Hangetsu (Shitei)
2. Enpi (Shitei)
3. Jitte (Shitei)
4. tokui Kata (keine Heian Katas)

Kata Bunkai
- Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

Kobudo
- Bo-Jutsu

Jiyu Kumite
Tameshi Wari

Ronbun min. 6 seitig
- „Karatedo Kata und ihre Notwendigkeit“

3. Dan (Sandan)

Kata

1. Nijushiho (Shitei)
2. Meikyo (Shitei)
2. Sochin (Shitei)
4. Chinte (Shitei)
5. Tokui Kata
6. Tokui Kata

Kata Bunkai

ausgewählte Beispiele aus den Kata.

Kobudo

Bo-Jutsu

Jiyu Kumite
Tameshi Wari

Ronbun min. 6 seitig

„Die Bedeutung und die Zusammenhänge von Kumite und Kata“
„Deine Meinung zu Karate als Kampfkunst oder Sport“

4. Dan (Yondan)

Kata
1. Chinte (Shitei)
2. Gojushiho-sho (Shitei)
3. Jiin (Shitei)
4. tokui Kata
5. tokui Kata

Kata Bunkai
Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

Kobudo
Bo-Jutsu

Jiyu Kumite
Tameshi Wari

Ronbun min. 10 seitig
„Geistige Haltung und technisches Können eines Karate Lehrers“

4. Dan (Yondan) für über 40 Jährige (Nur auf Empfehlung)

Kata

1. Chinte (Shitei)
2. Hangetsu (Shitei)
3. Nijushiho (Shitei)

Kata Bunkai

Ausgewählte Beispiele aus der Kata Nijushiho.

Ronbun min. 10 seitig

„Geistige Haltung und technisches Können eines Karate Lehrers“

5. Dan (Godan)

Kata

1. Gojushiho-Sho (Shitei)
2. Gankaku (Shitei)
3. Unsu (Shitei)
4. Nijushiho, Enpi, Meikyo, Chinte, Jitte, Hangetsu, Jion, Wankan,
5. Sochin, Kanku Dai, Kanku sho, Bassai Dai, Bassai Sho, Jiin

Kata Bunkai
ausgewählte Beispiele aus den Kata.

Kobudo
Bo-Jutsu oder Sai-Jutsu

Jiyu Kumite
Tameshi Wari

Ronbun min. 10 seitig
„Die Geschichte des Karatedo“

5. Dan (Godan) für über 50 Jährige (Nur auf Empfehlung)

Kata

1. Gojushiho (Shitei)
2. Gankaku (Shitei)
3. Sochin (Shitei)

Kata Bunkai

ausgewählte Beispiele aus den Kata.

Kobudo

frei wählbar

Ronbun min. 10 seitig

„Die Geschichte des Karatedo“

6. Dan (Rokudan)

Kata
3 Tokui Kata (Heian/Tekki/Bassai sind nicht gestattet)

Kata Bunkai
Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

Kobudo

Nage Waza

Ronbun min. 10 seitig
„Die Zukunft des Karatedo“

7. Dan (Shichidan)

Kata
3 verschiedene Tokui Kata (Heian/Tekki/Bassai sind nicht gestattet)

Kata Bunkai
ausgewählte Beispiele aus den Kata.

Ronbun min. 10 seitig
„Die Zukunft des Karatedo“

Kihon Ippon Kumite

Jodan Oi Tsuki			
1	Jodan Age Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi
	Gyaku Tsuki	Migi	Zenkutsu Dachi
2	Jodan Tate Shuto Uke	Hidari	Kokutsu Dachi
	Shuto Uchi	Migi	Zenkutsu Dachi
3	Sokumen Jodan Uke	Migi	Heikosu Dachi
	Yoko Geri Keage	Migi	
	Yoko Enpi Uchi	Migi	Zenkutsu Dachi
4	Jodan Haishu Juji Uke		Zenkutsu Dachi (rechts zurück)
	Mawashi Geri		Gegnerische Hand nach rechts drücken
	Ushiro Mawashi Enpi Uchi	Hidari	Zenkutsu Dachi
5	Jodan Age Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi
	Mae Geri		Linkes Bein halb zurück ziehen
	Tate Enpi Uchi	Migi	Zenkutsu Dachi

Chudan Oi Tsuki			
1	Soto Ude Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi
	Gyaku Tsuki		
2	Soto Ude Uke	Migi	Zenkutsu Dachi
			Gleitschritt
	Yoko Enpi Uchi	Migi	Kiba Dachi
3	Uchi Ude Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi
	Jodan Kizami Tsuki	Hidari	
	Chudan Gyaku Tsuki	Migi	
4	Shuto Uke	Hidari	Kokutsu Dachi
	Kizami Geri	Hidari	Zenkutsu Dachi
	Gyaku Tate Yonhon Nukite	Migi	Zenkutsu Dachi
5	Hiji Uke		
	Ushiro Mawashi Enpi Uchi		Kiba Dachi

Mae Geri			
1	Gedan Barai	Hidari	Zenkutsu Dachi
	Gyaku Tsuki	Migi	
2	Gyaku Gedan Barai	Migi	Zenkutsu Dachi
	Kizami Tsuki	Hidari	
	Gyaku Tsuki	Migi	
3	Gedan Juji Uke	Migi	Zenkutsu Dachi
	Shuto Juji Uchi		
4	Gedan Barai		Neko Ashi Dachi
	Tate Shuto		
	Mae Enpi Uchi		Zenkutsu Dachi
5	Sukui Uke	Hidari	Kokutsu Dachi
	Gyaku Tsuki		

Yoko Geri Kekomi			
1	Soto Ude Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi (45°)
	Gyaku Tsuki	Migi	
2	Haiwan Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi
	Haito Uchi		
3	Ushiro Gedan Barai	Migi	Zenkutsu Dachi
	Yoko Geri Kekomi	Migi	
	Yoko Enpi Uchi	Migi	Kiba Dachi

Mawashi Geri			
1	Haiwan Uchi Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi (90°)
	Gyaku Tsuki		
2	Tate Heiko Shuto Uke		Naihanchi Dachi (45°)
	Soete Yoko Enpi Uchi		
3	Yodan Soto Uke	Migi	Kokutsu Dachi (45°)
	Kizami Geri		
	Gyaku Tsuki		Zemkutsu Dachi

Jiyu Ippon Kumite

Jodan Oi Tsuki			
1	Jodan Tate Shuto Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi
	Gyaku Tsuki		
2	Nagashi Uke, Ura Tsuki	Gleichzeitig	Zenkutsu Dachi
	Hikite Gamae	Mit schubsen	
3	Age Uke	Migi	Zenkutsu Dachi (45°)
	Kizami Mawashi Geri	Migi	
	Gyaku Tsuki		
4	Hirate Barai	Hidari	Zenkutsu Dachi
	Teisho Uchi		
	Hikite Gamae	Mit schubsen	
5	Jodan Otoshi Uke	Hidari	Vorderen Fuß anziehen
	Ashi Mae Tobi Geri	Migi	
	Uraken Uchi	Migi	

Chudan Oi Tsuki			
1	Soto Ude Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi (45°)
	Gyaku Tsuki		
2	Seiryuto Gedan Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi (links zurück)
	Uraken Uchi		
3	Gyaku Tsuki	Hidari	Tai Sabaki, Zenkutsu Dachi (90°)
4	Mae Geri	Migi	Stoppt Angriff
	Gedan Barai	Hidari	Gleichzeitig mit Absetzen, Zenkutsu Dachi
	Kamae		vorderes Bein zurückziehen
	Kizami Tsuki	Hidari	
5	Gyaku Gedan Barai	Migi	Zenkutsu Dachi (links vor)
	Jodan Ushiro Mawashi Geri	Migi	
	O Soto Gari		
	Gyaku Tsuki		

Mae Geri			
1	Gedan Barai	Hidari	Zenkutsu Dachi (45°)
	Gyaku Tsuki		
2	Gedan Barai	Migi	Zenkutsu Dachi (45°)
	Hikite		
	Jun Tsuki (Choku Tsuki)	Migi	
3	Gedan Juji Uke		Zenkutsu Dachi (links vor)
	Yoko Shuto Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi (90°)
4	Osae Nagashhi Uke	Migi	Rechts vor gehen
	180° Wendung Tenshin Gamae		
	Gyaku Tsuki		Zenkutsu Dachi
5	Gyaku Gedan Brai	Hidari	Zenkutsu Dachi
	Greifen	Rechts über Bauch, links unter Bein	Kiba Dachi
	Jigoku Otoshi		

Yoko Geri Kekomi			
1	Soto Ude Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi (45°)
	Gyaku Tsuki		
2	Awase Seiryuto Uke		Zenkutsu Dachi (45°)
	Tate Tsuki	Migi	
3	Haiwan Uke	Hidari	Links vorgehen
	Ushiro Mawashi Enpi		Zenkutsu Dachi

Mawashi Geri			
1	Jodan Haiwan Uke	Hidari	Zenkutsu Dachi (90°)
	Gyaku Tsuki		
2	Jodan Kizami Gyaku Tsuki		
	Tate Shuto Tsuki Hanashi		
3	Awase Shuto Uke		
	Mawashi Geri	Migi	

Ushiro Geri			
1	Gyaku Sukui Uke		Links zurück
	Jodan Mawashi Tsuki	Migi	Zenkutsu Dachi (45°)
2	Gyau Ude Uke	Migi	Links vor
	Bein festhalten		Kiba Dachi
	Hidari Ashi Barai Sukui Nage		
	Gyaku Tsuki		
3	Sukui Uke		links zurück
	Ushiro Geri	Hidari	

Jodan Kizami Tsuki			
1	Jodan Uraken Uchi	Migi	Zenkutsu Dachi
	Gyaku Tsuki		
2	Jodan Hirate Harai Uke	Hidari	
	Ashi Barai	Hidari	Gleichzeitig
	Ura Tsuki	Migi	Mit Absetzen des Fußes
	Hikite Gamae	Mit schubsen	
3	Haiwan Nagashi Uke	Migi	Fudo Dachi
	Uraken Uchi	Hidari	

Chudan Gyaku Tsuki			
1	Jodan Kizami Tsuki	Hidari	Zenkutsu Dachi (45°)
	Gyaku Tsuki		
2	Mawashi Geri	Migi	
	Gedan Barai	Migi	Gleichzeitig
	Heiko Shuto Uchi		Vor absetzen des Fußes
3	Gedan Barai	Hidari	Zenkutsu Dachi
	Uraken Uchi	Hidari	

3. Qualitätssicherung

1. Die Trainer der KBK verpflichten sich, ihre lehrende Tätigkeit allein den Gunsten der Trainingsteilnehmer zu widmen. Sie verzichten auf Selbstdarstellung.
2. Die Trainer der KBK verpflichten sich, den Unterricht ernsthaft aber mit positiv freudvoller Atmosphäre zu gestalten. Auf militärischen Unterrichtsstil wird verzichtet.
3. Die Trainer der KBK wissen um den kindlichen Tatendrang, der positiv verstanden werden muss. Er ist Ausdruck ihres umfangreichen Erkundens der lebensweltlichen Realität. Auch Kinder müssen Zurückhaltung lernen. Noch wichtiger ist jedoch, dass ihnen im Training weitreichende Sinnes-Erfahrungen ermöglicht werden.
4. Die Trainer der KBK sind bestrebt, den Sinn ihrer Übungen zu reflektieren und diesen den Trainierenden zu vermitteln. Menschen lernen nur, wenn es ihnen sinnvoll erscheint. Deshalb müssen sie den Sinn einer Übung verstehen können.
5. Die Trainer der KBK gestalten ihr Training mit logischem Aufbau und Zusammenhang. sie bereiten den Unterricht vor und machen ihre Ziele der Einheit deutlich.
6. Die Trainer der KBK sind in ihrem Handeln ihrem eigenen Wissen und Gewissen unterworfen. Sie gestehen Fehler und partielles Unwissen vor sich und den Trainingsteilnehmern ein, ohne dadurch Schaden in ihrem Ansehen als Trainer erwarten zu müssen. Irren, Vergessen und subjektive Sichtweisen sind menschlich.
7. Den Trainern der KBK ist bewusst, dass es keine objektive Wahrheit gibt. Deshalb legen sie ihre Interpretation des Karatedo im Training offen dar.
8. Die Trainer der KBK verpflichten sich, an der Trainingsqualität aktiv mitzuwirken. Für die Verlängerung der Trainer-Lizenzen muss, gemäß Lizenz-Ordnung, alljährlich eine schriftliche Ausarbeitungen angefertigt werden, die zur internen Veröffentlichung freigegeben wird.
9. Die Trainer der KBK engagieren sich für gemeinsame Aktivitäten außerhalb des Trainings, um den Zusammenhalt der Trainingsgemeinschaft zu stärken und den Kontakt zu den Mitgliedern aufrecht zu erhalten.
10. Die Trainer der KBK stehen voll hinter der Idee der KBK, verkörpern deren Aufgeschlossenheit gegenüber unterschiedlichen Budokünsten, Ethnien, Religionen und Weltanschauungen und strahlen eine positive Lebenseinstellung aus.