



Prüfungsordnung

Dokan- Karate



VD-Kampfkunst
Akademie der Kampfkünste

2. Fassung - 2017

VD-Kampfkunst Akademie
Patrick Ehrmann

Vorwort

Diese Prüfungsordnung gilt als Ausbildungsleitfaden für alle SchülerInnen der Akademie die aktiv Dokan Karate trainieren. Qualität und bessere Leistungen müssen langsam und Schritt für Schritt aufgebaut werden. So entsteht ein klar strukturierter Weg bis hin zum Schwarzgurt. Entwickelt vom Prüfer team der VD-Kampfkunst Akademie verbindet diese Ordnung das traditionelle Karate, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit modernen Erkenntnissen über die Motorische Entwicklung.

In enger Zusammenarbeit mit PädagogInnen, SportwissenschaftlerInnen und TrainInnen basiert unser System auf den aktuellen Erkenntnissen der Forschung und der Erfahrung aus unserer Arbeit.

Bei dieser Prüfungsordnung handelt es sich um eine Schülerordnung. Die Meisterschule umfasst alle Dan-Grade und ist in einer gesonderten Prüfungsordnung zusammengefasst.

Viel Erfolg dein VD-Kampfkunst Team

Verfahrensordnung

Prüfungen werden in regelmäßigen Abständen angeboten und öffentlich ausgeschrieben. Um an einer Prüfung teilnehmen zu können muss regelmäßig am Training teilgenommen werden. Darüber hinaus muss die TrainerIn eine Empfehlung aussprechen. Sollte die TrainerIn Zweifel daran haben, dass die SchülerIn die Prüfung zu dem Zeitpunkt besteht, kann nicht teilgenommen werden.

Diese Maßnahme soll Negativerlebnisse vermeiden und gibt allen Schülerinnen die Möglichkeit sich über die Leistungsentwicklung zu informieren.

Bei der Prüfung muss die aktuelle Jahreskarte und wenn vorhanden der Akademieausweis mit gültiger Jahressichtmarke vorgelegt werden.

Es gibt keine Unterteilung in eine Prüfungsordnung für Kinder und Erwachsene.

Die erste Prüfung kann frühestens zwei Monaten nach Eintritt in die Akademie abgelegt werden. Die Wartezeit für Kinder beträgt 5 Monate zwischen den Prüfungen. Ab 13 Jahren ist diese Zeit auf 2,5 Monate verkürzt. Ausnahmen kann die Akademieleitung nach Rücksprache mit den TrainerInnen treffen.

Graduierungen können nicht übersprungen werden. Bei besonderen Leistungen ist es allerdings möglich mehrere Graduierungen auf einmal abzulegen. Dabei fallen dementsprechend höhere Prüfungsgebühren an.

Bei jeder bestandenen Prüfung ist eine Urkunde an die SchülerIn auszuhändigen.

Wenn SchülerInnen Graduierungen aus anderen Landes- oder Bundesverbänden mitbringen, ist im Einzelfall zu entscheiden ob die Graduierung anerkannt wird, oder ob erst eine Einstufungsprüfung erfolgen muss. Eine Einstufungsprüfung muss immer erfolgen, wenn der Schüler länger als 12 Monate nicht beim Training war.

Wenn SchülerInnen nicht den Anforderungen der Prüfung gerecht werden kann die PrüferIn diese durchfallen lassen. Entrichtete Prüfungsgebühren werden in diesem Fall nicht erstattet! Gegen die Entscheidung kann kein Einspruch erhoben werden. Die Prüfung kann aber innerhalb der nächsten 2,5 Monaten nachgeholt werden.

Prüfungen können nur von PrüferInnen abgenommen werden, die von der VD-Kampfkunst Akademie anerkannt sind.

Die Prüfungsordnung kann in besonderen Fällen an eine Gruppe oder einen Sportler angepasst werden. Dies ist im Vorfeld mit der Akademieleitung zu besprechen.

Die Prüfungsordnung des VDK-Karate tritt zum 01.01.2016 in Kraft.

Prüfungssystem Dokan-Karate

	Stufe	Farbe
Unterstufe	1	Weiß-Gelb
	2	Gelb
	3	Gelb-Orange
	4	Orange
	5	Orange-Grün
Mittelstufe	6	Grün
	7	Grün-Blau
	8	Blau
	9	Blau-Lila
Oberstufe	10	Lila
	11	Lila- Braun
	12	Braun
	13	Braun-Schwarz
Masterclas	1. Dan	Schwarz
	2. Dan	Schwarz
	3. Dan	Schwarz
	4. Dan	Schwarz
	5. Dan	Schwarz
	6. Dan	Schwarz

Budo-Lethics Sportabzeichen



1. Okami - Rot
2. Bao - Orange
3. Tora- Schwarz

Unterstufe

Prüfungsrelevante Punkte:

- Sichere Stände, aufrechte Haltung
- Korrekte Haltung und Ausholbewegung
- Gesundheitsbewusste Bewegungen
- Ansätze von innerer und äußerer Spannung

Partnerübung/ Kumite:

- kontrollierte Ausführung der Techniken
- richtige Distanz beider Partner

Form/ Kata:

- Korrekte Abläufe
- Beim 7. Kyu Rhythmus erkennen lassen
- Wissen über die Hintergründe der Techniken

Selbstverteidigung:

- Korrekte Selbstsicherung
- Durchhaltevermögen im Bodenkampf
- Fallschule
- Deeskalation

Prüfungsvoraussetzung:

- Etikette im Dojo
- Kleidungsetikette

Mittelstufe

Prüfungsrelevante Punkte:

- Mehr Feinform der Grundtechniken
- Hohe Qualität der Einzeltechniken bei Kombinationen
- Bewegungsrhythmus
- Bewusster Hüfteinsatz/ Haltung des Oberkörpers
- Standfestigkeit
- Atemtechnik und Kime (Sanshin(=Fokus))

Partnerübung/ Kumite:

- Technische Fertigkeiten und Bewegungsvielfalt
- Kampfgeist und Kontrolle
- Respekt

Form/ Kata:

- Bunkai
- Blick- vor Körperwendungen
- Rhythmus
- Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata sind prüfungsrelevant

Selbstverteidigung:

- Direktes, konsequentes Handeln
- Haltetechniken am Boden
- Grundwissen Notwehr
- Trefferzonen

Prüfungsvoraussetzung:

- Grundlagen der menschlichen Anatomie
- Teilnahme an einer BL-Sportabzeichen Prüfung

Oberstufe

Prüfungsrelevante Punkte:

- Feinform der Grundtechniken
- Hohe Qualität der Einzeitechniken bei Kombinationen
- Bewegungsrhythmus
- Bewusster Hüfteinsatz/ Haltung der Oberkörpers
- Atemtechnik und Kime (Sanshin(=Fokus))

Partnerübung/ Kumite:

- Exakte Techniken
- Kampfgeist und Kontrolle

Form/ Kata:

- Bunkai: sinnvolle, anatomisch- und reaktionskorrekte umsetzung
- Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata sind prüfungsrelevant

Selbstverteidigung:

- Direktes, konsequentes Handeln
- Durchsetzungswille

Prüfungsvoraussetzung:

- Anatomisches Verständnis
- Geschichtliches Verständnis
- Erwerb des Budo-Lethics Sportabzeichen Bao

Unterstufe



VD-Kampfkunst
Akademie der Kampfkünste

1. Gürtel

Weiß-Gelb

1. Oi-Zuki
2. Age-Uke
3. Uchi-Ude-Uke
4. Gedan-Barai
5. Soto-Ude-Uke
6. Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)

Alle Techniken müssen nur im Stand gezeigt werden.

Stände

- Zenkuzu-dachi

Selbstverteidigung/ Partnertraining

2 Aufgaben am Boden: „Seestern“ und „Stein“

Sonstiges

- Die Etikette des Dojo muss beachtet werden.
- Auf einem Bein (ca. 10 Sekunden) stehen können

Prüfungsvoraussetzung

- Auf einem Gürtel balancieren

2. Gürtel

Gelb

1.	ZK	Oi-Zuki	SW
2.	ZK	Age-Uke	SW
3.	ZK	Uchi-Ude-Uke	SW
4.	ZK	Gedan-Barai	SW
5.	ZK	Soto-Ude-Uke	SW
6.	ZK	Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)	SW

Alle Techniken werden nur vorwärts gezeigt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Beine nicht die Bewegungen der Arme beeinflussen. Es wird nicht mit „Mawate“ sondern mit SW = Sprungwechsel gewendet.

Form/ Kata

Die ersten 6 Techniken der Heian Shoden müssen gezeigt werden können.

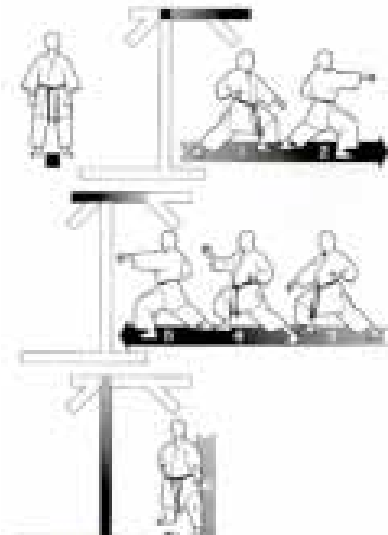
Selbstverteidigung/ Partnertraining

Aufgaben am Boden:

1. den Partner wegdrücken,
2. Partner wegziehen
3. Partner ziehen oder drücken bei Kommando unter den Partner kommen.

Prüfungsvoraussetzung

- Die Etikette des Dojo muss beachtet werden.
- Wenn ein Anzug vorhanden ist, muss dieser richtig getragen und der Gürtel richtig gebunden sein.



3. Gürtel

Gelb-Orange

- | | | |
|----|------------|-----------------|
| 1. | ZK | Oi-Zuki |
| 2. | ZK | Age-Uke |
| 3. | ZK | Uchi-Ude-Uke |
| 4. | ZK | Gedan-Barai |
| 5. | ZK | Soto-Ude-Uke |
| 6. | ZK | Mae-Geri Chudan |
| 7. | ◆ im Stand | Shuto-Uke |

Alle Techniken müssen sowohl vorwärts als aus rückwärts gezeigt werden können. Es wird mit „Mawate“ gewendet.

Stände

- Zenkuzu-dachi
- Kokuzu-dachi

Form/ Kata

Die Techniken 7 - 13 der Heian Shodan müssen gezeigt werden.

Die ersten 6 Techniken der Heian Shoden müssen weiterhin gekonnt werden und können nach wahl des Prüfers geprüft werden.

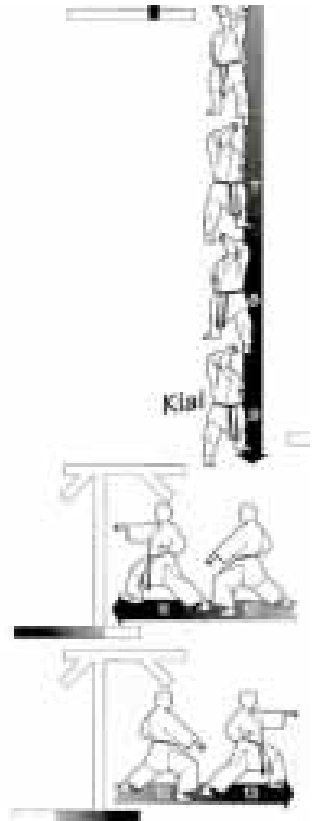
Selbstverteidigung/ Partnertraining

3x eine Minute Bodenkampf mit Ziel nicht aufzugeben.

Prüfungsvoraussetzung

- Wenn ein Anzug vorhanden ist, muss dieser richtig getragen und der Gürtel richtig gebunden sein.
- Die Wendung „Mawate“ muss richtig ausgeführt werden.

◆ = neue Technik



4. Gürtel

Orange

1. ZK Oi-Zuki
2. ZK Age-Uke
3. ZK Uchi-Ude-Uke
4. ZK Gedan-Barai
5. ZK Soto-Ude-Uke
7. ZK Mae-Geri Jodan
6. ◆ KK Shuto-Uke

Alle Techniken müssen sowohl vorwärts als aus rückwärts gezeigt werden können.

Form/ Kata

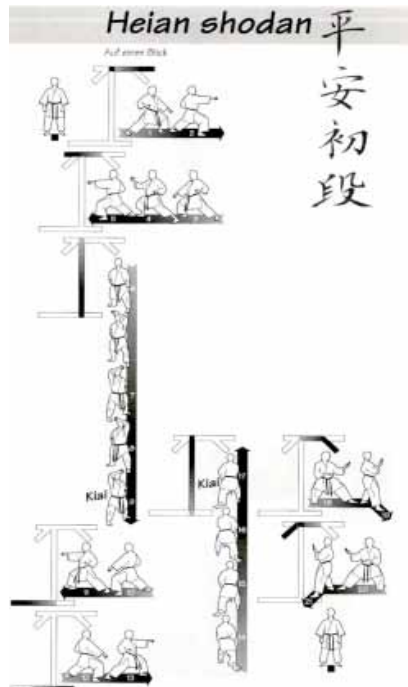
die gesamte Karta Heian Shodan muss gezeigt werden können.

Selbstverteidigung/ Partnertraining

- 3x eine Minute Bodenkampf mit Ziel nicht aufzugeben
- verteidigung gegen Griffe: an die Hände (einseitig, spiegelverkehrt, beidhändig)

Prüfungsvoraussetzung

- Kraftübungen: Liegestütze, Situps, Strecksprünge, seitliches Beinheben
- Ausdauer: Japanlauf



5. Gürtel

Orange-Grün

1. ZK Oi-Zuki
2. ZK Age-Uke
3. ZK Uchi-Ude-Uke
4. ZK Gedan-Barai
5. ZK Soto-Ude-Uke
6. ZK Mae-Geri Jodan
7. KK Shuto-Uke

Alle Techniken müssen sowohl vorwärts als aus rückwärts gezeigt werden können.

Form/ Kata

Die erste Hälfte der Kata Heian Niedan muss gezeigt werden.

Selbstverteidigung

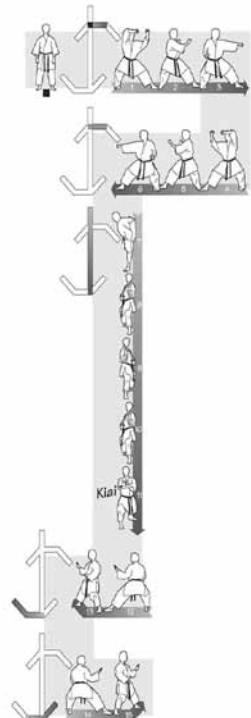
- 3x eine Minute Bodenkampf mit Ziel den Partner zu fixieren
- von vorne und hinten an die Schulter
- Verteidigen gegen Schubsen
- Haltetechniken am Boden

Partnertraining/ Kumite

Mit dem Partner gemeinsam „gehen“ und „bewegen“. Dabei ist immer der gleiche Abstand zu halten und auf die Impulse des Partners zu reagieren.

Prüfungsvoraussetzung

- Kraftreinigung für die Beine
- Vorübungen Mawashi-Geri
- Vorübungen Yoko-Geri



Mittelstufe



VD-Kampfkunst
Akademie der Kampfkünste

6. Gürtel

Grün

2.	◆	ZK	v	Sanbon-Zuki
3.	◆	ZK	r	Age-Uke/ Gyaku-Zuki
4.		ZK	v	Soto-Ude-Uke
5.	◆	KK	r	Gedan-Nagashi-Uke
6.		ZK	v	Uchi-Ude-Uke
7.	◆	KK	r	Shuto-Uke/ ZK Gyaku-Tate-Nukite
8.		ZK	v	Mae-Geri
9.	◆	ZK	v	Mawashi-Geri
10.	◆	KB	s	Yoko-Geri Kekomi

Alle Tritte müssen sowohl Kekomi als auch Keage getreten werden können.

Form/ Kata

Heian Niedan

Selbstverteidigung

- 3x eine Minute Bodenkampf mit Ziel den Partner zu fixieren (nach Wahl des Prüfers)
- „Sicheres- Schild“ ohne Partner auf Kommando. Wichtig ist eine gute Reaktionszeit.

Partnertraining/ Kumite

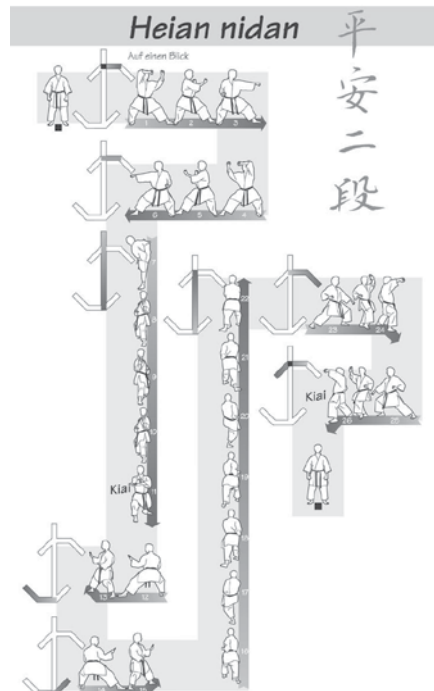
Vorübungen Kumite im Stand. Die Techniken müssen zielgerichtet ausgeführt werden.

Nach Wahl des Prüfers

3x eine Minute Bodenkampf mit Ziel den Partner zu fixieren

Prüfungsvoraussetzung

Fallschule: zur Seite, nach vorne, nach hinten



7. Gürtel

Grün-Blau

2.	ZK	v	Sanbon-Zuki
3.	ZK	r	Age-Uke/ Gyaku-Zuki
4.	ZK	v	Soto-Ude-Uke
5.	KK	r	Gedan-Nagashi-Uke
6.	ZK	v	Uchi-Ude-Uke
7.	KK	r	Shuto-Uke/ ZK Gyaku-Tate-Nukite
8.	ZK	v	Mae-Geri
9.	ZK	v	Mawashi-Geri
10.	KB	s	Yoko-Geri Kekomi

Alle Tritte müssen sowohl Kekomi als auch Keage getreten werden können.

Form/ Kata

Die erste Hälfte der Kata Heian Sandan muss gekannt werden.

Selbstverteidigung

- „Sicheres- Schild“ mit Partner und Techniken.
Wichtig ist zu zeigen, dass die Angriffe sauber verteidigt werden.

Partnertraining/ Kumite

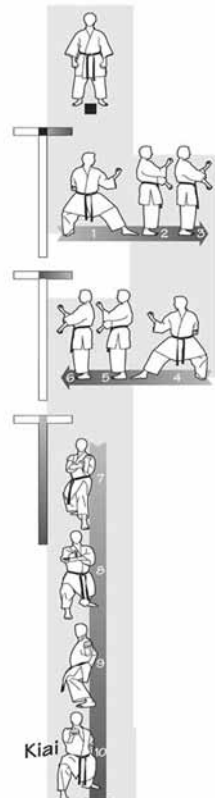
Gohon Kumite (Jodan, Chudan)

Nach Wahl des Prüfers

- 3x eine Minute Bodenkampf mit Ziel den Partner zu fixieren
- Alle vorherigen Kata können geprüft werden.

Prüfungsvoraussetzung

- Fallschule: zur Seite, nach vorne, nach hinten



8. Gürtel

Blau

2.	ZK	v	Sanbon-Zuki
3.	ZK	r	Age-Uke/ Gyaku-Zuki
4.	ZK	v	Soto-Ude-Uke
5.	KK	r	Gedan-Nagashi-Uke
6.	ZK	v	Uchi-Ude-Uke
7.	KK	r	Shuto-Uke/ ZK Gyaku-Tate-Nukite
8.	ZK	v	Mae-Geri
9.	ZK	v	Mawashi-Geri
10.	KB	s	Yoko-Geri Kekomi

Alle Tritte müssen sowohl Kekomi als auch Keage getreten werden können. Der Yoko-Geri muss auch in Zenkuzu-dachi gezeigt werden.

Form/ Kata

Die gesamte Kata Heian Sandan muss gekannt werden.

Selbstverteidigung

„Sicheres- Schild“ gegen 2-3 Partner mit

Partnertraining/ Kumite

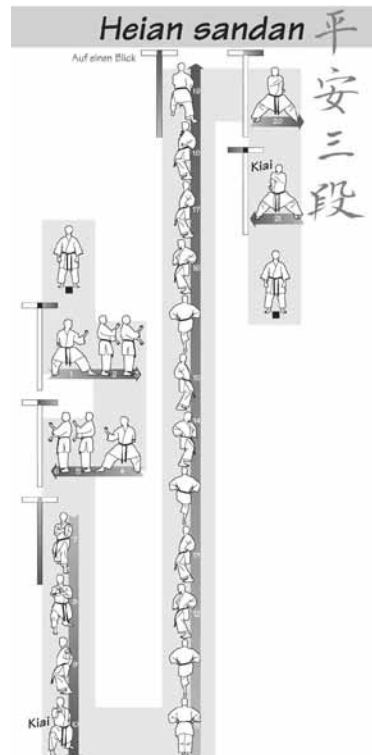
Sanbon Kumite

Nach Wahl des Prüfers

- 3x eine Minute Bodenkampf mit Ziel den Partner zu fixieren
- Alle vorherigen Kata können geprüft werden.

Prüfungsvoraussetzung

- Fallschule: zur Seite, nach vorne, nach hinten



9. Gürtel

Blau-Lila

2.	ZK	v	Sanbon-Zuki
3.	ZK	r	Age-Uke/ Gyaku-Zuki
4.	ZK	v	Soto-Ude-Uke
5.	KK	r	Gedan-Nagashi-Uke
6.	ZK	v	Uchi-Ude-Uke
7.	KK	r	Shuto-Uke/ ZK Gyaku-Tate-Nukite
8.	ZK	v	Mae-Geri
9.	ZK	v	Mawashi-Geri
10.	KB	s	Yoko-Geri Kekomi (mit Übersetzungsschritt)

Die Techniken Shuto Uchi (Gyaku Shuto Uchi) und Haito Uchi (Gyaku Haito Uchi) müssen gezeigt werden können.

Form/ Kata

Heian Jondan

Selbstverteidigung

- Verteidigung gegen Griff an den Hals (ein- und beidhändig von vorne, seite, hinten)
- Verteidigen gegen Schwitzkasten von der Seite und von hinten

Partnertraining/ Kumite

Kihon Ippon Kumite (Besonderheiten: Der Stand muss fest sein)

Nach Wahl des Prüfers

- 3x eine Minute Bodenkampf mit Ziel den Partner zu fixieren
- Alle vorherigen Kata können geprüft werden.

Prüfungsvoraussetzung

- Fallschule: zur Seite, nach vorne, nach hinten

Oberstufe



VD-Kampfkunst
Akademie der Kampfkünste

10. Gürtel

Lila

1. ZK r ● Age-Uke/Mae-Geri (hinten absetzen)- Gyaku-Zuki
 2. ZK v ● Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan / Gyaku-Zuki
 3. KK r ● Morote-Uchi-Ude-Uke/ZK Kizami-Zuki Jodan/Gyaku-Zuki
 4. KK v ● Shuto-Uke/Mae-Ashi-Geri (v.Bein)/ZK Gyaku-Tate-Nukite
 5. ZK v ● Mae-Geri (hinten absetzen) Oi-Zuki/ Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki
 6. ZK v ● Ushiru-Geri
 7. KB s ● Yoko-Geri Keage (Übersetzen)/Yoko-Geri Kekomi (Drehung)
-

Form/ Kata

Heian Godan

Anwendung der Kata/ Bunkai

Ein Abschnitt (3-5 Techniken) der Kata muss in der Anwendung demonstriert werden.

Selbstverteidigung

- Verteidigung gegen einen Angriff mit einer Schlagwaffe (Stock, Baseballschläger, Flasche)

Partnertraining/ Kumite

- Kaeshi Ippon Kumite 1
- Happo Kumite 3-5 Gegner nur Fausttechniken nach Ankündigung.

Nach Wahl des Prüfers

- 3x eine Minute Bodenkampf mit Ziel den Partner zu fixieren
- Alle vorherigen Kata können geprüft werden.

Prüfungsvoraussetzung

- Fallschule: zur Seite, nach vorne, nach hinten

11. Gürtel

Lila-Braun

1. ZK r Age-Uke/Mae-Geri (hinten absetzen)- Gyaku-Zuki
 2. ZK v Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan / Gyaku-Zuki
 3. KK r Morote-Uchi-Ude-Uke/ZK Kizami-Zuki Jodan/Gyaku-Zuki
 4. KK v Shuto-Uke/Mae-Ashi-Geri (v.Bein)/ZK Gyaku-Tate-Nukite
 5. ZK v Mae-Geri (hinten absetzen) Oi-Zuki/ Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki
 6. ZK v Ushiru-Geri
 7. KB s Yoko-Geri Keage (Übersetzen)/Yoko-Geri Kekomi (Drehung)
-

Die Techniken Mae-, Age-, Yoko- und Otoshi Empi müssen gezeigt werden können.

Form/ Kata

Tekki Shodan

Anwendung der Kata/ Bunkai

Die gesammte Kata muss in der Anwendung demonstriert werden.

Selbstverteidigung

Verteidigung gegen die Bedrohung mit einem Messer (am Hals von hinten, von vorne und von der Seite)

Kumite

- Kaeshi Ippon Kumite 2
- Happo Kumite 3-5 Gegner Fausttechniken und Tritte nach Ankündigung.
- Sternform (Gedan Barai/ Gyaku-Zuki)

Nach Wahl des Prüfers

- Kombinationen aus bekannten Techniken
- 3x eine Minute Bodenkampf mit Ziel den Partner zu fixieren
- Alle vorherigen Kata
- Alle vorherigen Kumites

12. Gürtel

Braun

1. ZK r Age-Uke/Mae-Geri (hinten absetzen)- Gyaku-Zuki
2. ZK v Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan / Gyaku-Zuki
3. KK r Morote-Uchi-Ude-Uke/ZK Kizami-Zuki Jodan/Gyaku-Zuki
4. KK v Shuto-Uke/Mae-Ashi-Geri (v.Bein)/ZK Gyaku-Tate-Nukite
5. ZK v Mae-Geri (hinten absetzen) Oi-Zuki/ Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki
6. ZK v Ushiru-Geri
7. KB s Yoko-Geri Keage (Übersetzen)/Yoko-Geri Kekomi (Drehung)
8. _____
9. _____
10. _____

Zusätzlich müssen 3 Technik Kombinationen in der Grundschule gezeigt werden, die aus der Kata stammen.

Form/ Kata

Basai- Dai

Anwendung der Kata/ Bunkai

Die gesammte Kata muss in der Anwendung demonstriert werden.

Selbstverteidigung

Verteidigung gegen einen Angriff mit einem Messer
(gestochen, -von oben, von unten, -von der Seite)

Kumite

- Jiyu Ippon Kumite
- Happo Kumite 3-5 Gegner Fausttechniken, Tritte und Selbstverteidigung ohne Ankündigung

Nach Wahl des Prüfers

- Kombinationen aus bekannten Techniken
- 3x eine Minute Bodenkampf mit Ziel den Partner zu fixieren
- Alle vorherigen Techniken der Selbstverteidigung
- Alle vorherigen Kata
- Alle vorherigen Kumites

13. Gürtel

Braun-Schwarz

1. ZK v Oi-Zuki / (v. Bein zurück in Neko-Ashi-Dachi)
NK Te-Otoshi-Uke / Mae-Ashi Geri / ZK Gyaku-Zuki.
2. KK r Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) /
ZK Gyaku-Zuki
3. ZK v Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki
4. ZK v Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri (oder nach
eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / v Ashi-Barai /
Gyaku-Zuki
5. ZK v Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (2x je Richtung)
6. KB s Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) /
Yoko-Geri Kekomi
7. _____
8. _____
9. _____

Zusätzlich müssen 3 Technik Kombinationen in der Grundschule gezeigt werden, die aus der Kata stammen.

Form/ Kata

Auswahl zwischen Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Anwendung der Kata/ Bunkai

Die gesammte Kata muss in der Anwendung demonstriert werden.

Selbstverteidigung

- Alle Verteidigungen gegen Schlag- und Stichwaffen.
- Verteidigung gegen die Bedrohung mit einer Schusswaffe (Vorne, Seite, Hinten - Kopf und Torso)

Kumite

- Jiyu Ippon Kumite

Nach Wahl des Prüfers

- Kombinationen aus bekannten Techniken
- 3x eine Minute Bodenkampf mit Ziel den Partner zu fixieren
- Alle vorherigen Techniken der Selbstverteidigung
- Alle vorherigen Kata
- Alle vorherigen Kumites

Anhang



Kumite:

Mit Partner Gehen/ Mit Partner Bewegen

Bei dieser Übung bewegen sich zwei Personen mit einem gleichen Abstand. Die Partner gehen zusammen sowohl vorwärts als auch rückwärts. Wird dies beherrscht, können Richtungsänderungen miteinbezogen werden. Steigernd können sich beide Partner auch um einander drehen und seitlich bewegen, unter dem Hauptmerkmal, dass der Abstand immer gleich bleibt. Die Fortgeschrittene Stufe besteht darin, sowohl Bewegungsimpulse des Partners aufzunehmen, als auch selbst Impulse zu geben. Dabei steppen beide Partner im Kamae (Kampfhaltung) vor einander. Auch hier steht der gleichbleibende Abstand im Fokus!

Sichere Kreis

Der Sichere- Kreis ist eine Form der Selbstverteidigung. Sie beschreibt die Haltung der Arme vor dem Körper! Dieser wird in 4 Sektionen geteilt. Die erste Sektion ist Doppelt Age-Uke, die zweite ist Doppelt Uchi-Ude-Uke, die dritte ist Doppelt Gedan-Barai und die 4. ist ein Block nach unten mit beiden Handinnenflächen.

Diese Übung wird erst im Kreis ohne Partner geübt und danach mit Partner, der langsam die unterschiedlichen Regionen angreift. Die fortgeschrittene Form ist, den zweiten Arm in einen direkten Konter umzuwandeln.

Happo Kumite

Das Happo Kumite ist eine Kumiteform, bei der aus mehreren Richtungen mit unterschiedlichen Techniken angegriffen wird. Erst mit Ankündigung und später ohne.

Kumite:

Gohon Kumite

	Tori	Uke
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	links zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 5x	Age-Uke 5x nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyakuzuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 5x	Soto-Ude-Uke 5x nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyakuzuki Chudan

Sanbon Kumite

	Tori	Uke
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	links zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 3x	Age-Uke 3x nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyakuzuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 3x	Soto-Ude-Uke 3x nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyakuzuki Chudan
	3. Mae-Geri Chudan 3x	Nagashi-Uke 3x nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

Kihon-Ippon Kumite

	Tori	Uke
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi rechts vor	Shizentai links zurück
1. Bewegung	1. Oi-Zuki Jodan	Jeweils nach Angabe Age-Uke 1x rechts und 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
Ablauf	2. Oi-Zuki Chudan	Soto-Ude-Uke 1x rechts und 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Mae-Geri Chudan	Gedan-Barai rechts 45° in ZK und Nagashi-Uke links 45° in KK jeweils Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

Kaeshi Ippon Kumite 1

	Tori	Uke
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi rechts vor	Jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts in Kamae frei
1. Bewegung	1.a) Oi-Zuki Jodan b) Abwehr Age-Uke c) Konter Gyaku-Zuki	a) Age-Uke danach b) Angriff: Oi-Zuki Jodan
Ablauf	2.a) Oi-Zuki Chudan b) Abwehr Soto-Ude-U. c) Konter Gyaku-Zuki	a) Soto-Ude-Uke, danach b) Angriff: Oi-Zuki Chudan
	3.a) Mae-Geri Chudan b) Abwehr Nagashi-Uke c) Konter Gyaku-Zuki	a) Nagashi-Uke, danach b) Angriff: Mae-Geri Chudan

Kaeshi Ippon Kumite 2

	Tori	Uke
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi rechts vor	Jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts in Kamae frei
1. Bewegung	1.a) Oi-Zuki Jodan b) Abwehr Soto-U.-Uke c) Konter Gyaku-Zuki	a) Age-Uke danach b) Angriff: Oi-Zuki Chudan
Ablauf	2.a) Oi-Zuki Chudan b) Abwehr Nagashi-Uke c) Konter Gyaku-Zuki	a) Soto-Ude-Uke, danach b) Angriff: Mae-Geri Chudan
	3.a) Mae-Geri Chudan b) Abwehr Age-Uke c) Konter Gyaku-Zuki	a) Nagashi-Uke, danach b) Angriff: Oi-Zuki Jodan

Jiyu Ippon Kumite

	Tori	Uke
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae Schritt vor	Freie Seitenwahl aus Kamae frei
1. Bewegung	1. Kizami-Zuki Jodan 2. Oi-Zuki Chudan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung) und Kai- Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geommen.
Ablauf	3. Mae-Geri Chudan 4. Mawashi-Geri Chudan oder Jodan mit dem vorderen oder hinterem B. 5. Ushiro-Geri Chudan	

Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!

Vokabelliste:

Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Ashi	Fuß
Ashi-Barai	Fußfeger
Bunkai	Anwendung der Kata mit Partner
Chudan	mittlere Stufe (Rumpf)
Dachi	Stand
Dan	Grad
Do	Weg
Dojo	Trainingsort für Kampfkünste
Embusen	Schrittdiagramm einer Kata
Empi	Ellebogen
Empi-Uchi	Ellebogenschlag
Empi-Uke	Ellebogen-Abwehr
Fumikomi-Ashi	Stampfschritt
Gedan	untere Stufe (Schritt, Beine)
Gedan-Barai	Abwehr untere Stufe
Gedan-Nagashi-Uke	Block von außen nach innen, untere Stufe
Geri	Tritt
Gohon-Kumite	Partnerübung mit fünf Schritten
Gyaku	Technik mit d. Körperseite des hinteren Beines.
Gyaku-Haito-Uchi	Seitenverkehrter Schlag mit Handinnenkante
Gyaku-Tate-Nukite	Seitenverkehrter senkrechter Fingerstoß
Gyaku-Zuki	Seitenverkehrter Fauststoß
Haito	Handinnenkante (Daumenseite)
Hajime	Anfangen!
Happo-Kumite	Kampfübungen gegen mehrere Gegner
Hidari	links
Hiza	Knie
Jiyu	Frei
Jodan	obere Stufe (Hals, Kopf)Kyu
Kamae	Kampfhaltung

Kata	Form
Keage	Geschnappt (Gegenteil von „Kekomi“)
Kekomi	Gestochen (Gegenteil von „Keage“)
Kiai	Kampfschrei
Kime	Endpunkt der Technik (körperlich und geistig)
Kizami-Zuki	Fauststoß mit der vorderen Faust
Kumite	Partnerübung
Mae	nach vorne, gerade
Mae-Ashi-Geri	Tritt (mit dem vorderen Bein) nach vorne
Mae-Geri	Tritt nach vorne
Mae-Mawashi-Geri	Keistritt mit der Ferse
Mawashi-Geri	Kreisfußtritt
Mawate	Wendung
Morote	Unterstützt
Nukite	4-Fingerstoß
Oi-Zuki	Fauststoß
Okuri-Ippon-Kumite	Partnerübung wiederholtes einmaliges Angreifen
Otoshi	von oben nach unten
Otoshi-Uke	Abwehr von oben nach unten
Ren-Zuki	Doppelter Fauststoß
Sanborn-Zuki	Dreifach Fauststoß
Sanshin	Fokus
Shizentai	Normale aufrechte Ausgangsstellung
Soto	Von außen nach innen
Soto-Ude-Uke	Abwehr mit dem Arm von außen nach innen
Shuto	Handaußenkante (Seite des kleinen Fingers)
Shuto-Uchi	Schlag mit Handaußenkante von i. nach außen
Shuto-Uke	Handkanten-Block
Tate	senkrecht
Uchi	von innen nach außen
Uchi-Ude-Uke	Abwehr mit dem Arm von innen nach außen
Ude	Arm
Uke	Abwehr, Verteidiger

Ushiro	nach hinten
Ushiro-Geri	Tritt nach hinten
Ura-Mawashi-Geri	Kreisfußtritt mit der Ferse
Uraken	Faustrücken
Yame	Schluss, Aufhören!
Yoi	Achtung! (Ausgangsstellung)
Yoko	seitlich
Yoko-Empi	Stoß mit dem Ellbogen zur Seite
Yoko-Geri	Fußtritt zur Seite
Yoko-Uraken-Uchi	seitlicher Faustrückenschlag
Zanshin	Wahrung der Konzentration
Zuki	Fauststoß

Die Stände der Prüfungen:

ZK = Zenkuzu-Dachi	Stand nach vorne
KK = Kokuzu-Dachi	Stand nach hinten
KB = Kiba-Dachi	Stand zur Seite
SW = Sprungwechsel	

Zahlen auf Japanisch:

1	Ichi	Eins
2	Ni	Zwei
3	San	Drei
4	Shi	Vier
5	Go	Fünf
6	Roku	Sechs
7	Shichi	Sieben
8	Hachi	Acht
9	Kyu	Neun
10	Ju	Zehn

Quelle: Grafiken der Kata stammen aus dem Buch Shôtōkan-Kata bis zum Schwarzgurt, Band 1 (ISBN: 3980908100)



www.VD-Kampfkunst.de
info@VD-Kampfkunst.de
Ausgabe 2016