

Prüfungsordnung
des
Fudoshin Dojo e.V.



Vorwort

Wir wollen euch in den folgenden Seiten unsere Gedanken rund um das Thema Prüfung näher bringen.

Das Programm enthält einen Teil der Übungen aus unserem Unterricht. Es dient sozusagen als kleiner Leitfaden auf dem Weg hin zum Schwarzgurt im Bereich Stoffaufteilung. Der Leitfaden sagt wenig über die gewünschte Qualität und Art der Ausführung aus, mit der die Übungen präsentiert werden sollen. Diese Bereiche müssen im Unterricht erarbeitet werden. Kurz gesagt, wir sind für die Auswahl der Übungen und ihr seid für die Qualität der Ausführung verantwortlich.

Wie sinnvoll die Übungen für die Zielerreichung sind und mit welcher Qualität diese ausgeführt werden sind wichtige Parameter für die Entwicklung eurer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden das bisherige Programm zu überarbeiten.

Mit den folgenden Ausführungen ist es unser Bestreben, eine klare, nachvollziehbare Zulassungsbedingung und Bewertungsgrundlage zu schaffen, um Ungerechtigkeiten vorzubeugen.

Bitte beachtet, dass eine einmalig erbrachte Leistung, wie der Sieg bei einem Wettkampf oder das Bestehen einer Prüfung, dauerhaft nichts über Qualität aussagt. Es ist nur eine Momentaufnahme eines sich ständig ändernden Zustandes.

Beständig an sich zu arbeiten bedarf einer hohen Motivation. Die Prüfungen sollen euch hierbei durch erreichbare Ziele unterstützen.

Zum Schluss noch ein paar hilfreiche Hinweise:

Macht euch beim Üben nicht so viele Gedanken darüber, wie gut die Anderen sind, sondern verbessert einfach euer Können.

Wenn ihr bei der Prüfung teilnehmt, zeigt das was ihr könnt, nicht mehr und nicht weniger.

Das Bewerten eurer Leistung überlasst bitte uns.

Oss Gerhard Scheuriker

Inhaltsverzeichnis

1	<i>Wissenswertes rund um die Prüfung</i>	4
1.1	Idee des Fudoshin Dojo	4
1.1.1	Grundlegendes Ziel	4
1.2	Zulassung zur Prüfung / Prüfungsarten	5
1.2.1	Zulassung zur Prüfung	5
1.2.2	Angesagte Prüfungstermine	6
1.2.3	Individuelle Einzelprüfungen	6
1.3	Prüfer + Beisitzer	6
1.4	Kosten	6
2	<i>Bewertungsmaßstab</i>	7
2.1	Allgemeine Gedanken zum Bewerten	7
2.2	Grobe Niveaustuktur	8
2.3	Bewerten von Teilbereichen	8
2.3.1	Etikette	8
2.3.2	Einstellung	8
2.3.3	Formaler Übungsablauf.....	9
2.3.4	Technik.....	9
2.3.5	Timing.....	9
2.3.6	Kontrolle	10
2.3.7	Theorie	10
3	<i>Prüfungsinhalte</i>	11
3.1	Karate	11
3.1.1	Weiß 9. Kyu	12
3.1.2	Gelb 8. Kyu	13
3.1.3	Orange 7. Kyu.....	14
3.1.4	Grün 6. Kyu.....	15
3.1.5	Blau 5. Kyu	16
3.1.6	Blau 4. Kyu	17
3.1.7	Braun 3. Kyu	18
3.1.8	Braun 2. Kyu	19
3.1.9	Braun 1. Kyu	20
3.2	Kobudo	21
3.2.1	Weiß 6. Kyu	22
3.2.2	Gelb 5. Kyu	22
3.2.3	Orange 4. Kyu.....	23
3.2.4	Grün 3. Kyu.....	24
3.2.5	Blau 2. Kyu	25
3.2.6	Braun 1. Kyu	26
3.2.7	Schwarz 1. Dan	26
4	<i>Anhang</i>	27
4.1	Zeichenerklärung	27
4.1.1	Allgemein.....	27
4.1.2	Bewegung.....	27
4.1.3	Stand.....	27
4.2	Ausführungshinweise zu Partnerübungen	28
4.2.1	Uchi Komi.....	28
4.2.2	Te no Kata Ura.....	28
4.2.3	Kumite System.....	29
4.2.4	Bunkai	30
4.2.5	Kata Kumite (nach Kase Sensei).....	31

1 Wissenswertes rund um die Prüfung

1.1 Idee des Fudoshin Dojo

Wir verfolgen das Ziel: „Pflege und Förderung von Kampfkunst“ (siehe §2 der Satzung). Die Prüfung ist eines der Hilfsmittel, die wir zur Verwirklichung des Vereinszwecks einsetzen. Niveau in der Kampfkunst kann jedoch nicht auf Dauer durch ein Zertifikat bestimmt werden. Wenn man es genau betrachtet, ist die Prüfung nur die Momentaufnahme eines Zustandes. Durch Vernachlässigung oder Forcierung eures Trainings wird euer Niveau beeinflusst.

Warum führen wir Prüfungen in Eigenverantwortung aus?

Wir können gestalten!

Wenn ich „**wir**“ schreibe, dann meine ich alle Vereinsmitglieder. Wir setzen uns alle für den Vereinszweck ein und gestalten diesen mit. Im Moment benutzen wir die Prüfung für Folgendes:

- Setzen von erreichbaren Zielen,
- Übungsmotivation,
- Rückmeldung für den Schüler,
- Rückmeldung für die Lehrer (Schwächen des Unterrichts erkennen).

1.1.1 Grundlegendes Ziel

Wir sind aufgrund unserer Satzung nicht zwingend an einen Verband gebunden und unterliegen deshalb auch keinen Bestimmungen. Das schafft Freiräume, bringt jedoch eine hohe Eigenverantwortung mit sich. Die Prüfer unterschreiben mit ihrem Namen für die Qualität ihrer Schüler.

Wir stehen aber auch nicht alleine da. Im Karate werden wir von der KSKD (**K**arate **D**o **S**hotokan **R**yu **K**ase **H**a **D**eutschland) unterstützt. Beim Kobudo steht uns die WOF (**W**orld **O**shu **K**ai **F**öderation) zur Seite.

In der KSKD werden Prüferlizenzen vergeben. Die dadurch ernannten Prüfer haben damit die Erlaubnis innerhalb eines definierten Rahmens Prüfungen abzunehmen. Das Prüfungsprogramm der KSKD ist nicht identisch mit unserem. Wir verfolgen zwar sehr ähnliche Ziele, haben aber unterschiedliche Ansichten über den Ausbildungsweg und die Schwerpunkte. Danprüfungen nehmen entweder die Prüfer der KSK-A (Internationale Organisation von den Nachfolgern von Sensei Kase) oder der WSI (Sensei Shirai) ab. Wir helfen natürlich jedem Schüler, der bei einer anderen Organisation geprüft werden möchte.

Beim Kobudo dürfen die Lehrer in Absprache mit der WOF bis zum 1. Kyu eigenverantwortlich die Prüfung abnehmen. **Dangrade** werden von Sensei Kenyu Chinen abgenommen.

Das bedeutet, Lehrer und Trainer bereiten die Schüler auf die Danprüfungen vor. Damit ist ein Ziel klar definiert:

Unsere Kampfkunst muss die Qualität haben, um Prüfungen bei den verschiedensten Institution bestehen zu können.

Die Nachteile

Natürlich hat dieser Weg auch Nachteile, denen wir uns bewusst sind.

Ein Hauptnachteil ist, dass andere Verbände unsere Prüfungen nicht anerkennen. Daraus ergibt sich:

- Der Schüler kann nicht an Meisterschaften der führenden deutschen Fachverbänden teilnehmen.
- Beim Wechsel des Dojo wird für die Festlegung der Stufe des Schülers erneut eine Prüfung vorgenommen.

Bemerkungen zu den Nachteilen:

- Wir haben die Kontakte, um jedem guten Schüler einen Pass in den führenden Verbänden zu besorgen und damit die Teilnahme an Meisterschaften zu ermöglichen.
- Wird ein Schüler erneut geprüft, bestimmt sein jetziges Niveau die Einstufung in der neuen Gruppe.
- Ist ein Schüler gut, hat er kein Problem. Ist er schlecht, muss er damit leben. Nur der Bestand von Niveau in der Kampfkunst rechtfertigt ein Prüfungszertifikat.

1.2 Zulassung zur Prüfung / Prüfungsarten

Wir haben faire Kriterien für die Zulassung zur Prüfung aufgestellt. Dadurch soll der Schüler die Entscheidung der Trainer und Lehrer nachvollziehen können.

1.2.1 Zulassung zur Prüfung

Die Schüler können an Prüfungen anderer Verbände, anderer Vereine etc. (extern) teilnehmen. Grundsätzlich sollte dies jedoch **mit den Lehrern** abgesprochen werden.

Ein Schüler kann zu internen (Fudoshin Dojo) und externen Prüfung zugelassen werden:

- indem der Trainer den Schüler auffordert zur Prüfung zu gehen,
- indem der Schüler die Zustimmung des Trainers / Lehrers erfragt,
- indem der zuvor ausgehändigte Bewertungsbogen vollständig abgezeichnet ist und dem Lehrer übergeben wird.

Grundlage für die Entscheidung des Trainers ist die Erfüllung der **Zulassungskriterien**:

- Besuch von Lehrgängen (Unterstufe 3 pro Jahr; Oberstufe 6 pro Jahr),
- mindestens einmal pro Woche Teilnahme am Unterricht,
- gute Chancen, dass der Schüler die Prüfung bestehen kann (Niveau für die nächste Stufe ist erreicht),
- Einhaltung der Wartezeit, der Mindestübungseinheiten und des Mindestalters (Daten siehe Kap. 3 Prüfungsinhalte).

Die **Wartezeit** ist der Mindestabstand zwischen zwei bestandenen Prüfungen. Bei nicht bestandenen Prüfungen werden die Wartezeiten individuell vom Lehrer festgelegt.

Die **Mindestübungseinheiten** ergeben sich aus der Wartezeit. Pro Monat Wartezeit sind 9 Übungseinheiten wünschenswert, da dies eine bessere Entwicklung als ein Mal pro Woche üben begünstigt. Die Teilnahme an Lehrgängen dürfen mitgerechnet werden. Mit jeder bestandenen Prüfung beginnt das Zählen der Übungseinheiten von vorne.

Ein **Mindestalter** ist notwendig, da neben den technischen Fertigkeiten auch eine gewisse geistige Reife für das Erreichen einer Stufe notwendig ist.

Der **Bewertungsbogen** ist ein Arbeitsblatt für den Schüler. Er notiert dort auf der Rückseite die Übungshinweise des Trainers. Sind alle Zulassungskriterien erfüllt wird es beim Lehrer abgegeben. Damit ist der Schüler zur Prüfung zugelassen. Bei den Kindern der Unterstufe wird dieser Bewertungsbogen von den **Mentoren** verwaltet.

1.2.2 Angesagte Prüfungstermine

Zweimal im Jahr werden frühzeitig Prüfungstermine bekannt gegeben. Sie finden einmal vor den Sommerferien und einmal vor den Winterferien statt.

Wir wollen damit Folgendes erreichen:

- ein Ziel setzen,
- Übungsmotivation geben.

1.2.3 Individuelle Einzelprüfungen

Hat ein Schüler vor den angesagten Prüfungen ein höheres Niveau erreicht oder konnte er daran nicht teilnehmen, finden individuelle Einzelprüfungen das ganze Jahr über statt.

Wir wollen damit Folgendes erreichen:

- Unstimmigkeiten in der Niveaustuktur des Dojo abbauen,
- Menschen mit Prüfungsangst in das Dojo-System integrieren.

1.3 Prüfer + Beisitzer

Die Lehrer des Fudoshin Dojo sind gleichzeitig auch die Prüfer. Beisitzer sind im Regelfall die Trainer.

Sie entscheiden in Abstimmung untereinander, wer die nächste Niveaustufe erreicht und wer nicht.

1.4 Kosten

Je nachdem, wo die Prüfung stattfindet und wer die Prüfung durchführt, entstehen Kosten in unterschiedlicher Höhe.

Die üblichen, bei den Prüfungen anfallenden Unkosten für den Prüfer, die Urkunden sowie die Pässeintragungen tragen die Mitglieder selbst.

Bei Prüfungen, die von den Lehrern des Fudoshin Dojo abgehalten werden, fallen derzeit keine durch den Prüfer bedingten Kosten an.

2 Bewertungsmaßstab

Um eine absolvierte Prüfung als bestanden oder nicht bestanden bewerten zu können, muss man Bewertungskriterien festlegen. Mit welcher Qualität diese Kriterien erfüllt werden und das Gezeigte dem Niveau der Stufe entspricht bildet die Basis für die Entscheidung.

2.1 Allgemeine Gedanken zum Bewerten

Qualität und Niveaustufen im Karate genau zu definieren, ist mir wirklich sehr schwer gefallen. Es wird sicherlich nur eine Sichtweise des Themas bleiben.

Wenn man sich mit Karateka über Niveau (Stufe, Bildungsstand, Bildungsgrad, Horizont, Klasse) unterhält, stellt man sehr schnell fest, dass die unterschiedlichsten Ansichten vertreten werden.

Würden die Prüfer ein festes Maß anlegen, wäre der Aufbau sehr einfach. Wenn die Technik mit festgelegter Geschwindigkeit, in definiertem Ablauf und richtigem Timing ausgeführt würde, erhielte man den passenden Gürtel. So funktioniert es meiner Erfahrung nach nicht. Es sollte Folgendes in Betracht gezogen werden:

1. Das Niveau im Karate Do wird nicht nur von technischen Aspekten sondern auch durch die Persönlichkeit des Schülers bestimmt.
2. Jeder Mensch hat individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten.
3. Es existieren unterschiedliche Zielsetzungen.

Zu 1.) Mir ist es wichtig, eine Persönlichkeitsentwicklung zu bewirken. Deswegen kann es vorkommen, dass trotz ausreichender technischer Leistung jemand durchfallen kann und ein anderer mit mangelnden technischen Fähigkeiten besteht. Entscheidend ist, dass die weniger begabten Schüler sich in der Gruppe integrieren können.

Zu 2.) Zieht man den zweiten Punkt in Betracht wird klar, dass das Einheitsmaß nicht auf jeden angewendet werden kann. Wenn ein Schüler aufgrund seines Körperbaus nur einen Tsuki von 100 km/h schlagen kann, er aber für den nächsten Gürtel 120 km/h benötigten würde, wäre es ungerecht, ihm den Gürtel zu verwehren. Jeder sollte innerhalb seiner Möglichkeiten seine persönlichen 100 Prozent erreichen. Dadurch müssen die Maßeinheiten in den Schülergraden variabel bleiben.

Zu 3.) Jeder Karateka verfolgt seine persönlichen Ziele und ist von deren Richtigkeit überzeugt. Wenn zum Beispiel zwei Prüfer unterschiedliche Schwerpunkte für die Bestimmung des Niveaus ansetzen, kann das Ergebnis für den Schüler oder auch für die Außenstehenden unverständlich sein.

Bei all den vorherigen Gedanken möchte ich jedoch nicht unseren Vereinszweck außen vor lassen: „Pflege und Förderung von Kampfkunst“. Förderung bedeutet für mich, dass man etwas besser macht als es vorher war. Dementsprechend müssen die Lehrer und Trainer bestrebt sein, die Schüler so zu trainieren, dass sie sich weiterentwickeln.

2.2 Grobe Niveaustuktur

Betrachten wir einen Tsuki, können wir diesen aufgrund unserer bisherigen Erfahrung in ein Niveauraster einstufen. Wie man diese Einzeltechnik einstuft, genauso kann jeder andere Bereich wie Kata, Anwendung, Kumite, Etikette, ja sogar Einstellung beurteilen.

Damit eine etwas durchsichtiger Dojo-Niveaustuktur entsteht, habe ich folgende groben Stufen definiert (nach Dirk Heene):

Kennen

Man hat etwas darüber gehört oder es auch schon einmal gemacht. Die Ausführung erfordert jedoch eine hohe Konzentration. Man ist eher in sich gekehrt und nimmt äußere Reize nicht so leicht wahr. Gerät man unter Druck, ist die Ausführung nicht möglich.

Können

Die Wiederholungszahl der Übung ist schon deutlich höher. Die volle Konzentration wird nicht mehr nach innen gerichtet und man kann äußere Reize besser wahrnehmen. Bei der Ausführung unter Druck passieren noch Fehler.

Automatismus

Man benutzt die Technik, ohne sich Gedanken darüber zu machen. Unter Druck wird agiert und reagiert. Äußere Reize werden wahrgenommen.

2.3 Bewerten von Teilbereichen

Bei einer Einzeltechnik ist die Einstufung meist sehr klar. Je komplexer jedoch eine Übung ist, desto schwieriger ist ihre Einstufung. Hier empfiehlt es sich die Sache in weitere Bereiche zu unterteilen und diese einzustufen wie: Etikette, Einstellung, formaler Ablauf, Technik, Timing, Kontrolle und Theorie.

2.3.1 Etikette

Synonyme für Etikette sind: Benehmen, Anstand, Auftreten, Betragen, Haltung, Manieren, Brauch, Form und Sitte.

Ein Teilbereich der Etikette ist das **Einhalten von Formen** wie:

- An- und Abgruß,
- das Betreten und Verlassen des Dojo.

Der andere Teilbereich ist das **soziale Verhalten** wie:

- Unterstützen der Lehrer und Mitschüler,
- der Umgang mit anderen Menschen und Sachgegenständen.

Das **soziale Verhalten** und die **Einstellung** haben als Basis die Dojokun.

2.3.2 Einstellung

Macht man mit einem guten Partner Kumite-Übungen, merkt man sehr schnell, dass es neben der Technik auch um die richtige mentale Einstellung geht. Stellt man sich der Herausforderung nur halbherzig, sind die Chancen schlecht, unbeschadet

davonzukommen. **Man muss kämpfen wollen**, auch bei ungünstiger Ausgangslage, obwohl es anstrengend ist und auch wenn es schmerzt.

Eine gute Einstellung zeigt sich durch das **ehrlche Bemühen** sein Bestes zu geben (Wille) und dem **Durchhaltevermögen** (Kampfgeist).

2.3.3 Formaler Übungsablauf

Um Verletzungen zu vermeiden, Konzentration zu fördern und erreichbare Lernziele zu setzen, werden Übungsinhalte in formalen Abläufen eingearbeitet:

Bei Kata, Kumite und Kihon sind das folgende Punkte:

- der korrekte An- und Abgruß
- die richtige Technik in die festgelegte Richtung, Höhe und Reihenfolge
- der Kiai zum definierten Zeitpunkt
- Einhalten der Vorgaben bei Kumite-Übungen

2.3.4 Technik

Hier liegt meist der Schwerpunkt der Niveaubestimmung. Die Technik ist das Hilfsmittel, damit wir an uns arbeiten können. Deswegen müssen wir viel Energie auf deren Verbesserung verwenden.

Bei der Bewertung einer Technik fließen folgende Punkte mit ein:

- **Körperhaltung** (hat der Schüler Vor-, Rück- oder Schräglage, ist der Körper in sich krumm),
- **Blick** (ist der Blick nach außen oder nach innen gerichtet, ist der Blick in der Richtung der Technik bzw. des Partners),
- **Ausführung** (wird zum Beispiel bei Yoko-geri das Knie richtig hochgezogen),
- **Koordination** (Zusammenspiel von Atmung, Arm- und Beinbewegung),
- **Kime** (mit welcher Energie wird die Technik ausgeführt, wie und wo wird die Kraft übertragen),
- **Geschwindigkeit** (wie schnell bewegt sich die Person generell und im Startmoment),
- **Atmung** (wirkt sie unterstützend oder hemmend auf die Technik und den Ablauf).

Bei der Bewertung können die Beobachtungen auf Arme, Beine, Stand, Abwehr, Angriff usw. bezogen werden.

2.3.5 Timing

Eine noch so gute Technik taugt nichts, wenn diese zum falschen Zeitpunkt eingesetzt wird. Auch das schnelle Nacheinander von effektiven Techniken bedarf des richtigen Timings.

In der **Kata** und beim **Kihon** ist ein gutes Timing, wenn:

- jede Technik bei Kombinationen bis an den Endpunkt ausgeführt wird,
- Kontinuität in der Bewegung trotz langsamer und schneller Techniken besteht.

Bei **Partnerübungen** ist ein gutes Timing wenn:

- im richtigen Moment der Angriff abgewehrt wird,
- sich der Verteidiger erst zu einem definierten Zeitpunkt bewegt,
- der Angriff erst bei einer Treffermöglichkeit ausgeführt wird.

2.3.6 Kontrolle

Bei der Kontrolle unterscheiden wir zwei Bereiche:

- die **eigene** Kontrolle (mentale Kontrolle z. B. Wut, Angst und die körperliche Kontrolle z. B. Wackeln),
- Kontrolle **beim Partner** (Zielregion, Distanz, Kraftübertragung).

Angst zu treffen oder getroffen zu werden, Angst vor Fehlern, Unachtsamkeit und Überheblichkeit gegenüber dem Partner sind Zeichen einer unteren Niveaustufe.

Ich denke, ein sehr gutes Niveau ist, wenn der Karateka folgende Punkte erfüllt:

- **Ängste** soweit **kontrolliert**, dass er 100% seiner Möglichkeiten umsetzen kann,
- **Zanshin** (Aufmerksamkeit) halten kann,
- bewusst und kontrolliert seine Techniken am Partner einsetzt.

2.3.7 Theorie

Theoretische Kenntnisse sind prüfungsrelevant. Sie sichern das Verstehen des Ursprungs und der Lehre der Kampfkunst.

Die aufgeführten Punkte sind eine Mindestanforderung an die Schüler.

Bei der Unterstufe: (weiß – grün)

- verstehen und Aussprechen der Techniknamen, Kommandos und Bezeichnungen,
- das Verstehen von Korrekturanweisungen.

Bei der Oberstufe: (blau – braun)

- übersetzen der wichtigsten Techniknamen, Kommandos und Bezeichnungen ins Deutsche,
- Kenntnisse über die wichtigsten Eckdaten in der Geschichte der Kampfkunst und des Stils,
- kennen der für den Stil relevanten Lehrer,
- Grundlagen des Aufwärmtrainings,
- kennen der Inhalte der Dojokun.

Bei den Danträgern:

- Grundlagen der Kommunikation und der Körpersprache,
- Grundlagen des Vermittelns von Wissen und grundlegende Methoden

3 Prüfungsinhalte

Bei der Beschreibung der Technikkombinationen werden Abkürzungen verwendet, die auf einem Extrablatt erklärt werden (siehe Punkt 4.1). Die Übungen so zu umschreiben, dass jedem beim Lesen des Programms klar wird, was er tun soll, ist leider nicht möglich. Um sicher zu gehen, dass ihr das Richtige übt, fragt bitte bei den Trainern und Lehren nach. Ergänzend werden verschiedenen Partnerübungen unter 4.2 beschrieben, da diese von den klassischen Übungsformen abweichen.

Jeder muss sich im Klaren sein, dass Prüfungsinhalte aus den bereits durchlaufenen Prüfungen immer wieder abgefragt werden können.

Wichtig:

Theoretische Kenntnisse werden, wie in Punkt 2.2.7 „Theorie“ beschrieben, in den einzelnen Stufen **gefordert**. Diese Anforderungen werden auf den folgenden Seiten nicht aufgeführt.

3.1 Karate

Die Prüfungsinhalte wurden aufgrund unserer jahrelangen Erfahrung ausgewählt. Sie spiegeln weitestgehend unsere Lehrstruktur und Lerninhalte wieder.

Die Reihenfolge der Techniken und Kombinationen sowie deren Wiederholungszahl wird durch den Prüfer festgelegt.

Wartezeiten, Mindesteinheiten und Mindestalter:

Stufe	Wartezeit	Anzahl der Einheiten	Mindestalter
9. Kyu	4 Monate	36 Einheiten	keines
8. Kyu	6 Monate	54 Einheiten	keines
7. Kyu	6 Monate	54 Einheiten	keines
6. Kyu	6 Monate	54 Einheiten	keines
5. Kyu	6 Monate	54 Einheiten	11 Jahre
4. Kyu	6 Monate	54 Einheiten	12 Jahre
3. Kyu	6 Monate	54 Einheiten	13 Jahre
2. Kyu	6 Monate	54 Einheiten	14 Jahre
1. Kyu	6 Monate	54 Einheiten	15 Jahre

3.1.1 Weiß 9. Kyu

Wartezeit : 4 Monate + 36 Einheiten

Mindestalter: keines

Vorübung:

- Hüftrotation
- Schwerpunktverlagerung (ZK)
- Beckenstellung
- hintere Fußstellung bei (ZK)
- Positionswechsel:
(HA) > (ZK) < (HA),
(HA) < (ZK) > (HA)

Kihon :

1. (ZK) > Gyaku-zuki-jodan
2. (ZK) > Gyaku-zuki-chudan
3. (ZK) > Mae-geri-chudan
4. (KI) , Choku-zuki
5. (HA) < (ZK) Gedan-barai, Gyaku-zuki
6. (HA) < (ZK) Uchi-uke, Gyaku-zuki
7. (HA) < (ZK) Age-uke, Gyaku-zuki

Wendungen bei 1.-3. mit Gedan-barai ausführen

Bei 5.-7. wie Ten no Kata ausführen

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(KI)	Kiba-Dachi
(HA)	Hachiji-dachi
>	vorwärts
<	rückwärts
,	im Stand

Kumite: Kihon-kumite

Angriff

- (HA) Choku-zuki-jodan
- (HA) Choku-zuki-chudan
- (HA) Gedan-barai

Abwehr

- (HA) Age-uke
- (HA) Uchi-uke
- (HA) Gedan-barai

Wichtig ist:

- Kennen der Techniken (Grobform)
- Ausführung der Techniken in der richtigen Höhe
- klare Gewichtsverteilung beim ZK
- Blick beim Kumite sollte beim Partner sein

3.1.2 Gelb 8. Kyu

Wartezeit : 6 Monate + 54 Einheiten

Mindestalter: keines

Vorübung:

- Kokutsu-dachi links und rechts durch Scherpunktverlagerung
- Mit Widerstand vorwärts- und rückwärtsgehen in (ZK), (KI) und (KO)
- Oi-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri und Yoko-geri gegen Schlagkissen

Kihon:

1. (ZK) > Oi-zuki-jodan
2. (ZK) > Oi-zuki-chudan
3. (ZK) t> Gyaku-zuki-chudan
4. (KO) > & < Shuto-uke
5. (ZK) > Mae-geri-chudan
6. (KI) s> Yoko-geri-keage
7. (KI) s> Yoko-geri-kekomi

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(HA)	Hachiji-dachi
(KO)	Kokutsu-dachi
>	vorwärts
<	rückwärts
t	Tsugi-ashi
&	und
s>	seitwärts vor

Wendungen mit Gedan-barai ausführen

Pflicht Kata: Heian Shodan, Ten no Kata

Kumite: **Uchi Komi** (siehe 4.2.1)

Angreifer (Tori) führt folgende Angriffe aus:

(ZK) Oi-zuki-jodan, Oi-zuki-chudan, Gyaku-zuki-jodan, Gyaku-zuki-chudan

Verteidiger (Uke) bleibt in (ZK) stehen und wählt aus folgenden Möglichkeiten aus:

Akzeptieren des Angriffs, nur abwehren oder abwehren mit Konter.

Wichtig ist:

- die Form der Technik (Knieführung, Ausholbewegung, Endstellung)
- Blick soll in Richtung der Technik sein
- Einhalten des formalen Ablaufs beim Kumite

3.1.3 Orange 7. Kyu

Wartezeit : 6 Monate + 54 Einheiten

Mindestalter: keines

Vorübung: folgende Techniken gegen ein Schlagkissen ausführen

- Mawashi-geri,
- s> Yoko-geri,
- t> Gyaku-zuki.

Kihon:

1. (ZK) > Oi-zuki-jodan
2. (ZK) > Oi-zuki-chudan
3. (ZK) t> Gyaku-zuki-chudan
4. (ZK) >&< Gedan-barai, Gyaku-zuki
5. (ZK) >&< Uchi-uke, Gyaku-zuki
6. (KO) >&< Shuto-uke, (ZK) Gyaku-nukite
7. (ZK) >&< Age-uke, Gyaku-zuki
8. (ZK) >&< Soto-uke, Gyaku-zuki
9. (ZK) > Mae-geri
10. (KI) s> Yoko-geri
11. (ZK) > Mawashi-geri

Wendungen mit Gedan-barai ausführen

Pflicht Kata: Heian Nidan

Kumite : **Ten no Kata ura**

Angriffe Jodan- und Chudan-zuki,

Verteidiger benennt vorab zwei deutlich unterscheidbare Kamae

Weitere Ausführungen siehe 4.2.2

Wichtig ist:

- die Form + Dynamik (Bewegung) der Technik (kein Rutschen bei Kaiashi), erkennbare Rotation, Endstellung, Hüftposition Shomen und Hamni, Hikite, Hiki-ashi
- Koordination von Technik + Atmung
- Geschwindigkeit bei Kaiashi + Wendungen
- Timing bei den Übungen sowie Distanz beim Kumite

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(KO)	Kokutsu-dachi
(KI)	Kiba-dachi
>	vorwärts
<	rückwärts
t	Tsugi-ashi
s	seitwärts
,	im Stand
&	und

3.1.4 Grün 6. Kyu

Wartezeit : 6 Monate + 54 Einheiten

Mindestalter: keines

Vorübung: folgende Techniken gegen ein Schlagkissen ausführen

- Uraken
- Tetsui
- Enpi

Kihon:

1. (ZK) > Sanbon-zuki
2. (ZK) >&< Age-uke, Gyaku-zuki
3. (ZK) >&< Uchi-uke, Gyaku-zuki
4. (ZK) >&< Soto-uke, (KI) =A Yoko-hiji-ate
5. (ZK) >&< Gedan-barai, Gyaku-zuki
6. (KO) < Shuto-uke, (ZK) Gyaku-nukite
7. (ZK) > Mae-geri
8. (ZK) > Yoko-Geri
9. (ZK) > Mawashi-geri
10. (KI) s> Yoko-geri

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(KO)	Kokutsu-dachi
(KI)	Kiba-dachi
>	vorwärts
<	rückwärts
s	seitwärts
,	im Stand
&	und
=	gleich
A	Arm

Pflicht Kata: Heian Sandan, Heian Yondan

Kumite: **Uchi Komi** (siehe 4.2.1)

Angreifer (Tori) führt folgende Angriffe aus:

(ZK) Oi-zuki-jodan, Oi-zuki-chudan, Gyaku-zuki-jodan, Gyaku-zuki-chudan, Mae-geri, Yoko-geri.

Während der Distanzverkürzung wird angegriffen.

Verteidiger (Uke) bleibt in (ZK) stehen und wählt aus folgenden Möglichkeiten aus:

Akzeptieren des Angriffs, nur abwehren oder abwehren mit kontern.

Es müssen weiche und harte Abwehrtechniken gezeigt werden.

Wichtig ist:

- die schnelle + kraftvolle Ausführung der Techniken (Kime) unter Beibehaltung der Form (kein Rutschen, Hüftposition, Endpunkt, Fußstellung, etc.)
- Sicherheit bei der Ausführung der Kata
- gutes Timing, Kontrolle und Kampfgeist beim Kumite
- Einsatz von Atmung zur Technikunterstützung

3.1.5 Blau 5. Kyu

Wartezeit : 6 Monate + 54 Einheiten

Mindestalter: 11 Jahre

Vorübung:

Techniken nach Wahl des Prüfers gegen ein Schlagkissen.

Kihon:

1. (ZK) > Oi-zuki t> Gyaku-zuki
2. (ZK) < Age-uke , =A Tate-zuki
3. (ZK) < Uchi-uke, Kizami-zuki
4. (ZK) < Soto-uke y> (KI) =A Yoko-hiji-ate
5. (ZK) < Gedan-barai, =A Uraken-uchi-jodan
6. (KO) y< Shuto-uke, (ZK) Gyaku-nukite
7. (ZK) > Mae-geri / Kizami-zuki, Gyaku-zuki
8. (ZK) > Yoko-geri / Uraken-uchi
9. (ZK) > Mawashi-geri / Gyaku-zuki
10. (KI) s> Yoko-geri

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(KO)	Kokutsu-dachi
(KI)	Kiba-dachi
>	vorwärts
<	rückwärts
t	Tsugi-ashi
y	Yori-ashi
s	seitwärts
,	im Stand
=	gleich
A	Arm
/	beim Absetzen

Pflicht Kata: Heian Godan, Lieblings (Tokui) Kata Ura (Wahl aus Heian 1-5)

Kumite: Kumite System Baustein 1 (siehe 4.2.3)
Bewegungsspiel (z. B. gegenseitig die Schulter und Oberschenkel mit einer Hand berühren)

Bunkai: Lieblings (Tokui) Kata
3 Anwendungen nach eigener Wahl

Wichtig ist:

- die erzeugte Energie (Form + Dynamik + Kraft) übertragen zu können, d. h. korrekte Bewegungsausführung, tiefe Position, Fußfläche am Boden, aufrechte Körperhaltung
- richtiges Timing bei Kata und Kumite
- Auf-Ab-Bewegungen des Körpers bei Kaiashi müssen minimal sein
- kurze Übergänge innerhalb der Kombinationen (Kata, Kihon).
- Halten des Zanshin + Kampfgeist bei Kumite Übungen

3.1.6 Blau 4. Kyu

Wartezeit : 6 Monate + 54 Einheiten

Mindestalter: 12 Jahre

Vorübung:

Techniken nach Wahl des Prüfers gegen ein Schlagkissen.

Kihon:

1. (ZK) y> Kizami-zuki t> Gyaku-zuki
2. (ZK) < Age-uke + Jodan-hikite, Gyaku-shuto-uchi
3. (ZK) y< Uchi-uke,=A Kizami-zuki, Gyaku-zuki
4. (ZK) < Soto-uke y> (KI) =A Yoko-hiji-ate, =A Uraken-uchi
5. (ZK) < Gedan-barai, =A Uraken-uchi-jodan, Gyaku-zuki
6. (KO) < Shuto-uke, vdB Kizami-mae-geri, (ZK) Gyaku-nukite
7. (ZK) > Mae-geri / Kizami-zuki, Gyaku-zuki
8. (ZK) > Yoko-geri / Uraken-uchi, Gyaku-zuki
9. (ZK) > Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Uraken-uchi
10. (ZK) > Ushiro-geri
11. (KI) s> Yoko-geri

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(KO)	Kokutsu-dachi
(KI)	Kiba-dachi
>	vorwärts
<	rückwärts
y	Yori-ashi
t	Tsugi-ashi
s	seitwärts
,	im Stand
=	gleich
A	Arm
B	Bein
+	gleichzeitig
/	beim Absetzen
vd	vorderes

Pflicht Kata: Tekki Shodan, Tokui Kata Go (die Gleiche wie beim 5. Kyu)

Kumite: Kumite System Baustein 2 (siehe 4.2.3)
Bewegungsspiel (dreier Gruppe Shirai Übung)

Bunkai: Tokui Kata (die Gleiche wie beim 5. Kyu)
2 Teile mit je 2 unterschiedlichen Anwendungen nach eigener Wahl.

Wichtig ist (siehe 5. Kyu):

- gute Koordination der Schrittbewegung mit den Techniken
- Halten des Zanshin + Kampfgeistes während allen Übungen
- aufrechte Haltung bei Kontertechniken
- korrekter Blick
- realistisches Umsetzen des Bunkai

3.1.7 Braun 3. Kyu

Wartezeit : 6 Monate + 54 Einheiten

Mindestalter:

13 Jahre

Vorübung:

Techniken nach Wahl des Prüfers gegen ein Schlagkissen.

Kihon:

1. (ZK) > Oi-komi-zuki, Gyaku-zuki
2. (ZK) y< Age-uke, Gyaku-zuki, Uraken-uchi
3. (ZK) < Uchi-uke, =A Kizami-zuki + Jodan-hikite, Gyaku-shuto
4. (ZK) < Soto-uke, =A Uraken-uchi, Gyaku-zuki
5. (ZK) < Gedan-barai, =A Uraken-uchi-jodan, Gyaku-haito-uchi
6. (KO) < Shuto-uke, vdB Kizami-mae-geri / (ZK) Kizami-nukite, Gyaku-nukite
7. (ZK) > Mae-geri / Kizami-zuki, Gyaku-zuki
8. (ZK) > Yoko-geri / Uraken-uchi, Gyaku-zuki
9. (ZK) > Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Uraken-uchi
10. (ZK) > Ushiro-geri / Uraken-uchi
11. (FD) > Mae-geri va > Mawashi-geri
12. (KI) s> Yoko-geri

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(KO)	Kokutsu-dachi
(KI)	Kiba-dachi
(FD)	Fudo-dachi
>	vorwärts
<	rückwärts
y	Yori-ashi
s	seitwärts
,	im Stand
=	gleich
A	Arm
+	gleichzeitig
/	beim Absetzen
vd	vorderes
va	vorne absetzen

Pflicht Kata: Bassai Dai, Tokui Kata Go Ura (die Gleiche wie beim 5. Kyu)

Kumite: Kumite System Baustein 3 (siehe 4.2.3)
Jiyu-kumite (Feste Aufteilung in Tori und Uke)

Bunkai: Tokui Kata (die Gleiche wie beim 5. Kyu)
2 Teile mit je 2 unterschiedlichen Anwendungen nach Wahl des Prüfers.

Wichtig ist:

- sichtbarer Kampfgeist bei allen Übungen
- **Können** der Techniken + Kombinationen
- eigene mentale (Angst) und körperliche (Wackeln) Kontrolle
- Kontrolle beim Partner mit effektiven Techniken bei Partnerübungen (mental + körperlich)
- realistische Anwendung der Kata

3.1.8 Braun 2. Kyu

Wartezeit : 6 Monate + 54 Einheiten

Mindestalter: 14 Jahre

Vorübung:

Techniken nach Wahl des Prüfers gegen ein Schlagkissen.

Kihon:

1. (ZK) y> Kizami-zuki t> Gyaku-zuki y> Kizami-zuki
2. (ZK) < Age-uke, =A Tate-zuki + Jodan Hikite, Gyaku-shuto-uchi
3. (ZK) < Uchi-uke, =A Kizami-zuki, Gyaku-haito
4. (ZK) y< Soto-uke, y>(KI) =A Yoko-hiji-ate, =A Uraken-uchi,
(ZK) Gyaku-zuki
5. (ZK) y< Gedan-barai, =A Uraken-uchi-jodan, Gyaku-zuki
6. (KO) < Shuto-uke, vdB Kizami-Mae-geri / (ZK) Kizami-nukite +
Jodan Hikite, Gyaku-shuto
7. (ZK) > Mae-geri / Kizami-zuki t> Gyaku-zuki
8. (ZK) > Yoko-geri / Uraken-uchi, Gyaku-zuki
9. (ZK) > Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Uraken-uchi
10. (ZK) > Ushiro-geri / Uraken-uchi, Gyaku-zuki
11. (FD) > Mae-geri =B s Yoko-geri
12. (KI) s> Yoko-geri

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(KO)	Kokutsu-dachi
(KI)	Kiba-dachi
(FD)	Fudo-dachi
>	vorwärts
<	rückwärts
t	Tsugi-ashi
y	Yori-ashi
s	seitwärts
,	im Stand
=	gleich
A	Arm
B	Bein
+	gleichzeitig
/	beim Absetzen
vd	vorderes

Pflicht Kata: Jion, Tokui Kata Omote Blind (die Gleiche wie beim 5. Kyu)

Kumite: Kumite System Baustein 4 (siehe 4.2.3)
Jiyu-kumite (nur mit Armen)

Bunkai: Tokui Kata (die Gleiche wie beim 5. Kyu)
Sequenzen nach Wahl des Prüfers.

Wichtig ist (Siehe 3. Kyu):

- eigene Kontrolle bei Kata, Kihon + Kumite zeigen (sichere Ausstrahlung)
- Kontinuität bei der Ausführung der Kombinationen + Kata
- Beintechniken werden mit steter Beschleunigung ausgeführt
- Umsetzen von realistischen Angriffen bei Partnerübungen

3.1.9 Braun 1. Kyu

Wartezeit : 6 Monate + 54 Einheiten

Mindestalter: 15 Jahre

Vorübung:

Techniken nach Wahl des Prüfers gegen ein Schlagkissen.

Kihon:

1. (ZK) > Oi-komi-zuki t> Gyaku-zuki t> Kizami-zuki
2. (ZK) < Age-uke, =A Tate-zuki , Gyaku-haito-uchi
3. (ZK) < Uchi-uke,=A Kizami-zuki, Gyaku-zuki
4. (ZK) < Soto-uke y>(KI) =A Yoko-hiji-ate, =A Uraken-uchi, (ZK) Gyaku-zuki
5. (ZK) < Gedan-barai, =A Uraken-uchi-jodan, Gyaku-shuto-uchi
6. (KO) < Shuto-uke, vdB Kizami-Mae-geri / (ZK) Kizami-nukite, Gyaku-haito
7. (ZK) > Mae-geri / Kizami-zuki, Gyaku-shuto-uchi
8. (ZK) > Yoko-geri / Uraken-uchi, Gyaku-haito-uchi
9. (ZK) > Mawashi-geri / Gyaku-zuki, Uchi-shuto-uchi
10. (ZK) > Ushiro-geri / Uchi-shuto-uchi, Gyaku-zuki
11. (FD) > Mae-geri =B Mawashi-geri
12. (KI) s> Yoko-geri

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(KO)	Kokusu-dachi
(KI)	Kiba-dachi
(FD)	Fudo-dachi
>	vorwärts
<	rückwärts
t	Tsugi-ashi
y	Yori-ashi
s	seitwärts
,	im Stand
=	gleich
A	Arm
B	Bein
vd	vorderes
+	gleichzeitig
/	beim Absetzen

Pflicht Kata: Kanku Dai, Tokui Kata (von hinten anfangen)

Kumite: Kumite System mit Kombinationen der Bausteine
(siehe 4.2.3)
Jiyu-kumite

Bunkai: Tokui Kata (Kata Kumite Kase siehe 4.2.5)

Wichtig ist (siehe 3. + 2. Kyu)

- Dynamik in den Kombinationen
- Kontrolle am Endpunkt
- Explosivität bei den Angriffen
- Sicherheit bei der Verteidigung
- einfach überzeugen

3.2 *Kobudo*

Der Stil „Okinawa Kobudo“ wird in Deutschland sehr wenig praktiziert. Die unterschiedlichen Lehrer haben oft in den Kata und deren Bunkai verschiedene Auslegungen. Selbst bei den Partnerübungen gibt es keine einheitliche Form.

Die Prüfung lehnt sich an die Bestimmungen der WOF an. Abweichungen können vorkommen.

Anmerkungen zu Kata-kumi-waza:

Die Anwendung der Kata wird mit zwei Angreifern vorgeführt. Die Abfolge der Techniken, die Richtungen, die Positionen und der Rhythmus der Kombinationen müssen genau der Kata entsprechen (so wie wenn keine Angreifer da wären).

Anmerkungen zu Kata-oyo:

Die Anwendungen sind frei (eigene Vorstellung). Diese müssen jedoch die grundlegende Idee der Kata widerspiegeln und realistisch sein. Die Anwendungen müssen nicht links und rechts vorgeführt werden.

Wartezeiten, Mindesteinheiten und Mindestalter:

Stufe	Wartezeit	Anzahl der Einheiten	Mindestalter
6. Kyu	3 Monate	27 Einheiten	keines
5. Kyu	3 Monate	27 Einheiten	12 Jahre
4. Kyu	6 Monate	54 Einheiten	13 Jahre
3. Kyu	6 Monate	54 Einheiten	14 Jahre
2. Kyu	12 Monate	108 Einheiten	15 Jahre
1. Kyu	12 Monate	108 Einheiten	16 Jahre
1. Dan	12 Monate	108 Einheiten	18 Jahre

3.2.1 Weiß 6. Kyu

Wartezeit : 3 Monate + 27 Einheiten

Mindestalter:

keines

Kihon:

Bo-hojoundo-ichi

- 1) (ZK) Jodan-uchi
- 2) (ZK) Jodan-naname-uchi
- 3) (ZK) Chudan-yoko-uchi
- 4) (ZK) Gedan-yoko-uchi
- 5) (KO) Chudan-kake-uke, (ZK) Tsuki

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(KO)	Kokutsu-dachi
,	im Stand

3.2.2 Gelb 5. Kyu

Wartezeit : 3 Monate + 27 Einheiten

Mindestalter:

12 Jahre

Kihon:

Bo-hojoundo-ichi

- 1) (ZK) Jodan-uchi
- 2) (ZK) Jodan-naname-uchi
- 3) (ZK) Chudan-yoko-uchi
- 4) (ZK) Gedan-yoko-uchi
- 5) (KO) Chudan-kake-uke, (ZK) Tsuki

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(KO)	Kokutsu-dachi
,	im Stand

Kata:

Bo-kihon-ichi

Kumite:

Bo-kihon-ichi-kata-kumi-waza

Kumi-bo-ichi

3.2.3 Orange 4. Kyu

Wartezeit : 6 Monate + 54 Einheiten

Mindestalter: 13 Jahre

Kihon: Bo-hojoundo-ni

- 1) (HAM) Gedan-harai-uke, (ZK) Jodan-naname-uchi
- 2) (aKO) Gedan-hane-uke, (ZK) Gedan-nuki-bo
- 3) (NE) Sunakake
- 4) (SHI) Gedan-osae-uke
- 5) , (ZK) Kaeshi-uchi (ZK) >Kaeshi-zuki

Sai-hojondo-ichi

1. (ZK) Chudan-zuki
2. (ZK) Chudan-nidan-zuki
3. (SHI) Jodan-uke
4. (NE) Gedan-uke
5. (NE) Gedan-harai-uke

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(NE)	Neko-ashi-dachi
(SHI)	Shiko-dachi
(HAM)	Hamni-dachi
(aKO)	alter Kokutsu-dachi
>	vorwärts
,	im Stand

Kata: Bo-kihon-ni

Kumite: Bo-kihon-ni-kata-kumi-waza

Kumi-bo-ni

3.2.4 Grün 3. Kyu

Wartezeit : 6 Monate + 54 Einheiten

Mindestalter:

14 Jahre

Kihon: Bo-hojondo-san

1. (SHI) Gedan-yoko-uke, (ZK) Jodan-naname-uchi
2. (ZK) Jodan-naname-nage-uchi, (HS) Jodan-nuki-bo
3. (ZK) Jodan-naname-uchi, Chudan-gyaku-nagashi-uchi, Gedan-uke
4. (SHI) Gedan-yoko-uke > Gedan-osae-uke + Jodan-naname-uchi
5. (MO) Gorenda

Sai-hojoundo-ni

1. (ZK) Chudan-zuki, Chudan-nuki
2. (ZK) Chudan-zuki y> (MO) Jodan-uchi
3. (ZK) Chudan-zuki y> (MO) Jodan-mawashi-uchi
4. (ZK) Chudan-morote-zuki y> (MO) Jodan-morote-mawashi-uchi
5. (NE) Gedan-harai-uke, Chudan-kaeshi-uke, (ZK) Chudan-nuki

Tonfa-hojoundo-ichi

- 1) (ZK) Chudan-zuki
- 2) (ZK) Chudan-nidan-zuki
- 3) (ZK) Jodan-uke
- 4) (ZK) (NE) Gedan-uke
- 5) (NE) Gedan-harai-uke
- 6) (ZK) Chudan-zuki, =A Jodan-nuki
- 7) (ZK) Chudan-yoko-uchi, Jodan-mawashi-uchi
- 8) (ZK) Gedan-harai-uke, =A Chudan-kote
- 9) (ZK) Morote-chudan-zuki, Soto-mawashi-uchi
- 10) (ZK) Gedan-harai-uke, =A Chudan-kote, Chudan-gyaku-yoko-uchi,
=A Chudan-kote

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(NE)	Neko-ashi-dachi
(SHI)	Shiko-dachi
(aKO)	alter Kokutsu-dachi
(MO)	Moto-dachi
(HS)	Heisoku-dachi
>	vorwärts
y	Yori-ashi
,	im Stand
=	gleich
+	gleichzeitig
A	Arm

Kata: Sai-kihon-ichi

3.2.5 Blau 2. Kyu

Wartezeit : 12 Monate + 108 Einheiten

Mindestalter: 15 Jahre

Kihon:

Nunchaku-hojoundo-ichi

1. (NE) Osae-uke
2. (ZK) Jodan-zuki
3. (ZK) Morote-zuki (2 mal)
4. (NE) Jodan-uke
5. (SHI) Chudan-yoko-uke
6. (aKO) Jodan-naname-uke
7. (ZK) Chudan-jun-zuki
8. (ZK) Jodan-sakate-zuki
9. (NE) Chudan-torite

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(NE)	Neko-ashi-dachi
(SHI)	Shiko-dachi
(aKO)	alter Kokutsu-dachi

Kata:

Tonfa-kihon-ichi

Kumite:

Kumi-bo-san

Sai-bunkai-kihon-ichi

3.2.6 Braun 1. Kyu

Wartezeit : 12 Monate + 108 Einheiten

Mindestalter: 16 Jahre

Kihon: Nunchaku-hojoundo-ni

1. (NE) Osae-uke, Shomen-uchi
2. (ZK) Jodan-zuki, Jodan-naname-uchi
3. (ZK) Morote-zuki, Jodan-mawashi-uchi
4. (NE) Jodan-uke, (MO) 2x Jodan-naname-sakate
5. (SHI) Chudan-yoko-uke, Jodan-yoko-uchi, Chudan-yoko-uchi
6. (aKO) Jodan-naname-uke, Gedan-naname-kaeshi-uchi, Jodan-naname-uchi, Shomen-uchi
7. (ZK) Chudan-jun-zuki, Gedan-tate-uchi, Jodan-tate-uchi, Soto-jodan-naname-uchi, Uchi-jodan-naname-uchi
8. (ZK) Gedan-sakate-zuki, htB* 2x- Jodan-naname-uchi
9. (NE) Chudan-torite, (MO) Gedan-naname-uchi
10. (aKO) Naname-koukutsu-gamae, (ZK) 2x Jodan-naname-uchi, Gedan-naname-uchi

Kata: Shushi no kon

Matayoshi no Sai-dai-ichi

Kumite: Tonfa-kihon-ichi-kata-kumi-waza

(ZK)	Zenkutsu-dachi
(NE)	Neko-ashi-dachi
(SHI)	Shiko-dachi
(aKO)	alter Kokutsu-dachi
(MO)	Moto-dachi
,	im Stand
ht	hinteres
B	Bein
*	Drehpunkt

3.2.7 Schwarz 1. Dan

Wartezeit : 12 Monate + 108 Einheiten

Mindestalter: 18 Jahre

Kata: *Bo* *Tonfa* *Nunchaku*
 Chou-no-kon Tonfa-dai-ichi Nunchaku-dai-ichi

Kumite: *Bo* *Sai*
 Shishi-no-kon-kata-kumi-waza Sai-kihon-ichi-kata-kumiwaza

4 Anhang

4.1 Zeichenerklärung

4.1.1 Allgemein

Die japanischen Wörter einer einzigen Technik fangen mit einem Großbuchstaben an und sind mit Bindestrichen verbunden (z. B. Gyaku-zuki-jodan).

Das Komma (,) sagt aus, dass keine Schritt- oder Gleitbewegung kommt. Ein Umsetzen von einer Stellung in eine andere ist jedoch möglich.

Das Zeichen (+) wird verwendet, wenn zwei Bewegungen gleichzeitig ausgeführt werden.

Das Zeichen (=) wird in Verbindung mit Arm (**A**) und Bein (**B**) eingesetzt. Es bedeutet, dass mehrfach hintereinander der gleiche Arm oder das gleiche Bein eingesetzt werden.

(**ht**) steht für hinteres, (**vd**) für vorderes Bein, (**va**) für vorne absetzen, (**ha**) für hinten absetzen. htB Mae-geri ha bedeutet dann: hinteres Bein Mae-geri hinten absetzen.

(*) steht für Drehpunkt: z. B. vdB* bedeutet vorderes Bein ist der Drehpunkt. (**Wd**) ist das Kürzel für Wendung.

Das Zeichen (/) wird verwendet, wenn eine Armtechnik direkt nach dem Absetzen der Beintechnik erfolgt.

4.1.2 Bewegung

Die Zeichen Größer (>) und Kleiner (<) geben die Richtung an, in die eine Schritt- oder Gleitbewegung ausgeführt wird. Folgende Zusätze beschreiben die Bewegung genauer:

y = Yori-ashi **t** = Tsugi-ashi **s** = seitwärts

Kein Zusatz bedeutet immer ein ganzer Schritt.

4.1.3 Stand

Der Stand wird in Klammern am Anfang der Übung genannt. Dieser wird solange beibehalten, bis ein neuer Stand gesetzt wird oder die Übung abgeschlossen ist.

(ZK) Zenkutsu-dachi	(KO) Kokutsu-dachi
(KI) Kiba-dachi	(NE) Neko-ashi-dachi
(SHI) Shiko-dachi	(HA) Hachi-ji-dachi
(HS) Heisoku-dachi	(aKO) alter Kokutsu-dachi
(MO) Moto-dachi	(FD) Fudo-dachi

4.2 Ausführungshinweise zu Partnerübungen

Hier werden die Partnerübungen aus dem Programm etwas genauer beschrieben. Dies ersetzt nicht die Anweisungen durch eure Trainer.

4.2.1 Uchi Komi

Bei dieser Übungsform wird ein starker Angriff ausgeführt. Der Verteidiger befindet sich bereits vor dem Angriff in einer stabilen Position mit einem Kamae. Er kann auf drei Weisen reagieren: akzeptieren der Technik, nur abwehren oder Block mit anschließendem Konter.

Da der Angreifer nicht weiß ob der Verteidiger abwehrt, muss er die Technik kontrollieren. Dies geschieht nicht durch Reduzierung der Geschwindigkeit sondern durch ausreichenden Abstand. Des Weiteren lernt er neutral anzugreifen. Das heißt er kümmert sich nicht darum was der Verteidiger macht sondern nur darum, dass der Angriff ins Ziel geht.

Der Verteidiger lernt aus der Ruhe heraus abzuwehren und baut Vertrauen in seine Technik auf.

Formaler Ablauf:

Beide Kämpfer verbeugen sich und nehmen (ZK) ein. Der Angreifer schätzt die Distanz ab und sagt die Technik an. Der Verteidiger signalisiert durch die Einnahme seines Kamae seine Bereitschaft. Der Angreifer führt die Technik aus. Der Verteidiger wählt eine seiner drei Reaktion aus. Danach geht der Angreifer zurück in (ZK) und sagt die nächste Technik an. Dies wird wiederholt bis der Prüfer einen Angreiferwechsel oder das Ende der Übung anordnet.

4.2.2 Te no Kata Ura

Als Basis für diese Partnerübung dient die Ten no Kata. Es werden die Abwehrtechniken der Kata gegen die Angriffe Oi-zuki und Gyaku-zuki in einer Art Kihon-Ippon-kumite geübt. Die Besonderheit liegt in der Angriffsvarianz durch Kai-ashi, Tsugi-ashi, jodan und chudan. Die Angriffshöhe wird durch Anzeigen und nicht durch Ansagen vorgegeben.

Formaler Ablauf:

Beide stehen in Yoi (HA). Der Angreifer zeigt die Höhe seiner Technik an. Der Verteidiger geht in diesem Moment zurück in (ZK) (Seitenwahl ist frei) und nimmt das passende Kamae ein. Danach erfolgt der Angriff mit der Tsuki Technik, die der Verteidiger abwehrt und mit Gyaku-zuki kontert. Danach gemeinsames Zurückgehen in (HA). Die Übung wird solange wiederholt bis der Prüfer sie beendet.

Wichtig ist, dass der Verteidiger sofort zurück in (ZK) geht, sobald der anzeigende Arm sich bewegt. Danach muss er die Angriffshöhe erfassen und sein Kamae wählen. Der Angreifer darf die Technik erst ausführen wenn, der Verteidiger das zuvor vereinbarte Kamae eingenommen hat.

Ziele der Übung sind:

- Steigern der Reaktionsfähigkeit
- Schulen der Beobachtung
- Situatives Handeln fördern

4.2.3 Kumite System

In den vier Grundübungen sind die gängigsten Techniken und Bewegungsformen enthalten. Bei dieser Übungsform müssen sich Verteidiger und Angreifer immer beobachten und je nach Situation reagieren. Jeder der Beiden versucht eine festgelegte **Aufgabe** zu erfüllen und die **Grundübung** einzuhalten. Sollte dies nicht klappen, darf auf keinen Fall unterbrochen werden. Es wird dann mit einer **Variante** reagiert. Auch hier wird die Übung solange weitergeführt bis der Prüfer diese beendet.

Die Aufgabe des Angreifers:

Er versucht mit der ersten Technik den Verteidiger zu treffen. Wird sein Angriff geblockt, muss er den Konter mit einer festgelegten Technik abwehren. Diese Festlegung erfolgt durch die Seitenwahl des ersten Blocks des Verteidigers. Der Angreifer entfernt sich nach dem Konter mit einem variablen Abstand. Der nachfolgende Angriff des Verteidigers wird ohne Ausweichen akzeptiert.

Aufgabe des Verteidigers:

Er muss im Moment des Angriffs mit der richtigen Seite abwehren und dann versuchen seinen Konter durchzubringen. Danach schätzt er die Distanz zum Angreifer ab und setzt mit einer Tritt und Schlag Kombination nach.

Ziele der Übung sind:

- üben der Grundtechniken in Anwendung
- schulen der Beobachtung
- situatives Handeln fördern
- Bewegung flexibilisieren

Die Übungen

Bei allen 4 Übungen steht der Angreifer in Hachiji-dachi (HA) und macht vor dem eigentlichen Angriff immer einen Ausfallschritt, auf den dann sofort der Schritt mit der Technik folgt. Die Aktionen des Angreifers sind mit Unterstrich gekennzeichnet. „//“ trennt die Aktionen des Angreifers und Verteidigers.

Baustein 1

Die Aufgabe des Verteidigers ist es so zurück zu gehen, dass die Abwehr spiegelgleich ausgeführt werden kann.

Grundübung

(HA) Ausfallschritt in (ZK) > Oi-zuki-jodan // (HA) < (ZK) Age-uke , Gyaku-zuki // Gyaku-soto-uke < (ZK) Kamae // Mae-Geri / Ren-zuki

Variante (spiegelverkehrte Abwehr mit Age-uke)

(HA) Ausfallschritt in (ZK) > Oi-zuki-jodan // (HA) < (ZK) Age-uke , Gyaku-zuki // Gedan-barai 2 x t < (ZK) Kamae // Mae-Geri / Ren-zuki

Baustein 2

Die Aufgabe des Verteidigers ist es den angreifenden Arm auf der Außenseite zu blocken. Er steht bereits in (ZK), Kiri-kaeshi kann deshalb notwendig sein.

Grundübung

(HA) Ausfallschritt in (ZK) > Oi-zuki-chudan // (ZK) Uchi-uke , =A Kizami-zuki , Gyaku-zuki // Uchi-nagashi-uke jodan , =A Gedan-barai schräg y < 2 mal // vdB* htB über Rücken versetzen und vdB Yoko-geri

Variante (die Innenseite des angreifenden Arms wird mit Uchi-uke geblockt)
(HA) Ausfallschritt in (ZK) > Oi-zuki-chudan // (ZK) Uchi-uke , =A Kizami-zuki , Gyaku-zuki // Soto-nagashi-uke-jodan =A gedan-barai schräg $y < 2$ mal // freie Tritt-Schlag Kombination

Baustein 3

Die Aufgabe des Verteidigers ist es den angreifenden Arm auf der Innenseite zu blocken. Er steht 90° versetzt zur Angriffsrichtung, deshalb ist Tai-sabaki notwendig.

Grundübung

(HA) Ausfallschritt in (ZK) > Oi-zuki-chudan // (ZK) Soto-uke , (KI) =A Yoko-hiji-ate, =A Uraken-uchi , ZK Gyaku-zuki // Kamae + $y <$, Age-uke , =A Gedan-barai + Okuri-ashi (Heian 3) // htB 270° Mawashi-geri / Gyaku-zuki , Uraken-uchi

Variante (die Außenseite des angreifenden Arms wird mit Soto-uke geblockt)
(HA) Ausfallschritt in (ZK) > Oi-zuki-chudan // (ZK) Soto-uke , =A Uraken-uchi , (ZK) Gyaku-zuki // , Gyaku-jodan-uke , Gedan-barai + Okuri-ashi (Heian 3) // freie Tritt-Schlagkombination

Baustein 4

Die Aufgabe des Verteidigers ist das angreifende Bein auf der Außenseite zu blocken. Er steht bereits in (ZK), Kiri-kaeshi kann deshalb notwendig sein.

Grundübung

(HA) Ausfallschritt in (ZK) > Mae-geri chudan // (ZK) Gedan-barai, =A Uraken-uchi-jodan , Gyaku-zuki // vdA seitlich Tate-uke =A Gedan-barai $vdB^* 180^\circ Wd + y <$ (ZK) Kamae // Ushiro-geri / Uraken-uchi, Gyaku-zuki

Variante (die Innenseite des angreifenden Beins wird mit Gedan-barai geblockt)
(HA) Ausfallschritt in (ZK) > Mae-geri chudan // (ZK) Gedan-barai , =A Uraken-uchi-jodan, Gyaku-zuki // vdA seitlich Gyaku-tate-uke > =A Gyaku-gedan-barai $vdB^* 180^\circ Wd + y <$ (ZK) Kamae // freie Tritt- und Schlagkombination

4.2.4 Bunkai

Bunkai heißt grob übersetzt „Zerlegen“. Hier werden Teile aus den Kata mit realitätsnahen Anwendungen gezeigt. Folgende vier Grundsätze sollten erfüllt werden:

1. Der Angreifer muss treffen können.
2. Natürliches Verhalten.
3. Die Anwendung zu Ende bringen.
4. Der Situation angemessen handeln.

Zu Punkt 1:

Der Abstand zwischen den Personen muss so gewählt werden, dass zu Beginn des Angriffs ein Treffen möglich ist. Der Verteidiger wird so zu einer Handlung gezwungen, was das Ganze der Realität näher bringt.

Zu Punkt 2:

Grundsätzlich will der Angreifer seinen Kontrahenten besiegen. Solange er die Chance dazu sieht, wird er dies probieren. Er lässt eigentlich nur dann von seinem Vorhaben ab, wenn der Angriffswille gebrochen wurde oder er sich verteidigen muss. Deswegen ist es eher unnatürlich, dass der Angreifer einfach aufhört zu schlagen oder zurückgeht um dem Gegenangriff Platz zu machen. Es ist auch unrealistisch, wenn jemand einen Tritt in die Genitalen andeutet und der Andere dies nicht Ernst

nimmt. Natürlich ist dies keine eindeutige Situation, da Manche so etwas einfach aushalten können. Bitte prüft deshalb eure Anwendung darauf, ob die Fortführung des Angriffs durch eure Aktion wirklich verhindert wird.

Zu Punkt 3:

Nach der letzten Aktion des Verteidigers, darf es dem Angreifer nicht möglich sein, sofort nachzusetzen. Dies kann durch einen Haltegriff bzw. Wurf sichergestellt werden oder durch mehrere sehr wirkungsvolle Treffer (mit Kontrolle natürlich). Grundsätzlich sollte, wenn nicht gerade ein Haltegriff als Abschluss gewählt wurde, ein genügend großer Sicherheitsabstand zum Kontrahenten gewählt werden.

Zu Punkt 4:

Jemanden hochzuheben, der mehr als das Doppelte wiegt wie man selbst, ist mit Sicherheit keines der Situation angemessenes Verhalten. Auch nicht eine deutlich stärkere Person einfach nur Festzuhalten. Wichtig ist, dass die Situation angenommen wird wie sie ist. Wenn der Angreifer zu schwer für einen Wurf ist, dann darf auch keiner durchgeführt werden. Wenn man glaubt, dass der Konter keine Wirkung bei dem Kontrahenten hat, dann sollte eine andere Lösung angestrebt werden. Nur wenn ihr überzeugt seid, dass es funktionieren kann, habt ihr eine gute Chance, dass es klappt.

Varianz der Anwendungen:

Es gibt in unserem Stil nicht nur eine richtige Auslegung der Anwendung. Eine Abwehrbewegung in der Kata kann auch eine Angriffsbewegung im Bunkai sein. Wenn wir den Punkt 4 der Grundsätze betrachten, müssen wir auf jeden Fall mehrere Möglichkeiten für eine Kata Sequenz üben. Nur so kann in der Situation angemessen gehandelt werden.

Die Varianz erreicht man zum Beispiel durch folgende Ansätze:

- Die Kata Bewegung zum Abwehren, Angreifen oder Befreien einsetzen.
- Den Angreifer auf der Innen- oder Außenseite blocken.
- Den Abstand zum Angreifer verringern oder erweitern.
- Die Schrittbewegungen anwenden.
- Die Angriffe durch Greifen, Festhalten, Schwingern usw. variieren.
- Techniken der Kata Sequenz hinzufügen, entfernen und umstellen.
- Die Höhe verändern.
- Prinzipien wie Go-no-sen, Tai-no-sen oder Sen-no-sen umsetzen.

4.2.5 Kata Kumite (nach Kase Sensei)

Bei dieser Übungsform wird eine komplette Kata mit einfachen Anwendungen gezeigt. Die Kata bleibt so gut wie möglich unverändert. Drei bis vier Angreifer greifen nacheinander an. Der Ablauf sollte 3-5 Mal ohne größere Pause wiederholt werden. Wichtig ist, dass die Person in der Mitte von den Angreifern unter Druck gesetzt wird. Es wird in den meisten Fällen ein Erschöpfungszustand eintreten. An diesem Punkt erkennt man oft, wie sich ein Mensch unter großem Stress verhält.