

Prüfungsprogramm

Shotokan-Karate-Koryu-Do

松濤館空手高麗道



Grundsätzlich gilt in einer Prüfung:

- Pünktlichkeit
- Sauberkeit (z.B. des Gi; schmutziger Gi bedeutet nicht viel Training, sondern einfach nur, dass er nicht gewaschen wurde)
 - Aufregung ist normal, deshalb: Fehler machen wir alle!
- Respektlosigkeit gegenüber Prüfern und Mitprüflingen ist keine gute Charaktereigenschaft!
 - Ohne Ausweis keine Prüfung (außer erste Prüfung)
- Die Sicherheit des Partners steht vor der spektakulären Technik!
- Verzicht auf Metallwaffen bzw. feststehende Klingen.

Weiß Ohne Prüfung	weiß- gelb	gelb 5	gelb- orange	orange 4	orange- grün	grün 3	grün- blau	blau 2	blau- braun	braun 1	braun- schwarz	schwarz	blau- weiß oder schwarz	rot-weiß oder schwarz	rot oder schwarz	rot/ weiß/ oder schwarz				
Schülergrade												Dangrade 1-3	ab 4. Dan	ab 6. Dan	ab 8. Dan oder Soke	10. Dan				
Kyu												Ehrentitel:					Renshi	Renshi/ Kyoshi	Kyoshi/ Hanshi	Hanshi

Was ist Shotokan-Karate-Koryu-Do?



Shotokan-Karate-Koryu-Do wurde 2012 in Saal an der Donau initiiert. Der Begründer ist Thomas Moser.

Was ist an diesem Karate anders?

- Shotokan-Karate-Koryu-Do drängt die wettkampfmäßige Anpassung einer Technik zurück.
- Shotokan-Karate-Koryu-Do lehrt Waffentechniken, Hebel-, Halte- und Wurftechniken sowie Kyusho-Jitsu.
- Shotokan-Karate-Koryu-Do ergänzt die traditionellen Technikausführungen mit Erkenntnissen aus der Sportmedizin, aus Psychologie und Pädagogik.
- Shotokan-Karate-Koryu-Do lässt dem Einzelnen die Freiheit, auf seine körperlichen Gegebenheiten, besonders aber auch auf körperliche Einschränkungen zu reagieren und diese im Sinne einer individuellen Technikvarianz zu optimieren.
- Shotokan-Karate-Koryu-Do forscht nach den Traditionen des Karate, lässt aber Verbindungen zu anderen Budokünsten auch in der Technikvielfalt zu.
- Shotokan-Karate-Koryu-Do baut auf demokratischen Grundwerten auf, wenn es um eine Kommunikation auf gleicher Ebene geht. Das alte, guruhafte Denken vieler Meister passt nicht in unser Wertesystem, nicht in unsere teuer erkämpfte Demokratie. Aber: Dies heißt konstruktives Arbeiten, nur im Nachklang zu bewerten und zu kritisieren, das ist destruktives Verhalten.

Die korrekte Übersetzung lautet: Die kleine, persönliche Schule des Weges der leeren Hand des Shoto (der Künstlernamen Gichin Funakoshis).

6. Kyu (Weiß-gelb Erwachsene; kann übersprungen werden)

Theorie

Grober geschichtlicher Abriss der Entwicklung des Karatedo
Entstehung Shotokan-Karate-Koryu-Do

Stellungen:

Hachiji-dachi (Shizentai),
Zenkutsu Dachi (ZK),
Kokutsu-dachi (KK),
Kiba-Dachi, Musubi-Dachi

Erläuterungen der Dojoetikette

Fragestellung nach Wahl der Prüfer

Kata

Heian-Shodan

Bunkai

Sequenzen einer Kata mit Partner



Heian Shodan

Kihon - jeweils 5 Wiederholungen der Techniken

Soto-Uke
Oi-Tsuki
Mae-Geri Kekomi und Keage
Age-Uke
Tettsui-Uchi-Tate-Mawashi
Shuto-Uke

Kumite

Gohon-Kumite

5 x Jodan: Age-Uke
5 x Chudan: Soto-Uke
nach dem 5. Mal Gyaku-Tsuki

6. Kyu (Weiß-gelb) **Kinder/ Jugendliche** 1 Niveaustufe

Verhalten Im Dojo, z.B. Verbeugungen
Unser Stil: **Shotokan-Karate-Koryu-Do**

Stellungen:

Hachiji-dachi (Shizentai),
Zenkutsu Dachi (ZK),
Kokutsu-dachi (KK),
Musubi-Dachi

Fallschule:

Einfaches Rückwärtsfallen

Heian
Shodan
Ablauf



Kihon, je 5x:

vorwärts Oi-Zuki Chudan; Zenkutsu Dachi
rückwärts Gedan Barai; Zenkutsu Dachi, *Wendung*
rückwärts Age-Uke; Zenkutsu Dachi
vorwärts Mae-Geri; Zenkutsu Dachi

Je 1x und mit Wendung:

vorwärts Oi-Zuki Chudan; Zenkutsu Dachi
vorwärts Age-Uke; Zenkutsu Dachi
vorwärts Gedan-Barai; Zenkutsu Dachi
vorwärts Oi-Zuki Chudan; Zenkutsu Dachi

Kumite:

1x Angriff mit Schritt vorwärts Oi-Zuki Chudan
Zenkutsu Dachi;
Block mit Schritt rückwärts Age-Uke Zenkutsu
Dachi; Konter Gyaku-Zuki

Goshin-Kumite (Selbstverteidigung):

1x diagonal Handgelenkfassen
1x gleichseitiges Handgelenkfassen

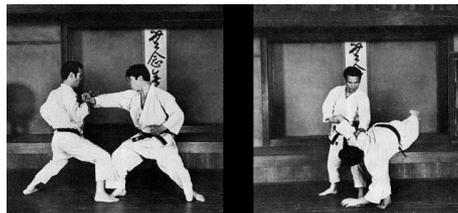
5. Kyu (Gelb-Gurt)

五

Heian Shodan

Waffe nach Auswahl:
2 Techniken

Wurf-/Haltetechiken
Koma-Nage



Kumite

Gohon-Kumite

Oi-Tsuki Jodan/ Chudan
Age-Uke/ Soto-Uke

Sanbon-Kumite s.o.

Goshin-Kumite

5 verschiedene
Selbstverteidigungstechniken
(nach Wahl des Schülers) aus der
Kata

1x Angriff mit Schwinger zum Kopf
1x Schlag senkrecht zum Kopf
2x Handgelenkfassen
1x Würgen von vorn

Byobi-Daoshi



5. Kyu (Gelb-Gurt) Kinder/ Jugendliche 2 Niveaustufen

Niveau 1

Kihon, je 5x:

vorwärts Oi-Zuki Chudan; Zenkutsu Dachii
rückwärts Gedan Barai; Zenkutsu Dachii
vorwärts Gyaku-Zuki; Zenkutsu Dachii
rückwärts Age-Uke; Zenkutsu Dachii
vorwärts Mae-Geri; Zenkutsu Dachii
rückwärts Shuto Uke; Kokutsu Dachii

Je 1x und mit Wendung:

vorwärts Oi-Zuki Chudan; Zenkutsu Dachii
vorwärts Age-Uke; Zenkutsu Dachii
vorwärts Gedan-Barai; Zenkutsu Dachii vorwärts
Oi-Zuki Chudan; Zenkutsu Dachii

Kumite:

1x Angriff mit Schritt vorwärts Oi-Zuki Chudan
Zenkutsu Dachii;
Block mit Schritt rückwärts Age-Uke Zenkutsu
Dachii; Konter Gyaku-Zuki

Goshin-Kumite (Selbstverteidigung):

1x diagonal Handgelenkfassen
1x Würgen von vorne
1x Schwinger

五

Niveau 2 + Heian Nidan

Kihon, je 5x:

vw in ZK mit Oi-Tsuki Jodan - *Wendung*
vw in ZK mit Oi-Tsuki Chudan - *Wendung*
vw in ZK mit Age-Uke
rw in ZK mit Gedan-Barai
vw in ZK mit Soto-Uke
rw in KK mit Shuto-Uke
vw in ZK mit Mae-Geri (Hände in Gedan Kamae)
vw in KB mit Yoko-Geri (Keage)

Bunkai: zu Heian Shodan

1. Angriff von links mit Zuki-Chudan - mit rechtem Fuß nach vorne ausweichen (Zenkutsu Dachii) Gedan-Barai links, gefolgt von Wechselschritt mit Oi Zuki Chudan.
2. Angriff von hinten mit Zuki Chudan links - Drehung in Gedan-Barai rechts. Die Gedan-Barai-Hand wird vom Angreifer gefasst - losreißen gefolgt von Tettsui-Uchi.
3. Angriff von links mit Zuki Chudan rechts - mit Gedan-Barai hineindrehen. Angreifer mit Zuki-Chudan rechts -mit linker Hand durch Aushol-bewegung den Angriff blocken, nach vorne mit Age-Uke gegen Hals.

Kumite:

Gohon-Kumite

Oi-Zuki Chudan / Age Uke

Oi-Zuki Chudan / Soto Uke

Konter Gyaku-Zuki

Sanbon-Kumite

Oi-Zuki Chudan-Chudan-Chudan

Age Uke-Soto Uke, 45°ausweichen

Uchi Uke, Konter Shuto Uchi

Goshin-Kumite (Selbstverteidigung):

1x diagonal Handgelenkfassen
1x Würgen von vorne
1x Schwinger

Heian
Shodan

4. Kyu (Gelb-Orange-Gurt) Kinder/ Jugendliche 2 Niveaustufen

Theorie

Jap. Kampfkünste
Elementare Begriffe des Karate-Do
Rituale

Kata

Heian Shodan
Heian-Nidan
Ablauf Heian-Sandan

Bunkai

Bunkai aus der Kata
Heian-Nidan

4 ausgewählte Sequenzen der Kata
einzeln im Fluss (Ki-No-Nagare)

**Kihon jeweils 5 Wiederholungen der Techniken als
2er max. 3er Kombination**

5 verschiedene Technikkombinationen (n. Wahl des
Schülers) aus Kata Heian-Nidan
Mae-Rengeri, Mikazuki-Geri
Yoko-Geri (Keage u. Kekomi)



Heian Nidan

Kumite

Gohon-Kumite
Sanbon-Kumite

Goshin-Kumite

5 verschiedene
Selbstverteidigungstechniken
(n. Wahl des Schülers) aus der Kata
1x Angriff mit Schwinger zum Kopf
1x Schlag senkrecht zum Kopf
2x Handgelenkfassen
1x Würgen von vorn

Waffe nach Auswahl:

2 Techniken

Wurf-/Haltetekniken

Kubiwa



Tani-Otoshi



4. Kyu (Orange-Gurt) Kinder/ Jugendliche 2 Niveaustufen

Theorie

Jap. Kampfkünste
Elementare Begriffe des Karate-Do
Rituale

Kata

Heian Shodan
Heian-Nidan
Ablauf Heian-Sandan

Bunkai

Bunkai aus der Kata
Heian-Nidan

4 ausgewählte Sequenzen der Kata
einzeln im Fluss (Ki-No-Nagare)

**Kihon jeweils 5 Wiederholungen der Techniken als
2er max. 3er Kombination**

5 verschiedene Technikkombinationen (n. Wahl des
Schülers) aus Kata Heian-Nidan
Mae-Rengeri, Mikazuki-Geri
Yoko-Geri (Keage u. Kekomi)



Heian Nidan

Kumite

Gohon-Kumite
Sanbon-Kumite

Goshin-Kumite

5 verschiedene
Selbstverteidigungstechniken
(n. Wahl des Schülers) aus der Kata
1x Angriff mit Schwinger zum Kopf
1x Schlag senkrecht zum Kopf
2x Handgelenkfassen
1x Würgen von vorn

Waffe nach Auswahl:

2 Techniken

Wurf-/Haltetekniken

Kubiwa



Tani-Otoshi



4. Kyu (Orange-Gurt)

Theorie

Jap. Kampfkünste
Elementare Begriffe des Karate-Do
Rituale

Kata

Heian Shodan
Heian-Nidan
Ablauf Heian-Sandan

Bunkai

Bunkai aus der Kata
Heian-Nidan

4 ausgewählte Sequenzen der Kata
einzeln im Fluss (Ki-No-Nagare)

**Kihon jeweils 5 Wiederholungen der Techniken als
2er max. 3er Kombination**

5 verschiedene Technikkombinationen (n. Wahl des
Schülers) aus Kata Heian-Nidan
Mae-Rengeri, Mikazuki-Geri
Yoko-Geri (Keage u. Kekomi)



Heian Nidan

Kumite

Gohon-Kumite
Sanbon-Kumite

Goshin-Kumite

5 verschiedene
Selbstverteidigungstechniken
(n. Wahl des Schülers) aus der Kata
1x Angriff mit Schwinger zum Kopf
1x Schlag senkrecht zum Kopf
2x Handgelenkfassen
1x Würgen von vorn

Waffe nach Auswahl:

2 Techniken

Wurf-/Haltetekniken

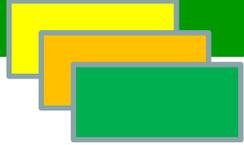
Kubiwa



Tani-Otoshi



3. Kyu (Grün-Gurt) – Niveaustufen möglich



Theorie

Geschichte des Karate, mit Kenntnissen zu anderen Stilen und deren Begründern

Kata

Alle bisher erlernte Formen

Bunkai

Sequenzen der Heian-Sandan

Kihon jeweils 5 Wiederholungen der Techniken als 2er max. 3er Kombination

5 verschiedene Technikkombinationen (n. Wahl des Schülers) aus Kata Heian-Sandan + Ushiro-Geri
Fumi-Komi

Unterschiede Shotokan und Koryu Wettkampftechniken

Uraken, Kizami-Tsuki – Suri-Ashi

Wurf-/Haltetechiken

Koma-Nage, Byobi-Daoshi, Kubiwa, Tani-Otoshi

Kumite

Gohon-Kumite

Kihon-Ippon-kumite

Angriffe: Oi-Tsuki Jodan, Oi-Tsuki-Chudan, Mae-Geri

Abwehrtechniken aus der Kata

Goshin-Kumite

7 verschiedene Selbstverteidigungstechniken (n. Wahl des Schülers) aus der Kata
1x Angriff mit Schwinger zum Kopf
1x Schlag senkrecht zum Kopf
2x Handgelenkfassen
1x Würgen von vorn
1x Würgen von hinten
1x Angriff mit Stock

Bo

3 Techniken

Wurf-/Haltetechiken

Koma-Nage, Byobi-Daoshi, Kubiwa, Tani-Otoshi

2. Kyu (Blau-Gurt) – Niveaustufen möglich



Theorie

Graduierungen und Titel

Kata

Alle bisher erlernte Formen

Heian-Yondan

Heian-Godan

6 ausgewählte Sequenzen der Kata
mit geändertem Bunkai (Oyo)

**Kihon jeweils 5 Wiederholungen der Techniken als
2er max. 3er Kombination**

7 verschiedene Technikkombinationen (n. Wahl des
Schülers) aus Kata Heian-Yondan +
Ushiro-Geri,
Ura-Mawashi-Geri

Wurf-/Haltetechniken

Koma-Nage, Byobi-Daoshi, Kubiwa, Tani-Otoshi
Tsubame-Gaeshi

二

Heian
Yondan



Kaeshi-Ippon-Kumite

Angriffe: Oi-Tsuki Jodan , Oi-Tsuki

Chudan, Mae-Geri Chudan

Abwehr : Age-Uke, Soto-Uke,

Gedan-Barai o. Nagashi-Uke

Happo-Kumite

Angriffe: Oi-Tsuki Jodan

Oi-Tsuki Chudan

Goshin-Kumite

(aus Katatechniken)

Selbstverteidigung

gegen **10** Angriffe und Abwehren,

dabei enthalten: Hebel aus Kata

Unterschiede Shotokan andere Stile

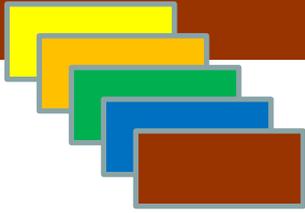
Shuto-Uchi (Zendo-Ryu)

Ushiro-Geri (Zendo-Ryu)

Yoko-Geri früher und heute

Bo: 4 Techniken

1. Kyu (Braun-Gurt) – Niveaustufen möglich



Heian Godan+ Tekki Shodan

Theorie

Versch. Fragen zu Technik, Entwicklung und Geschichte des Karate-Do
Grundkenntnisse zur Notwehr

Kata

Alle bisher erlernte Formen nach Wahl des Prüfers
Heian-Godan
Tekki Shodan

Bunkai

8 ausgewählte Sequenzen der Kata

Kihon jeweils 5 Wiederholungen der Techniken als 2er max. 3er Kombination

10 verschiedene Technikkombinationen (n. Wahl des Schülers) aus Kata Heian-Godan + Tekki-Shodan
Freie Kombination n. Wahl des Schülers nur mit den bislang erlernten Fußtechniken.

Wurf-/Haltetechiken

Koma-Nage, Byobi-Daoshi, Kubiwa, Tani-Otoshi
Tsubame-Gaeshi

Kihon-Ippon-Kumite

Angriffe: jeweils 1x links und rechts
Oi-Tsuki Jodan , Oi-Tsuki Chudan,
Mae-Geri Chudan, Yoko-Geri u. Ushiro-Geri (jeweils Chudan) , Mawashi-Geri Jodan

Jiyu-Ippon-Kumite

Angriffe: werden angesagt
Abwehr und Konter vollkommen frei
Schüler bewegen sich frei im Raum
Auf Zanshin wird besonders Wert gelegt

Goshin-Kumite

(aus Katatechniken)
Selbstverteidigung
gegen 14
eigene Angriffe und Abwehren

Bo: Ablauf Matzukaze-No-Kon

4 Techniken mit anderen

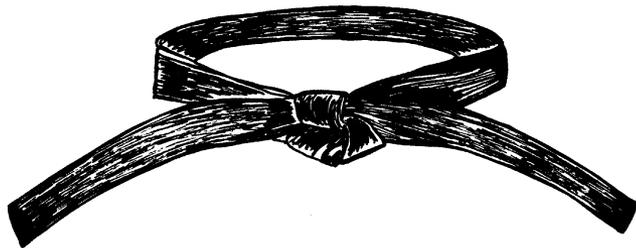
Stockarten:

Jo, Arnis, Hanbo

Dan-Programm

1. bis 4. DAN

Shotokan-Karate-Koryu-Do



KATA

Gemäß Funakoshis Grundlagen sind folgende Kata Standard im SKKD:

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan
Tekki Nidan
Tekki Sandan
Bassai-Dai
Empi
Jion
Kanku-Dai
Tekki Nidan
Jitte
Hangetsu
Gankaku
Tekki Sandan

Ten-No Kate Omote
Ten-No-Kata Ura

Andere Kata sind selbstverständlich willkommen!



1. DAN (Schwarz-Gurt)



Theorie

Schriftliche Ausarbeitung zu einem Thema über Karatedo
Abgabe mind. 4 Wochen vor Prüfung

Kata

Alle bisher erlernte Kata
Bassai-Dai
Empi

Bunkai

Bunkai einer vollständigen Kata
6 ausgewählte Sequenzen dieser Kata

3 Bewegungsabläufe in Anwendung aus der anderen zu zeigenden Kata

Goshin-Kumite

(aus Katatechniken)
Selbstverteidigung
gegen **12**
eigene Angriffe und Abwehren,
dabei enthalten: Hebel und Würfe

Bassai-Dai Empi

Wurf-/Haltetechiken

Koma-Nage, Byobi-Daoshi, Kubiwa, Tani-Otoshi
Tsubame-Gaeshi

Kihon jeweils 5 Wiederholungen der Techniken als 2er max. 3er Kombination Je 5 verschiedene Technikkombinationen (n. Wahl des Prüflings) aus den zu zeigenden Kata

Jiyu-ippou-kumite

Angriffe: jeweils 1x links und rechts
Oi-Tsuki Jodan , Oi-Tsuki Chudan, Mae-geri , Yoko-Geri u. Ushiro-Geri (jeweils Chudan) , Mawashi-Geri Jodan
Angriffe: werden angesagt
Auf Zanshin wird besonders Wert gelegt

Jiyu-Kumite

Mit gleichem Partner 3min

Bo: Matzukaze-No-Kon

4 Techniken mit anderen

Stockarten:

Jo, Arnis, Hanbo

2. DAN (2. Schwarz-Gurt)



Theorie

Schriftliche Ausarbeitung zu einem Thema über Karatedo

Nach Wahl des Prüflings

Abgabe mind. 4 Wochen vor Prüfung

Kata

Alle bisher erlernten Formen

Jion,

Kanku-Dai

Bunkai

Bunkai einer vollständigen Kata nach Wahl des Prüflings (Tokui-Kata)

3 Bewegungsabläufe in Anwendung aus der anderen zu zeigenden Kata

Goshin-Kumite

(aus Katatechniken)

Selbstverteidigung

gegen **14** eigene Angriffe und

Abwehren,

dabei enthalten: Hebel und Würfe

Wurf-/Haltetechiken

Koma-Nage, Byobi-Daoshi, Kubiwa, Tani-Otoshi

Tsubame-Gaeshi

Jion Kanku-Dai

Kihon jeweils 5 Wiederholungen der Techniken als 2er max. 3er Kombination Je 3 verschiedene Technikkombinationen aus den zu zeigenden Kata

alle bisher erlernten Fußtechniken

links und rechts je 3x aus Kamae

8 Techniken mit der offenen Hand aus freier

Bewegung im Wechsel als Abwehr und Angriff.

Jiyu-Ippon-Kumite

10 Angriffe

Schüler bewegen sich frei im Raum

Auf Zanshin wird besonders Wert gelegt

Jiyu-Kumite

Mit gleichem Partner 3min

Bo: Matzukaze-No-Kon

4 Techniken mit anderen

Stockarten:

Jo, Arnis, Hanbo

3. DAN (3. Schwarz-Gurt)



Theorie

Schriftliche Ausarbeitung zu einem Thema über Budo
Abgabe mind. 4 Wochen vor Prüfung

Kata

Alle bisher erlernten Formen nach Wahl des Prüfers
Jitte
Tekki-Sandan

Bunkai

Bunkai einer vollständigen Kata nach Wahl des Prüflings (Tokui Kata)
3 Bewegungsabläufe in Anwendung aus den anderen zu zeigenden Kata

Goshin-Kumite

Selbstverteidigung gegen **16** Angriffe und Abwehren, dabei enthalten: Hebel und Würfe

4 Waffenabwehren

Kihon

1. Techniken nach Wahl des Prüflings
2. Überprüfung aus dem gesamten bisherigen Programm
3. Nach Wahl und Ansage der Prüfer

Tekki Nidan
Jitte
Eine Kata aus den restlichen Shotokan-Kata

Bo: Matzukaze-No-Kon

4 Techniken mit anderen Stockarten:
Jo, Arnis, Hanbo



Kata

Zusätzlich 2 Kata nach Wahl des Prüflings aus bisherigen Formen bis zum 3. Dan

Bunkai

Bunkai einer vollständigen Kata nach Wahl des Prüflings (Tokui Kata)

3 Bewegungsabläufe in Anwendung aus den anderen gezeigten Kata

Waffen: eigene Wahl

(Kann alle Bereiche einschließen: Iaido, Bo-Kata, Abwehren etc.)

Hangetsu Gangaku Tekki- Sandan

Eine Kata aus den restlichen Shotokan-Kata

Kihon

1. Techniken nach Wahl des Prüflings
2. Überprüfung aus dem gesamten bisherigen Programm
3. Nach Wahl und Ansage der Prüfer

Goshin-Kumite

Selbstverteidigung gegen **20** Angriffe und Abwehren, dabei enthalten: Hebel und Würfe

5. DAN (5. Schwarz-Gurt)



Ab dem 5. Dangrad beginnen die sog. Verleihgrade.

