

# 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

### Theorie

Grober geschichtlicher Abriss zum Ursprung der Kata  
Geschichte des Karate, grobe Kenntnisse zu den Hauptstilrichtungen, Shotokan-Karate-Koryu-Do

### Kata

Heian-Shodan  
Ablauf Heian-Nidan

### Bunkai

3 ausgewählte Sequenzen der Kata Heian-Shodan

### Kihon: jeweils 5 Wiederholungen der Techniken

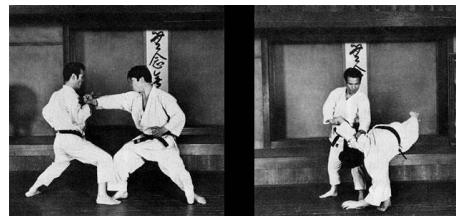
5 verschiedene Einzeltechniken (aus Heian-Shodan, dazu Uchi-Uke  
Gyaku-Tsuki , Mae-Geri  
Yoko-Geri (Keage und Kekomi)

### 2 Kombinationstechniken

z.B. Age-Uke/ Gyaku-Tsuki  
Shuto-Uke/ Gyaku-Tsuki

**Waffe nach Auswahl:**  
2 Techniken

**Wurf-/Haltetekniken**  
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 Dachi  
rückwärts Gedan Barai; Zenkutsu Dachi  
vorwärts Gyaku-Zuki; Zenkutsu Dachi  
rückwärts Age-Uke; Zenkutsu Dachi  
vorwärts Mae-Geri; Zenkutsu Dachi  
rückwärts Shuto Uke; Kokutsu 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 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 Dachi) 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 Chodan / Age Uke Oi-Zuki Chudan / Soto Uke Konter Gyaku-Zuki
Sanbon-Kumite	Oi-Zuki Chodan-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 Handgelenkfasen  
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-/Haltetechniken**

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-/Haltetechniken**

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

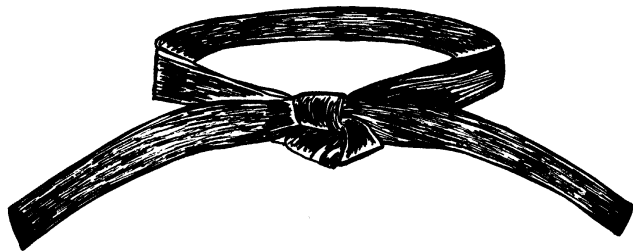
### Stockarten:

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.

