

松濤館空手道

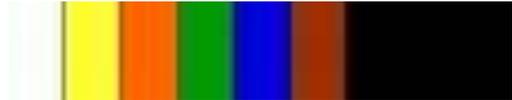
Prüfungsprogramm



Shotokan-Karate-Do

© Thomas Haumüller





Zum Verständnis

Die Prüfungssituation

Man mag über den Sinn von Prüfungen geteilter Meinung sein, etliche Budoka verzichten bewusst auf eine Teilnahme um Bescheidenheit zu demonstrieren -oder aus Prüfungsangst. In früherer Zeit verlieh der Meister seinem (meist einzigen) Schüler die Grade der Meisterschaft. Dies ist im Gruppenunterricht nur mehr bedingt möglich. Unsere westliche Kultur fordert zur Erlangung eines jeden Zeugnisses einen Katalog der geforderten Fähigkeiten um objektiv über Bestehen oder Nichtbestehen urteilen zu können – im Falle des Budo eben Prüfungsprogramme, wobei jedem bewusst ist, dass die Einstellung des Schülers ebenso eine gewichtige Rolle spielt. Deshalb ist bei jeder Prüfung der Lehrer des Prüflings beratend und richtend mit dabei. Er weiß am besten um die Fähigkeiten und Schwächen seines Schützlings. Auf psychische und physische Begebenheiten des Prüflings ist zu achten, d.h. z.B. die körperliche Gesundheit ist im Vorfeld abzuklären. Auf eine Trainingsprüfung kann bei Eignung des Prüflings zurückgegriffen werden. Bei Kindern können Zwischengürtel geprüft werden; diese sind dann aber auch farblich abzusetzen!

Grundsätzlich aber gilt in der 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!
 - Die Techniken werden normalerweise 5 Mal vorgezeigt.
 - Ohne Ausweis keine Prüfung (außer erste Prüfung)
- Die Sicherheit des Partners steht vor der spektakulären Technik!
 - Verzicht auf Metallwaffen bzw. feststehende Klingen.

Zum Prüfungsprogramm

Das Prüfungsprogramm im Karate-Do soll den Schwerpunkt des traditionellen Karate verinnerlichen: die Beschäftigung mit den Kata, damit die Beschäftigung mit sich selbst. Nicht die Quantität spielt dabei eine Rolle, sondern die Qualität. Daher ist es zweckmäßig und sinnvoll, die Hauptaspekte und die zentralen Techniken einer Kata in den Säulen des Trainings zu verankern: Kihon, Kumite, Selbstverteidigung. Damit wird Karate ein Stück weggerückt vom heute üblichen Sportkarate, hin zum Karate-Do. Die Beschäftigung mit Selbstverteidigungstechniken auch aus anderen Kampfkünsten, mit Kata aus anderen Ryu oder mit Waffen geht konsequent den Weg unseres Verbandes, über den Zaun zu blicken, Bezüge herzustellen, Zusammenhänge zu begreifen, den Bushido zu beschreiten, kein Budo „mit Scheuklappen“ auszuüben.

Damit wird **Karate** zu einem Lebensweg, zu **Karate-Do**.

6. Kyu (Weiß-gelb)

Theorie

Grober geschichtlicher Abriss der
Entwicklung des Karatedo in Deutschland
Ursprung der Kata

Stellungen:

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

Erläuterungen der Dojoetikette

Fragestellung nach Wahl der Prüfer

Kata

Taikyoku-Shodan
Heian-Shodan

Bunkai

Bunkai der vollständigen Kata
Taikyoku-Shodan



Taikyoku Shodan

Kihon jeweils 5 Wiederholungen der Techniken

Kihon (n. Wahl des Schülers) aus
Kata Taikyoku-Shodan +
Soto-Uke
Gyaku-Tsuki
Mae-Geri Kekomi u. Keage

Kumite

Gohon-Kumite

5 x Jodan: Age_Uke

5 x Chudan: Soto-Uke

nach dem 5. Mal Gyaku_Tsuki

5. Kyu (Gelb-Gurt)

五

Heian
Shodan

Theorie

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

Kata

Alle Taikyoku-Formen nach Wahl des Prüfers
Heian-Shodan
Heian-Nidan

Bunkai

Bunkai der vollständigen Kata
Heian-Shodan
3 ausgewählte Sequenzen der Kata mit geänderten Bunkai, wobei die finale Technik an dem zu Boden gebrachten Partner ausgeführt wird

Kihon jeweils 5 Wiederholungen der Techniken

5 verschiedene Einzeltechniken (n. Wahl des Schülers) aus Kata
Heian-Shodan +
Soto-Uke, Uchi-Uke
Gyaku-Tsuki , Mae-Geri
Yoko-Geri (Keage u. Kekomi)

Kumite

Gohon-Kumite mit jeweils 3 versch. Abwehrtechniken , aus der Kata herausgelöst n. Wahl des Schülers

Sanbon-Kumite

Die im Gohon-Kumite gezeigten 3 Angriffs-u. Abwehrtechniken nacheinander folgend, wobei die letzte Abwehrtechnik in 45° ausgeführt wird.
Konter 1x frei aber nur als Fußtechnik

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

4. Kyu (Orange-Gurt)

Theorie

Grober geschichtlicher Abriss zum Ursprung der Kata

Geschichte des Shotokan-Karate, mit Kenntnissen zu maßgebenden Persönlichkeiten



Kata

Alle bisher erlernten Formen nach Wahl des Prüfers

Heian-Nidan
Heian-Sandan

Bunkai

Bunkai der vollständigen Kata
Heian-Nidan

4 ausgewählte Sequenzen der Kata mit geänderter Bunkai, wobei die finale Technik an dem zu Boden gebrachten Partner ausgeführt wird

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

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

Heian Nidan

Kumite

Gohon-Kumite mit jeweils 3 versch. Abwehrtechniken, aus der Kata herausgelöst n. Wahl des Schülers

Sanbon-Kumite

Die im Gohon-Kumite gezeigten 3 Angriffs- u. Abwehrtechniken nacheinander folgend, wobei die letzte Abwehrtechnik in 45° ausgeführt wird.

Konter 1x frei aber nur als Fußtechnik

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

3. Kyu (Grün-Gurt)

Theorie

Grober geschichtlicher Abriss zum Ursprung der Kata
Geschichte des Karate , mit Kenntnissen zu anderen Stilen und deren Begründer

Kata

Alle bisher erlernten Formen nach Wahl des Prüfers
Heian-Sandan
Heian-Yondan

Bunkai

Bunkai der vollständigen Kata
Heian-Sandan
4 ausgewählte Sequenzen der Kata mit geänderten Bunkai, wobei die finale Technik an dem zu Boden gebrachten Partner ausgeführt wird

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

5 verschiedene Technikkombinationen (n. Wahl des Schülers) aus Kata Heian-Sandan +
Mae-Rengeri (ohne Beinwechsel), Ushiro-Geri
Yoko-Geri (Keage u. Kekomi)
Fumi-Komi



Kumite

Gohon-Kumite mit jeweils 3 versch. Abwehrtechniken , aus der Kata herausgelöst n. Wahl des Schülers

Sanbon-Kumite

Die im Gohon-Kumite gezeigten 3 Angriffs-u. Abwehrtechniken nacheinander folgend, wobei die letzte Abwehrtechnik in 45° ausgeführt wird.
Konter 1x frei aber nur als Fußtechnik

Kihon-Ippon-kumite

Angriffe. Oi-Tsuki Jodan, Oi-Tsuki-Chudan, Mae-Geri
Abwehrtechniken aus der Kata
Konter ausschließlich Gyaku-Tsuki

Goshin-Kumite

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

2. Kyu (Blau-Gurt)

Theorie

Grober geschichtlicher Abriss zum Ursprung der Kata
Kenntnissen zu anderen Budokünsten und deren Begründer

Kata

Alle bisher erlernten Formen nach Wahl des Prüfers
Heian-Yondan
Heian-Godan

Bunkai

Bunkai der vollständigen Kata
Heian-Yonndan
6 ausgewählte Sequenzen der Kata mit geänderten Bunkai, wobei die finale Technik an dem zu Boden gebrachten Partner ausgeführt wird

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

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



Standübung

Mae-Geri, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri

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 gegen 4 Angreifer

Angriffe: Oi-Tsuki Jodan , Oi-Tsuki Chudan, Mae-Geri Chudan
Abwehr : Age-uke, Soto-uke, Gedan-Barai o. Nagashi-Uke
Konter in beiden Kumite-Formen nur Gyaku-Tsuki

Goshin-Kumite

(aus Katatechniken)
Selbstverteidigung gegen **10** eigene Angriffe und Abwehren, dabei enthalten: Hebel aus Kata

1. Kyu (Braun-Gurt)

Theorie

Versch. Fragen zu Technik, Entwicklung und Geschichte des Karatedo-nach Wahl der Prüfer
Grundkenntnisse zur Notwehr

Kata

Alle bisher erlernten Formen nach
Wahl des Prüfers
Heian-Yondan
Heian-Godan

Bunkai

Bunkai der vollständigen Kata
Heian-Godan + Tekki-Shodan
8 ausgewählte Sequenzen der Kata
mit geänderten Bunkai, wobei die
finale Technik an dem zu Boden
gebrachten Partner ausgeführt wird

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. Höhe der
Fußtechniken ist nicht entscheidend



Heian Godan+
Tekki Shodan

Standübung

Mae-Geri, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri,
Yoko-Geri, Ura-Mawashi-Geri

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

Abwehr : frei aus allen bisher erlernten
Kata

Konter : frei (kein Gyaku-Tsuki, kein
Wurf , kein Hebel

Jiyu-Ippon-kumite

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

Goshin-Kumite

(aus Katatechniken)

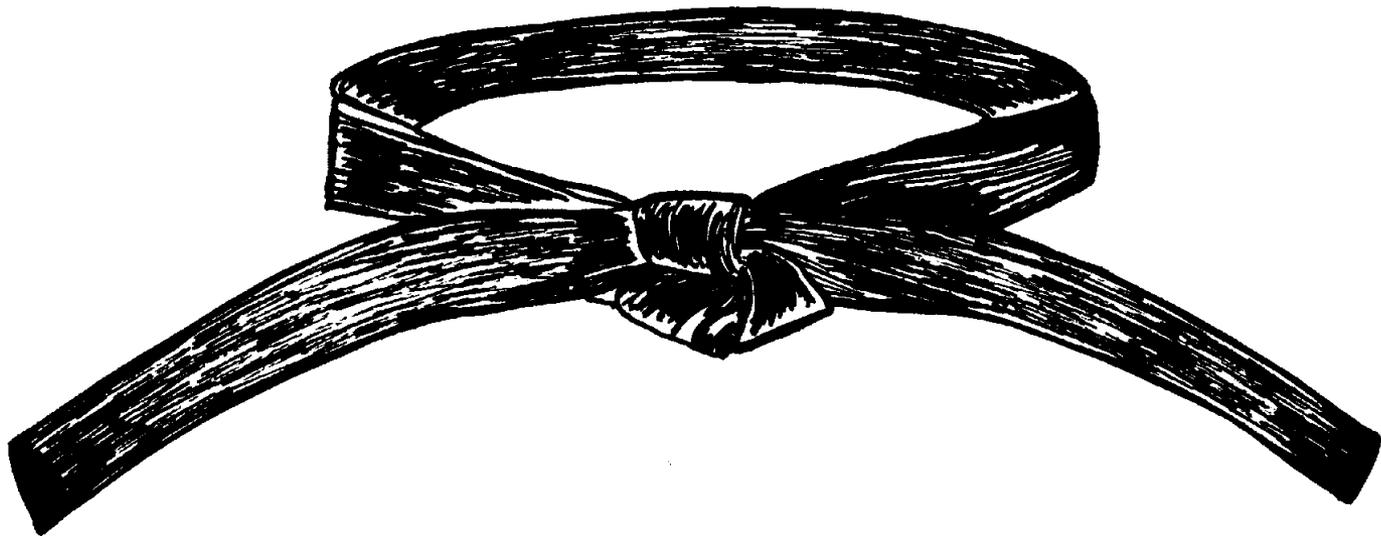
Selbstverteidigung

gegen **14**

eigene Angriffe und Abwehren,
dabei enthalten: Hebel
aus Kata

Dan-Programm

1. bis 5. DAN



1. DAN (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 nach Wahl des Prüfers

Bassai-Dai

Kanku-Dai ,

Empi

Bunkai

Bunkai einer vollständigen Kata

Nach Wahl des Prüflings (Tokui Kata)

6 ausgewählte Sequenzen dieser Kata mit geänderten Bunkai, wobei die finale Technik an dem zu Boden gebrachten Partner ausgeführt wird

3 Bewegungsabläufe in Anwendung aus den anderen zu zeigenden Kata

Bassai-Dai
Empi
Kanku-Dai

Goshin-Kumite

(aus Katatechniken)

Selbstverteidigung

gegen **18**

eigene Angriffe und Abwehren,
dabei enthalten: Hebel und Würfe

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

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-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 nicht angesagt
Abwehr und Konter vollkommen frei
Schüler bewegen sich frei im Raum
Auf Zanshin wird besonders Wert gelegt

Jiyu-Kumite

Mit gleichem Partner 3min

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 nach Wahl des Prüfers
Hangetsu
Jion,
Tekki-Nidan

Bunkai

Bunkai einer vollständigen Kata
Nach Wahl des Prüflings (Tokui Kata)
3 ausgewählte Sequenzen dieser Kata mit geänderten Bunkai, wobei die finale Technik an dem zu Boden gebrachten Partner ausgeführt wird
3 Bewegungsabläufe in Anwendung aus den anderen zu zeigenden Kata

Hangetsu
Jion
Tekki Nidan

Goshin-Kumite

(aus Katatechniken)
Selbstverteidigung
gegen **18**
eigene Angriffe und Abwehren,
dabei enthalten: Hebel und Würfe

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

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-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 nicht angesagt
Abwehr und Konter vollkommen frei
Schüler bewegen sich frei im Raum
Auf Zanshin wird besonders Wert gelegt

3. DAN (3. 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 nach Wahl des Prüfers
Bassai-Sho
Kanku-Sho
Jitte
Tekki-Sandan

Bunkai

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

Bassai-Sho
Kanku-Sho
Jitte
Tekki-Sandan

Goshin-Kumite

Selbstverteidigung
gegen 9 Angriffe und Abwehren,
dabei enthalten: Hebel und Würfe
Selbstverteidigung gegen 2 Gegner
Mind. 3 Angriffe
Nach Wahl des Prüflings

Kihon

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

Sochin
Gangaku
Chinte
Meikyo
Wankan

Kata

2 Kata nach Wahl des Prüflings aus bisherigen Formen bis zum 3. Dan
2 Kata nach Wahl der Prüfer aus Sochin, Gangaku, Chinte, Meikyo, Wankan
Eine Kata aus einem anderen Karate-Stil n. Wahl des Prüflings

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 9 Angriffe und Abwehren,
dabei enthalten: Hebel und Würfe
Selbstverteidigung gegen 2 Gegner
Mind. 3 Angriffe
Nach Wahl des Prüflings

Kihon

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

Referententätigkeit auf LG

Kata

2 Kata nach Wahl des Prüflings
(Tokui-Kata) aus
Nijushiho,
Gojushiho-Sho,
Gojushiho-Dai ,
Unsu

Eine Kata nach Wahl der Prüfer
aus dem bisherigen Programm bis
zum 4.Dan

Bunkai

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

Nijushiho
Gojushiho Sho
Gojushiho Dai
Unsu

Tokui-Kata

1. Zeigen ihrer ursprünglichen Form (Koshiki-kata)
2. Praktische Erläuterungen der Änderungen und Gemeinsamkeiten in den Bewegungsabläufen
3. Praktische Erläuterungen der Änderungen im Bunkai