

Prüfungsordnung



KAISHO
KARATE ASSOCIATION

Autoren

Enzo Chierici, 6. Dan
Roland Büchi, 5. Dan
Dario Rossi, 4. Dan

© Kaishô Karate Association

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Dojo-Regeln	4
Allgemeines	
Geschichte	5
Organisation	5
Ziele.....	6
Technische Richtlinien	6
Ausrüstung.....	6
Stufen / Farben der Gradierung	6
Formelle Prüfungsvoraussetzungen	
Einleitung.....	6
Gültigkeitserfordernisse Kyu-Prüfungen.....	6
Zusätzliche Bestimmungen für Kinder	7
Dan-Prüfungen.....	7
Neumitglieder mit Kyu- oder Dan-Grad	7
Wartezeit und Gürtelfarbe.....	7
Kyu-Teilgrad-System.....	7
Kyu-Grad (ab 14 Jahren)	8
Wartezeit und Mindestalter für Dan-Grade	8
Prüfung für besondere Personengruppen	9
SKF Verbands-Beitragsmarke	9
Prüfungsgebühren	9
Verstöße gegen die Prüfungsordnung.....	9
Prüfungsablauf	
Vorbereitung und Aufruf	9
Prüfung.....	9
Prüfungsdisziplinen	10
Erklärungen/Legende zum Prüfungsprogramm.....	11
Prüfungsprogramme	
8. Kyu bis 7. Kyu.....	12 bis 13
6. Kyu bis 1. Kyu.....	14 bis 19
1. Dan bis 2. Dan	20 bis 21
3. Dan bis 5. Dan	22 bis 24
6. Dan bis 8. Dan	25
Kampfkombinationen	26
Ten-no-Kata	27
Übersicht Ten-no-Kata Nr. 1 bis 3	28 bis 30
Übersicht Zusatz-Katas (Sho-/Ni-/San-/Yon-/Go-Uke/Chi-Nin-Ichi)	31 bis 33
Illustration der Techniken	34 bis 37
Glossar	38 bis 43

Vorwort

Es freut uns, Dir diese Prüfungsordnung der Kaishô Karate Association (KKA) anbieten zu können.

In diesem Heft steckt viel Arbeit, vor allem aber Leidenschaft zum Karate! Entstanden ist ein Regel- und Nachschlagewerk, welches die Grundlagen des Shotokan Karate der Japan Karate Association (JKA) berücksichtigt und darüber hinaus die Überlegungen unseres Meisters, Shihan Enzo Chierici, beinhaltet. Es soll für jeden Karateka innerhalb der KKA wegweisend sein.

Traditionsgemäss werden im Karate viele Ausdrücke auf Japanisch geschrieben und ausgesprochen. Solltest Du einen Begriff noch nicht kennen oder verstehen, dann findest Du die Erklärungen im Glossar am Ende dieses Heftes.

Mit dem Eintritt in ein Dojo der KKA bestätigst Du, die in diesem Heft beschriebenen Trainingsregeln und Anweisungen zu befolgen sowie die Philosophie der KKA zu akzeptieren. Als Mitglied eines Dojos der KKA stehen Dir allgemeine Informationen sowie Dokumente über unsere Organisation im Internet auf www.kaisho.ch zur Verfügung.

Wir wünschen Dir einen langen und erfolgreichen Karate-Lebensweg!

Januar 2022

Enzo Chierichi, Dario Rossi und Roland Büchi

Dojo-Regeln

Alle Trainierenden innerhalb eines Dojos der KKA haben den nachstehenden Regeln Folge zu leisten:

1. Sei stets zu allen höflich.
2. Rede Deinen Lehrer im Dojo mit «Sensei» an.
3. Verbeuge Dich zu Deinem Sensei, wenn du das Dojo betrittst oder verlässt.
4. Wenn der Lehrer (mit einem Schwarzgurt oder rot-weissen Gurt) im Gi das Dojo zum ersten Mal betritt oder verlässt, stoppt der Ranghöchste Schüler die Aktivitäten im Dojo und weist die Schüler an, sich in dessen Richtung auszurichten.
5. Im Dojo ist es untersagt:
 - a) Schmuck oder andere Verzierungen zu tragen
 - b) zu Essen und Trinken
 - c) während des Unterrichts zu reden
6. Halte Deinen Karate-Gi (Anzug) sauber.
7. Halte Deine Finger- und Fussnägel kurz.
8. Unterlasse den Missbrauch Deines Wissens.
9. Konsumiere keine alkoholischen Getränke vor dem Training.
10. Verlasse das Dojo während des Trainings nicht ohne die Erlaubnis des Sensei.
11. Schüler verbeugen sich voreinander vor und nach einer Übung.
12. Sei gegenüber Deinen Mitschülern freundlich und zuvorkommend. Es darf niemand einem anderen Schmerzen zufügen, ihn kränken oder mutlos machen.
13. Strebe danach, den wahren Geist der Kampfkunst zu fördern durch:

Mentale Entwicklung	→	Charakter
Körperliche Entwicklung	→	Gesundheit
Tüchtigkeit im Karate	→	Fertigkeit
Höflichkeit gegenüber anderen	→	Respekt
Bewusstsein Deiner Einschränkungen	→	Bescheidenheit

Das Nichtbefolgen der Dojo-Regeln kann Auswirkungen auf die Prüfungszulassung haben oder gar den Ausschluss aus dem Training bedeuten (siehe Kapitel «Verstoss gegen die Prüfungsordnung»).

Allgemeines

Geschichte

Im Karate- und Budoclub Winterthur existierten jahrzehntelang eine Karate- und eine Karate-All-Kampf-Sektion nebeneinander. Um einer optimalen Entwicklung bei-der Gruppen gerecht zu werden, entschlossen sich die Verantwortlichen zur Grün-dung des Tochterclubs Karate-Kai Winterthur. Dieser erfolgte am 25. Januar 1983.

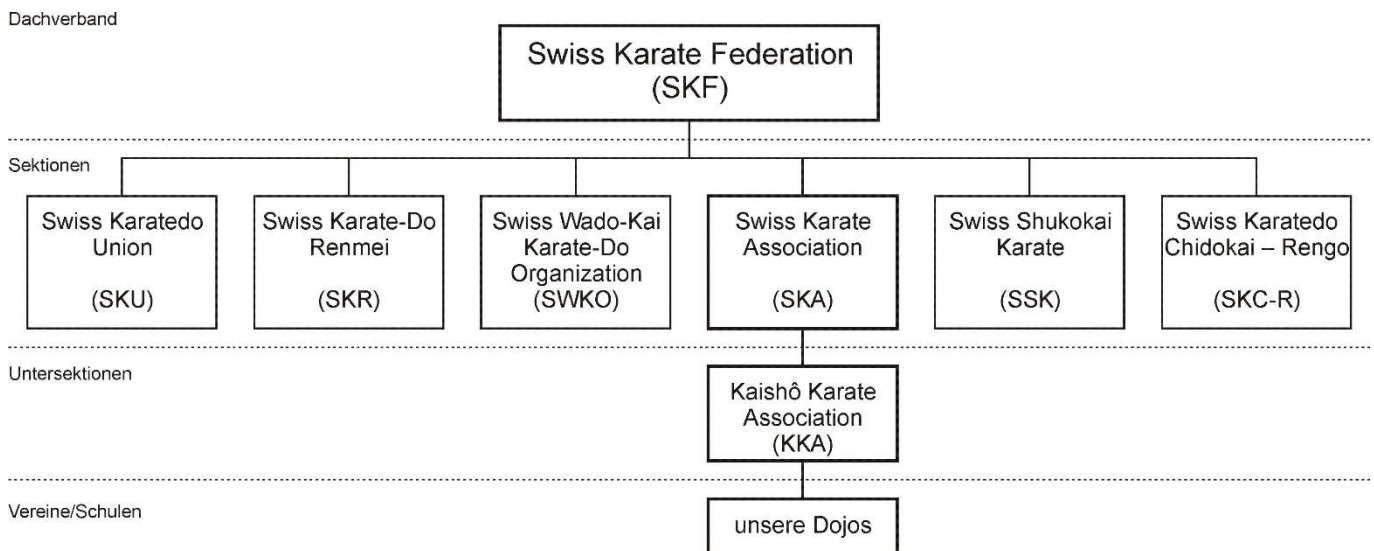
Schnell wurde der Karate-Kai Winterthur (nachfolgend KKW genannt) selbständig. Unter der Leitung von Shihan Enzo Chierici entstanden nach und nach verschiedene weitere Dojos, die heute unter einem gemeinsamen Dach, der Kaishô Karate Asso-ciation zusammengefasst sind.

Organisation

Die Kaishô Karate Association ist eine Untersektion der Swiss Karate Association (SKA) und somit Mitglied der Swiss Karate Federation (SKF), dem einzigen von Swiss Olympic anerkannten Schweizer Karate-Verband.

Die SKF kann mit dem schweizerischen Staatssystem verglichen werden: Die Schweiz besteht aus Kantonen, Bezirken und Gemeinden, die in verschiedenen Bereichen eine gewisse Autonomie besitzen. Die Swiss Karate Federation besteht aus weit-gehend autonomen Sektionen und Untersektionen und den angeschlossenen Dojos, in denen verschiedenen Karate-Stilrichtungen praktiziert werden.

Meistens wird innerhalb einer Sektion/Untersektion ein einheitlicher Karate-Stil praktiziert. Speziell an der Kaishô Karate Association ist, dass sich der KKA Dojos verschiedener Stilrichtungen anschliessen können.



Ziele

Die KKA legt grossen Wert auf ein gesundes, ganzheitliches Karate Training nach den Werten des traditionellen Karate-Do. Grundwerte wie gegenseitiger Respekt und Wertschätzung wie auch Disziplin sind wesentliche Attribute. Es liegt uns viel daran, Karate nicht nur als Sport, sondern vor allem als Kampfkunst zu vermitteln. So haben in erster Linie die Kinder die Möglichkeit ein tragendes Selbstwertgefühl zu entwickeln, sowie an Sicherheit, Selbstdisziplin und Entschlusskraft zu gewinnen.

Technische Richtlinien

Die Techniken der Shotokan Karate betreibenden Gründungs-Dojos richten sich nach dem System der Japan Karate Association (JKA). Dojos anderer Stilrichtungen können sich der KKA anschliessen.

Ausrüstung

Der Karate-Anzug, „Karate-Gi» genannt erworben und steht zusammen mit dem weissen Gurt am Anfang des Karate-Lernweges. Auf diesem Weg erreichen Karatekas nacheinander verschiedene Lernstufen. Äusseres Erkennungsmerkmal der erreichten Stufe sind dabei verschiedenfarbige Gürtel.

Stufen/Farben der Gradierung

Unterstufe			Mittelstufe						Oberstufe
9. Kyu	8. Kyu	7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	ab 1. Dan

Formelle Prüfungsvoraussetzungen

Einleitung

In unserer Gesellschaft gelten Prüfungen als Qualifikation, das heisst, dass ein Lerninhalt nur einmal geprüft wird. Hat man die Prüfung bestanden, gilt das Thema normalerweise als abgeschlossen. Im Karate-Do ist dies anders. Wie im nachfolgenden Prüfungsprogramm ersichtlich, werden bestehende Techniken an den Prüfungen ständig wiederholt. Je nach Stufe werden sie einzeln oder in Kombinationen geprüft. Das ununterbrochene Üben steht beim Karate-Do im Vordergrund. Die Techniken werden nie perfekt sein, auch wenn viele Prüfungen bestanden sind. Wer diese Einsicht erlangt, für den wird Karate-Do eine Lebensart in technischer sowie geistiger Hinsicht werden.

Gültigkeitserfordernisse Kyu-Prüfungen

- Es wird erwartet, dass der Absolvent die Etikette (Dojo-Regeln) befolgt und die technischen Anforderungen erfüllt.
- Der Absolvent hat ein sauberes, weisses Karate-Gi (Klubabzeichen ist erlaubt) zu tragen.
- Für alle Absolventen sind SKF-Pass (Mitgliederausweis) und eine gültige SKF-Verbands-Beitragsmarke obligatorisch. Diese Bestimmung gilt explizit auch für Kinder.
- Die Absolventen müssen sich beim Dojo-Leiter anmelden.
- Der Dojo-Leiter ist berechtigt, die Prüfungen bis zum 1. Kyu abzunehmen. Dan-Prüfungen werden im Zentral-Dojo abgenommen.

Zusätzliche Bestimmungen für Kinder

Die technischen Anforderungen sind hinsichtlich des Krafteinsatzes und der körperlichen Entwicklung anzupassen; ansonsten entspricht das Prüfungsprogramm dem für Erwachsene.

Dan-Prüfung

- a) Die Durchführung der Dan-Prüfungen obliegt ausschliesslich der KKA-Prüfungskommission.
- b) Kandidaten für den 1. Dan müssen der Prüfungskommission 6 Monate vor dem Prüfungstermin gemeldet werden, ab dem 2. Dan ein Jahr vorher. Angeschlossene Dojos mit einer losen KKA-Mitgliedschaft und eigenen Prüfungsprogrammen reichen gleichzeitig mit der Anmeldung das entsprechende Prüfungsprogramm ein.
- b) Nicht von KKA-Prüfungskommission abgenommene Dan-Prüfungen anerkennt die KKA nicht, ausser sie sind vorgängig gutgeheissen worden.
- c) Dan-Absolventen, welche die Prüfungsdisziplin Kata nicht bestanden haben, steht die Möglichkeit offen, diese innerhalb von 3 Monaten bei einem Mitglied der KKA-Prüfungskommission nochmals abzulegen (Ho-Ryu). Besteht der Absolvent diese Teilprüfung nicht, so muss er beim 3. Versuch die ganze Prüfung erneut ablegen (Sai-Shinsa).

Neumitglieder mit Kyu- oder Dan-Grad

Von JKA-Instruktoren verliehene, oder von der SKF anerkannte Grade können durch die KKA genehmigt werden. Die Prüfungskommission kann eine Nachprüfung anordnen. Ansonsten tragen alle Neumitglieder bis zur nächsten Prüfung den vorher erreichten, danach den neu erworbenen Gürtel/Grad.

Wartezeiten und Gürtelfarbe

Neumitglieder in einem Dojo der KKA tragen den 9. Kyu. Karate-Do als Kampfkunst kann nicht in kurzer Zeit erlernt und perfektioniert werden. Die Wartezeiten zwischen den Prüfungen basieren auf zweimal wöchentlichem Training. Die Entscheidung zur Zulassung an eine Prüfung obliegt jedoch stets der Prüfungskommission des jeweiligen Dojos. Diese ist berechtigt, Wartezeiten für einzelne Mitglieder zu verlängern oder zu verkürzen.

Kyu-Teilgrad-System

Für Kinder wird bis zum 14. Geburtstag das Kyu-Teilgrad-System angewendet. So werden Kinder in altersgerechten Schritten an den jeweiligen Grad herangeführt. Die Zulassung zur Prüfung (Prüfungsreife) wird vom Trainer zusätzlich durch folgende Kriterien bestimmt:

1. Fortschritt des Lernenden
2. Verhalten gegenüber Trainer und Mittrainierenden (siehe Dojo-Regeln)
3. Anzahl Teilnahme an den Trainings

Die Prüfungen finden in der Regel im Halbjahresrhythmus statt.

Grad	Teilstufe	Erreichung nach
9. Kyu		sofort
	9.1	6 Monate
	9.2	1 Jahr
8. Kyu		1 ½ Jahre
	9.1	2 Jahre
	9.2	2 ½ Jahre
7. Kyu		3 Jahre
	7.1	3 ½ Jahre
	7.2	4 Jahre
6. Kyu		4 ½ Jahre
	6.1	5 Jahre
	6.2	5 ½ Jahre
5. Kyu		6 Jahre
	5.1	6 ½ Jahre
	5.2	7 Jahre
4. Kyu		7 ½ Jahre

Kyu-Grad (ab 14 Jahren)

Wie bei den Kindern bis zum 14. Geburtstag wird auch bei älteren Trainierenden die Prüfungsreife durch die oben genannten Kriterien bestimmt. In der Regel wird der Lernende vom Trainer zur bevorstehenden Prüfung vorgeschlagen. Die Wartezeiten zwischen den einzelnen Kyu-Graden sind bei *zweimaligem wöchentlichem Training*:

Grad	Wartezeit	Erreichung nach
9. Kyu	keine	sofort
8. Kyu	6 Monate	6 Monate
7. Kyu	6 Monate	1 Jahr
6. Kyu	6 Monate	1 ½ Jahre
5. Kyu	6 Monate	2 Jahre
4. Kyu	6 Monate	2 ½ Jahre
3. Kyu	1 Jahr	3 ½ Jahre
2. Kyu	1 Jahr	4 ½ Jahre
1. Kyu	1 Jahr	5 ½ Jahre

Je nach körperlicher Entwicklung und Reife eines Prüfungskandidaten, können die Prüfungskommissionen der KKA-Dojos für Kinder das Gradsystem/die Wartezeiten von Erwachsenen anwenden und umgekehrt.

Wartezeit und Mindestalter für Dan-Grade:

Grad	Wartezeit	Mindestalter
1. Dan	1 Jahr	18 Jahre
2. Dan	2 Jahre	20 Jahre
3. Dan	3 Jahre	27 Jahre
4. Dan	4 Jahre	35 Jahre
5. Dan	5 Jahre	44 Jahre
6. Dan	6 Jahre	52 Jahre
7. Dan	7 Jahre	61 Jahre
8. Dan	8 Jahre	71 Jahre

Prüfungen für besondere Personengruppen

Für Personen fortgeschrittenen Alters oder solchen mit dauerhaft körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen kann die Prüfungskommission des jeweiligen Dojos (bei Kyu-Prüfungen) bzw. die KKA-Prüfungskommission (bei Dan-Prüfungen) Erleichterungen im Prüfungsprogramm vorsehen.

SKF-Verbands-Beitragsmarken

Sämtliche Vereine und Schulen der KKA sind verpflichtet, jährlich für jedes Mitglied eine sogenannte Verbands-Beitragsmarke von der Swiss Karate Federation (nachstehend als Beitragsmarke bezeichnet) zu beziehen.

Prüfungsgebühren

Die Prüfungsgebühr beträgt (Stand Januar 2022):

- für Erwachsene CHF 40.— (inklusive Gürtel)
- für Kinder CHF 30.— (inklusive Gürtel)
- für Dan-Prüfungen CHF 160.— (inkl. SKF-Diplom, exklusive Gürtel)

Verstösse gegen die Prüfungsordnung

Verstösse gegen die Prüfungsordnung, das Prüfungsreglement sowie den Dojo-Regeln werden durch die technische Kommission der KKA sanktioniert. Es können folgende Disziplinarmaßnahmen ausgesprochen werden (Kumulation möglich):

- | | |
|-------------------------|--|
| a) Kollegiale Ermahnung | e) Zeitlich begrenzter Ausschluss für alle oder besondere sportliche Veranstaltungen |
| b) Verwarnung | f) Enthebung von Funktionen |
| c) Verweis | g) Ausschluss aus dem Verein |
| d) Busse bis 1'000 CHF | |

Prüfungsablauf

Vorbereitung und Aufruf

Wird der Name des Absolventen aufgerufen, so meldet er sich mit «Oss», verbeugt sich vor dem Prüfer und nimmt seine Position ein.

Dort wartet er in «Shizentai» (natürliche Haltung) auf das Kommando.

Hat er sein Pensum erledigt, verbeugt er sich erneut und kehrt erst an seinen Platz zurück, nachdem er vom Prüfer dazu aufgefordert wurde.

Prüfung

Bei der Prüfung wird auf folgende Punkte geachtet:

- Technik GIRYO
- Sportliche Haltung TAIDO
- Konzentration KI-NO-JYUJITSU
- Verständnis des Karate-Do RIKAIDO

Ausserdem wird auf die Entwicklung menschlicher Aspekte wie Benehmen gegenüber dem Prüfer sowie allgemeines Benehmen grossen Wert gelegt.

Prüfungsdisziplinen

Element	Beschreibung	Ausführung
<i>Kihon</i>	Prüfung der Techniken aus der Grundschule	<i>Te-Waza:</i> Angriffs- und Abwehrtechniken mit der Hand <i>Keri-Waza:</i> Fusstechniken
<i>Kampfkombinationen</i>	Vorzeigen aus einer Auswahl an Kampfkombinationen aus der Kampfposition	Die technische Kommission wählt zu Beginn eines Jahres die prüfungsrelevanten Kombinationen aus und kommuniziert diese den angeschlossenen Dojos, so dass die Kombinationen im Dojo trainiert werden können.
<i>Kumite</i>	Grundschul- und Kampftechniken mit Partner	<i>Sanbon- oder Gohon-Kumite:</i> Grundschulmässige 3- bzw. 5-Schritt-Partnerübung <i>Kihon Ippon-Kumite:</i> Grundschulmässige 1 Schritt-Partnerübung mit freier Technik oder als Anwendung der Ten-no-Katas <i>Jiyu-Ippon-Kumite:</i> kampfmässige 1-Schritt-Partnerübung <i>Jiyu-Kumite:</i> Freikampf
<i>Kata</i>	Grundschulmässige Abfolgen von Abwehr- und Angriffstechniken, welche reale Kampfsituationen gegen einen oder mehrere Gegner symbolisieren.	Bricht der Absolvent die Vorführung ab oder erkennt die Prüfungskommission einen schwerwiegenden Fehler, kann der Absolvent die Kata ein zweites Mal vorführen.
<i>Zusatz-Katas</i>	Vorzeigen von fundamentalen Bewegungsabfolgen	<i>Ten-no-Kata</i> und <i>Uke-Kombinationen</i> gemäss Beschreibung in diesem Heft.

Erklärungen/Legende zum Prüfungsprogramm

Wiederholungen

Alle 1-Schritt-Techniken werden *fünfmal*, alle 2-Schritt-Techniken sowie Ten-no-Kata-Kombinationen *dreimal* ausgeführt.




Bei Kombinationen, wo jede Kombination jeweils auf derselben Seite beginnt, werden *sechs* Ausführungen verlangt. Nach *drei* Ausführungen kommandiert der Prüfer einen Wechsel des Standes oder ein Mawatte.

Stände

Wo nichts Anderes erwähnt ist, werden Techniken aus den folgenden Ständen ausgeführt.

- Shuto-Uke aus Kokotsu-Dachi
- Yoko-Geri aus Kiba-Dachi
- alle anderen Techniken aus Zenkutsu-Dachi
- Kampfkombinationen aus Fudo-Dachi

Abkürzungen und Symbole

v	vorwärts
r	rückwärts
s	seitwärts
o	an Ort
re	rechts
li	links
	Uhrzeigersinn
	Gegenuhrzeigersinn
	Drehpunkt
voB	vorderes Bein/vorderer Fuss
hiB	hinteres Bein/hinterer Fuss
reB	rechtes Bein/rechter Fuss
liB	linkes Bein/linker Fuss
reH	rechte Hand
liH	linke Hand
❶	für Prüfungskandidaten der 1. Stufe innerhalb einer Gurtfarbe
❷	für Prüfungskandidaten der 2. Stufe innerhalb einer Gurtfarbe
I	1. Dan (II, 2. Dan usw.)

8. Kyu**Kihon**

1	v	①②	Zenkutsu-Dachi (Arme seitlich)
2	o	①②	Mawate (① ohne Gedan-Barai)
3	v	②	Kokotsu-Dachi (Arme hinter dem Rücken)
4	v	②	Gedan-Barai
5	v	①②	Oi-Zuki (chudan)
5	v	②	Age-Uke
7	v		Uchi-Uke
8	v		Soto-Uke
9	v	②	Shuto-Uke
10	v	②	Mae-Geri (Gedan-Barai, dann Arme seitlich gestreckt)
11	s		Yoko-Geri Keage
12	s		Yoko-Geri Kekomi

Kumite*Gohon-Kumite*

1	v	Angreifer:	Oi-Zuki (jodan), 5x
	r	Verteidiger:	Age-Uke, 5x, nach 5. Abwehr Gyaku-Zuki als Konter
2	v	Angreifer:	Oi-Zuki (chudan), 5x
	r	Verteidiger:	Uchi-Uke, 5x, nach 5. Abwehr Gyaku-Zuki als Konter

Kata

Taikyouku Shodan (① auf Kommando, ② selbständig)

Heian Shodan (② auf Kommando)

7. Kyu

Kihon

1	v	①②	Oi-Zuki (jodan)
2	r	①②	Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
3	v	②	Sanbon-Zuki (jodan, 2 x chudan)
4	r	②	Age-Uke; Gyaku-Zuki
5	v		Soto-Uke; Gyaku-Zuki
6	r		Uchi-Uke, Gyaku-Zuki
7	v	①②	Shuto-Uke
8	v	①②	Mae-Geri (Arme seitlich)
9	v	①②	Mae-Rengeri (1. Mae-Geri h absetzen, 2. v absetzen)
10	s	①②	Yoko-Geri Keage
11	s	①②	Yoko-Geri Kekomi

Ten-no-Kata Nr. 1

Technik 1

- v Oi-Zuki (jodan)
- r Age-Uke, Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 2

- v Oi-Zuki (chudan)
- r, 45° Uchi-Uke, Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Kumite

Gohon-Kumite

1	v	Angreifer:	Oi-Zuki (jodan), 5x
	r	Verteidiger:	Age-Uke, 5x, nach 5. Abwehr Gyaku-Zuki als Konter
2	v	Angreifer:	Oi-Zuki (chudan), 5x
	r	Verteidiger:	Soto-Uke, 5x, nach 5. Abwehr Gyaku-Zuki als Konter

Kihon-Ippon-Kumite (Ten-no-Kata, Anwendung der unterstrichene/kursive Elemente)

- | | | |
|---|--|---|
| 3 | | Ten-no-Kata Nr. 1 (Techniken 1+2), je einmal links und rechts |
|---|--|---|

Kata

Heian Nidan (② auf Kommando)

6. Kyu

Kihon

1	v	①②	Oi-Zuki (jodan)
2	r	①②	Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
3	v	①②	Sanbon-Zuki (jodan, 2 x chudan)
4	v		Kizami-Zuki
5	r	①②	Age-Uke; Gyaku-Zuki
6	v	①②	Soto-Uke; Gyaku-Zuki
7	r	①②	Uchi-Uke, Gyaku-Zuki
8	v	②	Shuto-Uke; Gyaku-Nukite (Zenkutsu-Dachi)
9	v		Gedan-Barai (Kiba-Dachi)
10	v	②	Mae-Geri, Oi-Zuki (chudan)
11	v	①②	Mae-Rengeri (1. Mae-Geri h absetzen, 2. v absetzen)
12	s	①②	Yoko-Geri Keage
13	s	①②	Yoko-Geri Kekomi
14	v	②	Mawashi-Geri

Ten-no-Kata Nr. 1

Technik 3

- v Mae-Geri (chudan); Oi-Zuki (chudan)
- r, 45° Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 4

- v Yoko-Geri Kekomi (chudan); Gyaku-Zuki
- r Soto-Uke (gerade zurück); Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite (Ten-no-Kata, Anwendung der unterstrichene/kursive Elemente)

Ten-no-Kata Nr. 1 (Techniken 3+4), je einmal links und rechts

Kata

1	Heian Sandan (①② auf Kommando)
2	Bunkai Heian Sandan (1 Sequenz, mindestens 1 Minute)

5. Kyu

Kihon

1	v	①②	Oi-Zuki (jodan)
2	r	①②	Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
3	v	①②	Sanbon-Zuki (jodan, 2 x chudan)
4	r	①②	Age-Uke; Gyaku-Zuki
5	v		Soto-Uke; Empi-Uchi (Kiba-Dachi); Uraken-Uchi
6	r	②	Uchi-Uke; Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
7	v		Shuto-Uke; Mae-Ashi-Geri (voB); Gyaku-Nukite
8	v	①②	Gedan-Barai (Kiba-Dachi)
9	v	①②	Mae-Geri, Oi-Zuki (chudan)
10	v	①②	Mae-Rengeri (1. Mae-Geri h absetzen, 2. und 3. v absetzen)
11	s	①②	Yoko-Geri Keage
12	s	①②	Yoko-Geri Kekomi
13	v	①②	Mawashi-Geri
14	v	①②	Ushiro-Geri (mit Zwischenschritt)

Ten-no-Kata Nr. 2

Technik 1

- v Oi-Zuki (jodan)
- r Soto-Uke (jodan, Kiba-Dachi)
- v Yoko-Empi-Uchi (Kiba-Dachi); Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 2

- v Oi-Zuki (chudan)
- r, 45° Shuto-Uke; Mae-Ashi-Geri (voB); Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Kampf-Kombinationen

1	v	Oi-Zuki
2	v	Gyaku-Zuki
3	v	Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite (Ten-no-Kata, Anwendung der unterstrichene/kursive Elemente)

Ten-no-Kata **Nr. 2 (Techniken 1+2)**, je einmal links und rechts

Kata

1	Heian Yondan (①② auf Kommando)
2	Bunkai Heian Yondan (1 Sequenz, mindestens 1 Minute)

4. Kyu

Kihon

1	v	Oi-Zuki (jodan)
2	r	Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
3	v	Sanbon-Zuki (jodan, 2 x chudan)
4	r	Age-Uke; Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
5	v	Soto-Uke; Empi-Uchi (Kiba-Dachi); Uraken-Uchi
6	r	Uchi-Uke; Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
7	r	Shuto-Uke; Mae-Ashi-Geri (voB); Gyaku-Nukite
8	v	Mae-Rengeri (1. Mae-Geri h absetzen, 2. und 3. v absetzen)
9	s	Yoko-Geri Keage
10	s	Yoko-Geri Kekomi
11	v	Mawashi-Geri
12	v	Ushiro-Geri (direkt)

Ten-no-Kata Nr. 2

Technik 3

- v Mae-Geri; Oi-Zuki (jodan)
- r, 45° Harai-Uke; Gyaku-Haito-Uchi (jodan)
- v Ushiro-Geri (hiB); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki

Technik 4

- v Yoko-Geri Kekomi; Gyaku-Zuki
- s, 90° Gyaku-Chudan-Barai, © ist hiB
- s, 45° Yoko-Geri Kekomi; Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 5

- v Mawashi-Geri (jodan); Gyaku-Nukite
- r, 45° Nagashi-Uke und gleichzeitig Gyaku-Zuki
- v Mawashi-Geri (hiB); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
- o Gedan-Barai (chudan, Vorbereitung)

Kampf-Kombinationen

1	v	Oi-Zuki
2	r	Gedan-Barai; Gyaku-Zuki, mit Suri-Ashi
3	v	Gyaku-Zuki
4	r	Gedan-Barai; Gyaku-Zuki, mit Kiri-Kaeshi
5	v	Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
6	v	Ashi-Barai (hiB); Gyaku-Zuki

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite (Ten-no-Kata, Anwendung der unterstrichene/kursive Elemente)
 Ten-no-Kata Nr. 2 (**Techniken 3+4+5**), je einmal links und rechts

Kata

1	Heian Godan
2	Bunkai Heian Godan (1 Sequenz, mindestens 1 Minute)

3. Kyu**1. Braungurt****Kihon**

1	v	Oi-Zuki (jodan)
2	r	Age-Uke; Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
3	v	Sanbon-Zuki (jodan, 2 x chudan)
4	r	Uchi-Uke; Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
5	v	Soto-Uke; Empi-Uchi (Kiba-Dachi); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
6	r	Shuto-Uke; Mae-Ashi-Geri (voB); Gyaku-Nukite (Zenkutsu-Dachi)
7	v	Uraken-Uchi; Gyaku-Uraken-Uchi
	v	360°- Drehung: Uraken-Uchi Kekomi (Kiba-Dachi); Gyaku-Zuki
	v	Gedan-Barai (Vorbereitung)
8	v	Mae-Rengeri (1. Mae-Geri h absetzen, 2. und 3. v absetzen)
9	s	Yoko-Geri Keage
10	s	Yoko-Geri Kekomi
11	v	Mawashi-Geri
12	v	Ushiro-Geri

Ten-no-Kata Nr. 3*Technik 1*

- v Oi-Zuki (jodan); Gyaku-Zuki
- r Nagashi-Uke und gleichzeitig Gyaku-Zuki
- v Ashi-Barai (hiB); Gyaku-Zuki
- o Fussstellung im Sprung wechseln: Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 2

- v Oi-Zuki (chudan); Gyaku-Empi-Uchi (jodan)
- r Gyaku-Chudan-Barai; Shuto-Uchi
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Kampf-Kombinationen

3 Angriffs- und 3 Abwehrkombinationen aus der Liste der Kampfkombinationen

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite (Ten-no-Kata, Anwendung der unterstrichene/kursive Elemente)

Ten-no-Kata **Nr. 3 (Techniken 1+2)**, je einmal links und rechts

Kata

1	Tekki Shodan
2	Bunkai Tekki Shodan (1 Sequenz, mindestens 1 Minute)

2. Kyu**2. Braungurt****Kihon**

1	v	Oi-Zuki (jodan)
2	r	Age-Uke; Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
3	v	Soto-Uke; Empi-Uchi (Kiba-Dachi); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
4	r	Uchi-Uke; Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
5	v	Mae-Geri (chudan) ; Sanbon-Zuki
6	r	Shuto-Uke; Mae-Ashi-Geri (voB); Gyaku-Nukite (Zenkutsu-Dachi); Shuto-Uke
7	v	Uraken-Uchi; Gyaku-Uraken-Uchi
	v	360°- Drehung: Uraken-Uchi Kekomi (Kiba-Dachi); Gyaku-Zuki
	v	Gedan-Barai (Vorbereitung)
8	v	Mae-Rengeri (1. Mae-Geri voB ; 2. h absetzen, 3. + 4. v absetzen)
9	s	Yoko-Geri Keage
10	s	Yoko-Geri Kekomi (Zenkutsu-Dachi)
11	v	Mawashi-Geri; Gyaku-Zuki
12	v	Ushiro-Geri; Gyaku-Zuki

Ten-no-Kata Nr. 3**Technik 3**

- v Mae-Geri (chudan); Oi-Zuki (chudan)
- r Gyaku-Gedan-Barai und gleichzeitig Age-Uke
- v Ashi-Barai (hiB); Gyaku-Zuki
- v 180°-Drehung; Tettsui-Uchi (Kiba-Dachi)
- o Gyaku-Nukite (Zenkutsu-Dachi)
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 4

- v Yoko-Geri Kekomi; Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
- r Taisho-Uke (aus Nekoashi-Dachi)
- v Kin-Geri (voB); Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Kampf-Kombinationen

3 Angriffs- und 3 Abwehrkombinationen aus der Liste der Kampfkombinationen

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite (Ten-no-Kata, Anwendung der unterstrichene/kursive Elemente)

Ten-no-Kata Nr. 3 (**Techniken 3+4**), je einmal links und rechts

Kata

1	Tokui-Kata (Wahl): eine Kata aus Heian 1-5 + Tekki Shodan
2	Shitei-Kata (Pflicht): Bassai-Dai
3	Bunkai (je Kata 1 Sequenz, je mindestens 1 Minute)

1. Kyu**3. Braungurt****Kihon**

1	v	Oi-Zuki (jodan)
2	r	Age-Uke; Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
3	v	Soto-Uke; Empi-Uchi (Kiba-Dachi); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
4	r	Uchi-Uke; Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
5	v	Mae-Geri (chudan); Sanbon-Zuki
6	r	Shuto-Uke; Mae-Ashi-Geri (voB); Gyaku-Nukite (Zenkutsu-Dachi); Shuto-Uke
7	v	Uraken-Uchi; Gyaku-Uraken-Uchi
	v	360°- Drehung: Uraken-Uchi Kekomi (Kiba-Dachi); Gyaku-Zuki
	v	Gedan-Barai (Vorbereitung)
8	v	Mae-Rengeri (1. Mae-Geri voB; 2. h absetzen, 3. + 4. v absetzen)
9	s	Yoko-Geri Keage
10	s	Yoko-Geri Kekomi (Zenkutsu-Dachi)
11	v	Mawashi-Geri; Gyaku-Zuki
12	v	Ushiro-Geri; Gyaku-Zuki

Ten-no-Kata Nr. 3*Technik 5*

- v Mawashi-Geri; Gyaku-Nukite
- r, 45° Nagashi-Uke und gleichzeitig Gyaku-Zuki
- v Ushiro-Geri (hiB); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki

Technik 6

- v Ushiro-Geri; Gyaku-Empi-Uchi; Empi-Uchi
- s, 90° Gyaku-Uchi-Uke
- v Gyaku-Haito-Uchi
- v Oi-Zuki (Vorbereitung)

Kampf-Kombinationen

3 Angriffs- und 3 Abwehrkombinationen aus der Liste der Kampfkombinationen

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite (Ten-no-Kata, Anwendung der unterstrichene/kursive Elemente)

Ten-no-Kata Nr. 3 (**Techniken 5+6**), je einmal links und rechts

Kata

1	Tokui-Kata (Wahl): eine Kata aus Heian 1-5 + Tekki Shodan
2	Shitei-Kata (Pflicht): Bassai-Dai
3	Bunkai (je Kata 1 Sequenz, je mindestens 1 Minute)

1. Dan**Kihon**

1	v	Oi-Zuki (jodan)
2	r	Age-Uke; Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
3	v	Soto-Uke; Empi-Uchi (Kiba-Dachi); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
4	r	Uchi-Uke; Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
5	v	Mae-Geri; Sanbon-Zuki
6	r	Shuto-Uke; Mae-Ashi-Geri (voB); Gyaku-Nukite (Zenkutsu-Dachi); Shuto-Uke
7	v	Uraken-Uchi; Gyaku-Uraken-Uchi
	v	360°-Drehung: Uraken-Uchi Kekomi (Kiba-Dachi); Gyaku-Zuki
	v	Gedan-Barai (Vorbereitung)
8	v	Mae-Rengeri (1. Mae-Geri voB; 2. h absetzen, 3. + 4. v absetzen)
9	s	Yoko-Geri Keage
10	s	Yoko-Geri Kekomi (Zenkutsu-Dachi)
11	v	Mawashi-Geri; Gyaku-Zuki
12	v	Ushiro-Geri; Gyaku-Zuki

Standübung

- o Mae-Geri; Yoko-Geri Kekomi; Ushiro-Geri (jede Seite 3 x)

Ten-no-Kata und Uke-Form

Ten-no-Kata Nr. 3, Technik 1 bis 6

Alle Techniken sind bekannt und können gezeigt werden.

Zusatz-Kata (Uke-Form), gemäss individueller Prüfungsvorbereitung

Sho-Uke, Ni-Uke, San-Uke, Yon-Uke, Go-Uke, Chi-Nin-Ichi

Kampf-Kombinationen

3 Angriffs- und 3 Abwehrkombinationen aus der Liste der Kampfkombinationen

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite, je ein Angriff links und rechts

- | | |
|---|--|
| v | Tori: Kizami-Zuki (jodan); Gyaku-Zuki (chudan); Mae-Geri (chudan, hiB); Mawashi-Geri (jodan, voB) |
| r | Uke: freie Wahl der Abwehr und des Gegenangriffes |

Jiyu-Kumite

1 bis 3 Runden Randori; Dauer 1 bis 2 Minuten

Kata

1	Tokui-Kata (Wahl): eine Kata aus Heian 1-5 + Tekki Shodan
2	Shitei-Kata (Pflicht): Bassai-Dai
3	Bunkai von Tokui- und Shitei-Kata (je Kata 1 Sequenz, je mindestens 1 Minute)

2. Dan**Kihon**

1	v	Oi-Zuki (jodan)
2	r	Age-Uke; Mae-Geri ; Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
3	v	Soto-Uke; Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
4	r	Uchi-Uke; Mae-Geri ; Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
5	v	Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
	v	Schritt: Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
	v	Schritt: Gyaku-Zuki
6	r	Age-Uke; Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
	r	Schritt: Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
	r	Schritt: Gyaku-Zuki
7	v	Mae-Geri
	v	Schritt: Mawashi-Geri; Gyaku-Zuki
8	v	Mae-Rengeri (1. Mae-Geri voB; 2. h absetzen, 3. + 4. v absetzen)
9	v	Mae-Geri; Oi-Zuki (chudan)
	r	Shuto-Uke; Gyaku-Nukite; Shuto-Uke
	v	Ushiro-Geri; Gyaku-Zuki
10	v	Mae-Geri; Shuto-Uke; Ushiro-Geri; Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
11		Eine Technik aus Ten-no-Kata 1 oder 2 nach Ansage der Prüfer
12		Eine Technik aus Ten-no-Kata 3 nach Ansage der Prüfer

Standübung

- o **Mae-Geri; Ushiro-Geri; Yoko-Geri Kekomi; Mawashi-Geri**

Kampf-Kombinationen

3 Angriffs- und 3 Abwehrkombinationen aus der Liste der Kampfkombinationen

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite, je ein Angriff links und rechts

- | | |
|---|--|
| v | Tori: Kizami-Zuki (jodan); Gyaku-Zuki (chudan); Mae-Geri (chudan, hiB); Mawashi-Geri (jodan, voB); Ushiro-Geri (chudan) |
| r | Uke: freie Wahl der Abwehr und des Gegenangriffes |

Jiyu-Kumite

1 bis 3 Runden Randori; Dauer 1 bis 2 Minuten

Ten-no-Kata und Uke-Form

Ten-no-Kata Nr. 1 bis 3

Alle Techniken sind bekannt und können gezeigt werden.

Zusatz-Kata (Uke-Form), gemäss individueller Prüfungsvorbereitung

Sho-Uke, Ni-Uke, San-Uke, Yon-Uke, Go-Uke, Chi-Nin-Ichi

Kata

1	Tokui-Kata (frei wählbare Kata, nicht aus der Liste der Shitei-Kata)
2	Shitei-Kata aus Liste: Heian 1-5, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Bassai-Dai
3	Bunkai von Tokui- und Shitei-Kata (je Kata 1 Sequenz, je mind. 1 Min.)

3. Dan**Kihon**

1	v	Mae-Geri; Sanbon-Zuki
2	r	Age-Uke; Soto-Uke; Gyaku-Zuki
3	v	Soto-Uke; Uraken-Uchi; Gyaku-Uraken-Uchi
	v	360°-Drehung: Uraken-Uchi Kekomi (Kiba-Dachi); Yoko-Geri Kekomi (voB)
	v	Oi-Zuki
4	r	Uchi-Uke; Mae-Geri; Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
5	v	Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
	v	Schritt: Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
	v	Schritt: Gyaku-Zuki
6	r	Age-Uke; Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
	r	Schritt: Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
	r	Schritt: Gyaku-Zuki
7	v	Soto-Uke; Empi-Uchi (Kiba-Dachi); Uraken-Uchi; Yoko-Geri; Gyaku-Zuki
8	r	Shuto-Uke; Mae-Rengeri (2 x Mae-Geri); Gyaku-Nukite; Shuto-Uke
9	v	Age-Uke; Mawashi-Geri; Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
	v	Schritt: Oi-Zuki
10	v	Mae-Geri; Oi-Zuki
	r	Shuto-Uke; Gyaku-Nukite; Shuto-Uke
	v	Ushiro-Geri; Gyaku-Zuki
11		Eine Technik aus Ten-no-Kata 1, 2 oder 3 nach Ansage der Prüfer
12		Eine weitere Technik aus Ten-no-Kata 3 nach Ansage der Prüfer

Standübung

- o Mae-Geri; Ushiro-Geri; Yoko-Geri Kekomi; Mawashi-Geri

Kampf-Kombinationen

3 Angriffs- und 3 Abwehrkombinationen (aus Liste)

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite, je ein Angriff links und rechts

- v Tori: Kizami-Zuki (jodan); Gyaku-Zuki (chudan); Mae-Geri (chudan, hiB); Mawashi-Geri (jodan, voB); Ushiro-Geri (chudan)

- r Uke: freie Wahl der Abwehr und des Gegenangriffes

Jiyu-Kumite

1 bis 3 Runden Randori; Dauer 1 bis 2 Minuten

Ten-no-Kata und Uke-Form

Ten-no-Kata Nr. 1 bis 3

Alle Techniken sind bekannt und können gezeigt werden.

Zusatz-Kata (Uke-Form), gemäss individueller Prüfungsvorbereitung

Sho-Uke, Ni-Uke, San-Uke, Yon-Uke, Go-Uke, Chi-Nin-Ichi

Kata

- | | |
|---|--|
| 1 | Tokui-Kata (frei wählbare Kata, nicht Shitei-Kata) |
| 2 | Shitei-Kata aus Liste: Heian 1-5, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion |
| 3 | Bunkai von Tokui- und Shitei-Kata (je 1 Sequenz, je mind. 1 Min.) |

4. Dan

Kihon

Standübung

- o Mae-Geri; Ushiro-Geri; Yoko-Geri Kekomi; Mawashi-Geri

Ten-no-Kata und Uke-Form

Ten-no-Kata Nr. 1 bis 3

Alle Techniken sind bekannt und können gezeigt werden.

Zusatz-Kata (Uke-Form)

Sho-Uke, Ni-Uke, San-Uke, Yon-Uke, Go-Uke, Chi-Nin-Ichi sind bekannt und können gezeigt werden

Kata

- | | |
|---|--|
| 1 | Tokui-Kata (frei wählbare Shotokan-Kata, nicht aus der Liste der Shitei-Kata) |
| 2 | 1 Shitei-Kata aus Liste: Heian 1-5, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion |
| 3 | Bunkai von Tokui- und Shitei-Kata (je 1 Sequenz, je mindestens 1 Minute) |

Weitere Anforderungen

- | | |
|---|---|
| 1 | Kandidat ist in einem Dojo der Kaishō Karate Association als Trainer tätig. |
| 2 | Kandidat muss die in den Shotokan-Katas verwendeten Techniken kennen und benennen können. |
| 3 | Kandidat kann aus dem Grundschul-Programm je eine Angriffstechnik mit der Hand und mit dem Fuss sowie eine Abwehrtechnik mit der Hand einer Gruppe der Mitkandidaten methodisch und didaktisch richtig instruieren.
Umfang: «Musterlektion» von 5 Minuten Dauer. |
| 4 | Kandidat kann eine Kampfkombination aus der Liste der Kampfkombinationen einer Gruppe der Mitkandidaten methodisch und didaktisch richtig instruieren.
Umfang: «Musterlektion» von 5 Minuten Dauer. |
| 5 | Kandidat bearbeitet ein Thema im Auftrag der Technischen Kommission der KKA schriftlich (Diplomarbeit). Alternativ kann auch ein Anlass wie Dan-Tag, Turnier, Lehrgang oder ähnliches organisiert werden. |
| 6 | Für Ehrenmitglieder der SKF entfällt Punkt 5. |

5. Dan

Kihon

Standübung

- o Mae-Geri; Ushiro-Geri; Yoko-Geri Kekomi; Mawashi-Geri

Ten-no-Kata und Uke-Form

Ten-no-Kata Nr. 1 bis 3

Alle Techniken sind bekannt und können gezeigt werden.

Zusatz-Kata

Sho-Uke, Ni-Uke, San-Uke, Yon-Uke, Go-Uke sowie Chi-Nin-Ichi sind bekannt und können gezeigt werden

Kata

- | | |
|---|---|
| 1 | Tokui-Kata (frei wählbare Shotokan-Kata, nicht aus der Liste der Shitei-Kata) |
| 2 | 1 Shitei-Kata aus Liste: Liste: Heian 1-5, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion |
| 3 | Bunkai von Tokui- und Shitei-Kata (je 1 Sequenz, je mindestens 1 Minute) |

Weitere Anforderungen

- | | |
|---|---|
| 1 | Kandidat ist in einem Dojo der Kaishô Karate Association als Trainer tätig. |
| 2 | Kandidat muss die in den Shotokan-Katas verwendeten Techniken kennen und benennen können. |
| 3 | Kandidat kann aus dem Grundschul-Programm je eine Angriffstechnik mit der Hand und mit dem Fuss sowie eine Abwehrtechnik mit der Hand einer Gruppe der Mitkandidaten methodisch und didaktisch richtig instruieren.
Umfang: «Musterlektion» von 5 Minuten Dauer. |
| 4 | Kandidat kann eine Kampfkombination aus der Liste der Kampfkombinationen einer Gruppe der Mitkandidaten methodisch und didaktisch richtig instruieren.
Umfang: «Musterlektion» von 5 Minuten Dauer. |
| 5 | Kandidat bearbeitet ein Thema im Auftrag der Technischen Kommission der KKA schriftlich (Diplomarbeit). Alternativ kann auch ein Anlass wie Dan-Tag, Turnier, Lehrgang oder ähnliches organisiert werden. |
| 6 | Für Ehrenmitglieder der SKF entfällt Punkt 5. |

6. Dan

Ten-no-Kata und Uke-Form

Ten-no-Kata Nr. 1 bis 3

Alle Techniken sind bekannt und können gezeigt werden.

Zusatz-Kata

Sho-Uke, Ni-Uke, San-Uke, Yon-Uke, Go-Uke sowie Chi-Nin-Ichi sind bekannt und können gezeigt werden

Kata

- | | |
|---|---|
| 1 | 2 Tokui-Kata (frei wählbare Shotokan-Kata) |
| 2 | Bunkai (je 2 Sequenzen, je mindestens 1 Minute) |

Weitere Anforderungen

- | | |
|---|---|
| 1 | Kandidat ist Mitglied der technischen Kommission der KKA. |
| 2 | Kandidat bearbeitet ein Thema im Auftrag der Technischen Kommission der KKA schriftlich (Diplomarbeit). Alternativ kann auch ein Anlass wie Dan-Tag, Turnier, Lehrgang oder ähnliches organisiert werden. |
| 3 | Für Ehrenmitglieder der SKF entfällt Punkt 2. |

7. Dan

Kata

- | | |
|---|--|
| 1 | Tokui-Kata (frei wählbare Shotokan-Kata) |
| 2 | Fortgeschrittene, komplexe Bunkai der ganzen Tokui-Kata |

8. Dan

Kata

- | | |
|---|--|
| 1 | Tokui-Kata (frei wählbare Shotokan-Kata) |
|---|--|

Weitere Anforderungen

- | | |
|---|--|
| 1 | Der Träger des 8. Dan hat sowohl technisch als auch menschlich ein aussergewöhnliches Niveau erreicht. |
| 2 | Der Träger des 8. Dan leitet die Kaishô Karate Association. |

Kampfkombinationen

Angriffstechniken

- 1 v Kizami-Zuki
v Schritt: Oi-Zuki
- 2 v Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
- 3 v Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
- 4 v Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
v Schritt: Oi-Zuki
- 5 v Gyaku-Kizami-Zuki
- 6 v Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki; Mawashi-Geri (voB)
- 7 v Ashi-Barai (hiB); Kizami-Zuki
- 8 v Ashi-Barai (hiB); Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
- 9 v Ashi-Barai (voB); Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
v Schritt: Uraken-Uchi
- 10 v Ashi-Barai (hiB); Gyaku-Zuki
- 11 v Ashi-Barai (voB); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki (jodan)
- 12 v Mae-Geri (hiB) Kizami-Zuki; Gyaku-Zuki
- 13 v Uraken-Uchi; Mae-Geri (voB)
- 14 v Uraken-Uchi; Mawashi-Geri (voB); Gyaku-Zuki
v Schritt: Oi-Zuki
- 15 v Ushiro-Geri; Gyaku-Zuki
- 16 v Gyaku-Zuki; Ushiro-Geri; Gyaku-Zuki
- 17 v Ashi-Barai (hiB); Ushiro-Geri; Gyaku-Zuki
- 18 v Ashi-Barai (hiB); Gyaku-Zuki
v Mawashi-Geri; Gyaku-Zuki

Abwehrtechniken

- 19 r Gedan-Barai; Gyaku-Zuki, mit Suri-Ashi
r Schritt, ohne Technik zu Fudo-Dachi/Kamae
- 20 r Gedan-Barai; Gyaku-Zuki, mit Kiri-Kaeshi
- 21 r Harai-Uke; Gyaku-Zuki, mit Suri-Ashi
- 22 r Harai-Uke; Gyaku-Zuki, mit Kiri-Kaeshi
- 23 r Nagashi-Uke und gleichzeitig Gyaku-Zuki
v Mawashi-Geri (voB); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
r Schritt: Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki

Aus dieser Liste wählt die Prüfungskommission je drei Angriffs- und Abwehrkombinationen aus. Die Techniken sind den Kandidaten im Voraus bekannt. Sie werden in der Prüfungsvorbereitung intensiv geübt.

Ten-no-Kata

In den beiden Büchern «Karate dô nyûmon» (1943) und in der zweiten Ausgabe von «Karate dô kyôhan» (1958) von Funakoshi Gichin sind die Ten-no-Kata beschrieben. Ten-no-Kata bedeutet in der Übersetzung etwa «Form des Universums» oder «Form des Himmels». Gichin Funakoshi erklärt im erstgenannten Buch, dass es keine Kata wäre, die bereits zu früherer Zeit existierte, sondern die er selbst aus Techniken schuf, welche für Anfänger leicht erlernbar sind. Diese Kata könne schnell von jedem, ob Mann, Frau, älteren oder jüngeren Menschen, gelernt und in einem sehr kleinen Raum ausgeführt und trainiert werden.

Weiterhin führt er aus, dass es von jener Kata eine *Omote-Version* und eine *Ura-Version* gebe. Erstere führe man ohne Partner, letztere mit Partner aus. Bei der Ura-Version greift der Partner an und man selbst blockt und kontert, ähnlich wie beim bekannten Ippon-Kumite.

Die hier aufgeführten Ten-No-Katas basieren auf der oben beschriebenen Idee Funakoshis. Sie sind jedoch eine Abwandlung bzw. Weiterentwicklung, welche Shihan Enzo Chierici mit der gleichen Absicht entworfen hat, nämlich Grundschule und Kumite in ein prägendes System zu vereinen.

Shihan Chierici hat drei Ten-No-Katas kreiert, bei denen die Komplexität der Bewegungen und die Anzahl der Kombinationen von Ten-No-Kata Nr. 1 bis zur Nr. 3 stetig steigt. Anfänger mögen sich fragen, wie es möglich sein soll, die verschiedenen Kombinationen auseinanderhalten zu können.

Die nachstehend formulierten Grundsätze sollen dabei helfen:

- Ten-No-Kata Nr. 1 besteht aus 4 Kombinationen (Technik Nr. 1-4)
- Ten-No-Kata Nr. 2 besteht aus 5 Kombinationen (Technik Nr. 1-5)
- Ten-No-Kata Nr. 3 besteht aus 6 Kombinationen (Technik Nr. 1-6)
- Die Reihenfolge der Techniken 1-4, bzw. 5 und 6 ist immer dieselbe und sie entspricht der Reihenfolge beim Erlernen von einzelnen Grundschultechniken:
 - Oi-Zuki (jodan)
 - Oi-Zuki (chudan)
 - Mae-Geri
 - Yoko-Geri
 - Mawashi-Geri
 - Ushiro-Geri
- Bei jeder Kombination wird *der ersten* Angriffstechnik mit einer passenden Abwehrtechnik begegnet.
- Jede Aktion beginnt jeweils mit der anderen Seite als bei der vorangehenden Aktion.

Übersicht Ten-no-Katas

Ten-no-Kata Nr. 1

Technik 1

- v Oi-Zuki (jodan)
- r Age-Uke, Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 2

- v Oi-Zuki (chudan)
- r, 45° Uchi-Uke, Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 3

- v Mae-Geri (chudan); Oi-Zuki (chudan)
- r, 45° Gedan-Barai; Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 4

- v Yoko-Geri Kekomi (chudan); Gyaku-Zuki
- r Soto-Uke (gerade zurück); Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Übersicht Ten-no-Kata (Fortsetzung)

Ten-no-Kata Nr. 2

Technik 1

- v Oi-Zuki (jodan)
- r Soto-Uke (jodan, Kiba-Dachi)
- v Yoko-Empi-Uchi (Kiba-Dachi); Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 2

- v Oi-Zuki (chudan)
- r, 45° Shuto-Uke; Mae-Ashi-Geri (voB); Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 3

- v Mae-Geri; Oi-Zuki (jodan)
- r, 45° Harai-Uke; Gyaku-Haito-Uchi (jodan)
- v Ushiro-Geri (hiB); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki

Technik 4

- v Yoko-Geri Kekomi (chudan); Gyaku-Zuki
- s, 90° Gyaku-Chudan-Barai, ⊙ ist hiB
- s, 45° Yoko-Geri Kekomi; Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 5

- v Mawashi-Geri (jodan); Gyaku-Nukite
- r, 45° Nagashi-Uke und gleichzeitig Gyaku-Zuki
- v Mawashi-Geri (hiB); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
- o Gedan-Barai (chudan, Vorbereitung)

Übersicht Ten-no-Kata (Fortsetzung)

Ten-no-Kata Nr. 3

Technik 1

- v Oi-Zuki (jodan); Gyaku-Zuki
- r Nagashi-Uke und gleichzeitig Gyaku-Zuki
- v Ashi-Barai (hiB); Gyaku-Zuki
- o Fusststellung im Sprung wechseln: Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 2

- v Oi-Zuki (chudan); Gyaku-Empi-Uchi (jodan)
- r Gyaku-Chudan-Barai; Shuto-Uchi
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 3

- v Mae-Geri (chudan); Oi-Zuki (chudan)
- r Gyaku-Gedan-Barai und gleichzeitig Age-Uke
- v Ashi-Barai (hiB); Gyaku-Zuki
- v 180°-Drehung; Tettsui-Uchi (Kiba-Dachi)
- o Gyaku-Nukite (Zenkutsu-Dachi)
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 4

- v Yoko-Geri Kekomi; Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
- r Taisho-Uke (aus Nekoashi-Dachi)
- v Kin-Geri (voB); Gyaku-Zuki
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Technik 5

- v Mawashi-Geri; Gyaku-Nukite
- r, 45° Nagashi-Uke und gleichzeitig Gyaku-Zuki
- v Ushiro-Geri (hiB); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki

Technik 6

- v Ushiro-Geri; Gyaku-Empi-Uchi; Empi-Uchi
- s, 90° Gyaku-Uchi-Uke
- v Gyaku-Haito-Uchi
- v Oi-Zuki (chudan, Vorbereitung)

Übersicht Zusatz-Katas

Abkürzungen und Symbole, siehe Seite 12

Sho-Uke

1	v	Gedan-Barai (liH) in Fudo-Dachi, anschliessend Kamae-Te
2	s	Rechtes Bein zu Kiba-Dachi versetzen: Uchi-Uke (li)
3	o, 45°	Gyaku-Zuki (re, chudan)
4	r	Age-Uke (re); Gyaku-Zuki
5	o, 180°	Wendung ↻, ⊙ ist liB: Age-Uke (li); Gyaku-Zuki
6	v	Mawashi-Geri (chudan); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
7	o, 180°	Wendung ↻, ⊙ ist liB: Age-Uke (li); Gyaku-Zuki; Choku-Zuki; Gyaku-Zuki
8	o	Schlaghand so öffnen, dass Daumenseite oben (wie Nukite)
9	o	einatmen
10	v	Rechten Fuss zum linken ziehen, gleichzeitig ausatmen und Tate-Shuto-Uke (Schwerpunkt während der Bewegung nicht verändern)
11	o	Einatmen
12	o	Ausatmen und gleichzeitig Shizentai einnehmen

Die Schritte 9-12 sind bei allen folgenden Uke-Formen (als «Schluss-Sequenz» bezeichnet).

Ni-Uke

1	v	Gedan-Barai (liH) in Fudo-Dachi, anschliessend Kamae-Te
2	v	Suri-Ashi: Age-Uke und gleichzeitig Gyaku-Zuki
3	o	Drehung 180° ↻ ⊙ ist reB: Uchi-Uke; Gyaku-Nukite
4	o	Drehung 180° ↻ ⊙ ist liB in Nekoashi-Dachi: Uchi-Uke; Mae-Geri (voB); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
5	o	Drehung 180° ↻ ⊙ ist liB: Age-Uke; Gyaku-Zuki
6	v	Mae-Geri; Gyaku-Zuki
7	o, 180°	Wendung ↻, ⊙ ist liB: Shuto-Uke; Gyaku-Nukite [Kiai!]
8		Schluss-Sequenz, wie in Sho-Uke

San-Uke

1	v	Gedan-Barai (liH) in Fudo-Dachi, anschliessend Kamae-Te
2	r	Shuto-Uke; Gyaku-Zuki
3	v, 180°	Wendung ↻ ⊙ ist liB: Soto-Uke (liH); Gyaku-Zuki (re)
4	v	Mae-Geri; Gyaku-Zuki
5	o, 45°	↻ ⊙ ist reB: Soto-Uke (reH); Oi-Zuki
6	o, 90°	↻ ⊙ ist liB: Soto-Uke (liH)
7	o	Auf re Körperseite zu Boden gehen, liegend: Yoko-Geri (Kekomi)
8	v	während Aufrichten (Phase 1), liB v, knieend: Gyaku-Zuki [Kiai!]
9	o, 90°	während Aufrichten (Phase 2), ↻ ⊙ liB: Nagashi-Uke; Gyaku-Nukite [Kiai!]
10		Schluss-Sequenz, wie in Sho-Uke

Übersicht Zusatz-Katas (Fortsetzung)

Yon-Uke

1	v	Gedan-Barai (liH) in Fudo-Dachi; anschliessend Kamae-Te
2	r	Suri-Ashi: Uchi-Uke (Kokotsu-Dachi)
3	v	Suri-Ashi: Empi-Uchi (Kiba-Dachi); Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
4	o	Gedan-Barai (reH in Richtung des hiB)
5	o, 180°	↶ ⊙ ist liB: Age-Uke; Gyaku-Zuki; Choku-Zuki
6	v	Gedan-Barai (reH, Kiba-Dachi)
7	r, 90°	↷ ⊙ ist liB: Gedan-Barai (liH)
8	v	Mae-Geri; Oi-Zuki; Gyaku-Zuki
9	v	Drehung 180° ↶ ⊙ ist reB: Gedan-Barai (reH)
10	v, 270°	Ushiro-Ashi-Barai; Uchi-Uke; Gyaku-Zuki; Choku-Zuki (Kiba-Dachi)
11	o	liB heranziehen in Shizentai, Fäuste seitlich auf Taille gestützt
12	o	Ellbogen-Block (re) dann (li), mit kraftvoller Körperdrehung
13	o, 90°	↷ ⊙ ist reB in Kosa-Dachi: Arme vor Brust gekreuzt (reH ist körpernah) und sofort weiter zu 14
14	r	reB zurücksetzen zu Zenkutsu-Dachi, gleichzeitig Juji-Uke (jodan)
15	o	Hände wie in Heian Godan umeinanderdrehen; Tettsui-Uchi; Gyaku-Nukite [Kiai!]
16		Schluss-Sequenz, wie in Sho-Uke

Go-Uke

1	v	Gedan-Barai (liH) in Fudo-Dachi, anschliessend Kamae-Te
2	v	Gedan-Barai; Haito-Uchi
3	v	Mae-Geri; beim Abstellen Wendung ↶ 180° (⊙ ist reB); Shuto-Uke
4	v	Oi-Zuki
5	v	Drehung 180° ↷: Shuto-Uke (Stand ist jetzt li vor)
6	v	Ushiro-Geri; Uraken-Uchi; Gyaku-Zuki
7	o, 360°	↶ ⊙ ist reB: Tettsui-Uchi (von oben nach unten) in Fudo-Dachi
8	r	Shuto-Uke
9	o, 360°	↷ ⊙ ist liB: Shuto-Uke
10	r	Shuto-Uke; Yama-Zuki
11	r	Shuto-Uke; Gyaku-Nukite [Kiai!]
12		Schluss-Sequenz, wie in Sho-Uke

Übersicht Zusatz-Katas (Fortsetzung)

Chi-Nin-Ichi

1	v	Gedan-Barai (liH, Zenkutsu-Dachi)
2	v	Oi-Zuki (jodan)
3	v	Oi-Zuki (jodan) [Kiai!]
4	r	Age-Uke; Gyaku-Zuki [Kiai!]
5	o, 180°	↻ ☉ ist liB: Uchi-Uke (Kokotsu-Dachi); Gyaku-Nukite (jodan, Zenkutsu-Dachi), liB bewegt beim Wechsel von Kokotsu-Dachi zu Zekutsu-Dachi
6	o	aus Stand mit reH, 90° nach re: Gyaku-Chudan-Barai; Gyaku-Uchi-Uke (jodan); mit reH: Packen des Arms des Angreifers
7	o	90° seitlich, mit reB: Mawashi-Geri; Ushiro-Mawashi-Geri
8	o, 90°	↻ ☉ ist liB: Shuto-Uke; Te-Osae-Uke (liH) und gleichzeitig Gyaku-Nukite (reH, chudan)
9	v	Mae-Geri (hiB); gleichzeitig: Befreiung reH aus Festhaltung, reH führt die gleiche Bewegung durch, wie bei Heian Shodan beim Übergang von Technik 3 zu 4
10	v	Uraken-Uchi (reH, chudan) in Kosa-Dachi
11	o	Ura-Zuki (reH), zum Schaffen von Distanz zum Gegner, dabei aufrichten zu Renoji-Dachi
12	o, 180°	↻ ☉ ist reB: scharfe Drehung; Druck mit Gesäss nach re; Tettsui-Uchi
13	li	Yoko-Geri kekomi (reB) [Kiai!]
14	li	reB nach Yoko-Geri überkreuzt abstellen (reB li von liB); mit liB weitergleiten zu Shizen-Tai

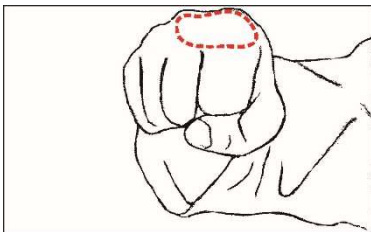
Illustration der Techniken

Die folgenden Seiten mit Illustrationen können Karate-Literatur nicht ersetzen. Die Illustrationen können aber zum besseren Verständnis verschiedener, in dieser Prüfungsordnung erwähnten Techniken, beitragen. So kann man sich beispielsweise bildhaft vorstellen, wie die «Schwerthand» (Shuto) beim «Shuto-Uchi» eingesetzt wird.

Angriffs-Stufen

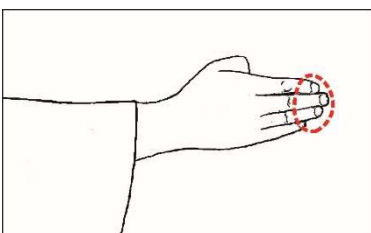


Einsatzmöglichkeiten/-bereiche der Hand



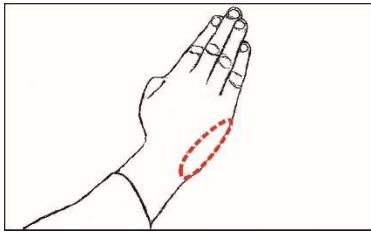
Seiken

Vorderfaust



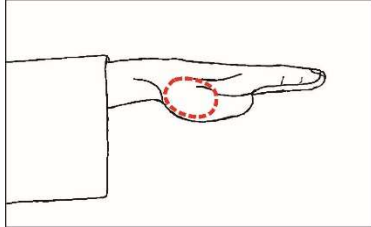
Nukite

Fingerspitzenstoss



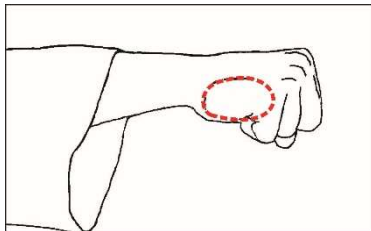
Shuto

«Schwerthand», Handaussenkante



Haito

«Schwertrückenschlag»,
daumenseitige Handkante



Tettsui

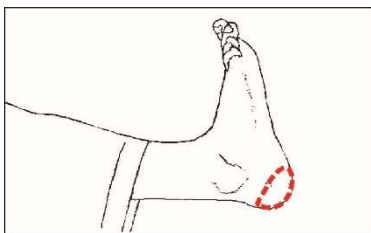
«Hammerfaust, Seite des kleinen
Fingers- fest zusammengeballte Faust



Uraken

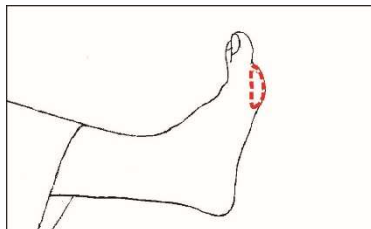
Faustrücken

Einsatzmöglichkeiten/-bereiche des Fusses



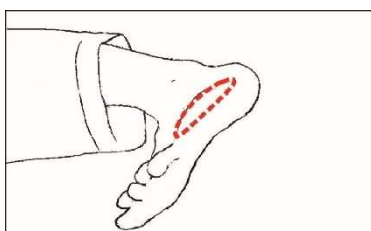
Kakato

Ferse



Koshi

Fussballen «Tigerfuss»



Sokuto

Fusskante

Stellungen (Tachi-Waza)

Bereitschaftsstellungen

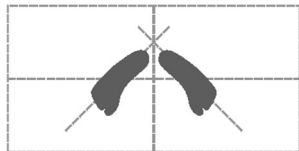
Bereitschaftsstellungen werden eingenommen, während keine Techniken ausgeführt werden; also zum Beispiel bei Begrüßungen, während man wartet oder während der Lehrer einem eine Technik erläutert. Die Körperhaltung ist aufrecht. Die Beine sind getreckt, die Knie aber nicht durchgedrückt.

Heisoku-Dachi



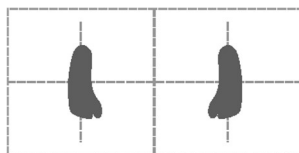
Bei Heisoku-Dachi stehen die Füße zusammen.

Musubi-Dachi



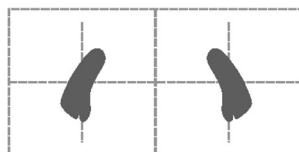
Bei Musubi-Dachi berühren sich die Fersen und die Zehen zeigen jeweils 45° nach aussen, so dass zwischen den Füßen ein rechter Winkel besteht.

Heiko-Dachi



Bei Heiko-Dachi stehen die Füße wie bei Heisoku-Dachi parallel jedoch in Schulterbreite voneinander entfernt.

Hachiji-Dachi

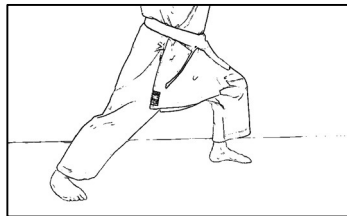


Bei Hachiji-Dachi stehen die Füße schulterbreit auseinander und sind ähnlich wie bei Musubi-Dachi nach aussen gerichtet.

Kihon Stellungen

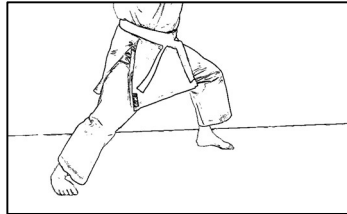
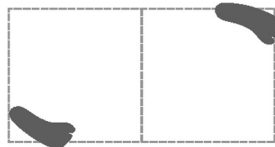
Die Kihon-Stellungen werden zum Üben von Grundtechniken eingenommen. Sie sind oft tief. Zum einen, um die Beinmuskulatur zu trainieren und zum anderen um durch einen tiefen Schwerpunkt die Stabilität zu verbessern. Hinzu kommt ein hoher Spannungsvorrat in den Beinen, der ein starkes Vorgehen und starke Tritte ermöglicht.

Zenkutsu-Dachi



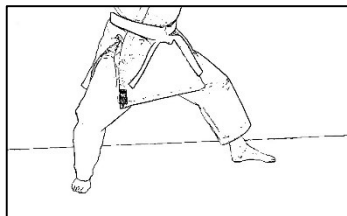
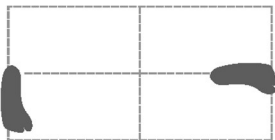
Der hintere Fuss zeigt in einem 45°-Winkel nach vorn, der Vordere zeigt gerade nach vorn. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, in der Länge zwei schulterbreit.

Fudo-Dachi



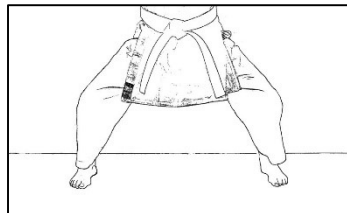
Vorwärts gerichtete Position. Ähnlich wie Zenkutsu-Dachi jedoch leicht kürzer. Zudem steht hier der vordere Fuss nicht ganz gerade und das hintere Knie wird gebeugt und nach aussen gedrückt.

Kokutsu-Dachi



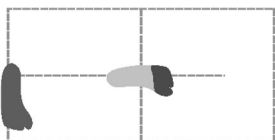
Das Gewicht ruht grösstenteils auf dem hinteren Bein (75%). Das vordere ist leicht gebeugt, um einem Fusstritt auf das Knie widerstehen zu können. Beide Fersen sind auf einer Linie und sind zwei schulterbreit voneinander entfernt. Der vordere Fuss zeigt nach vorn, der hintere 90 Grad zur Seite.

Kiba-Dachi



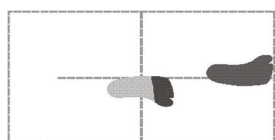
Die Füße stehen ungefähr zwei schulterbreit auseinander. Dabei stehen sich diese parallel gegenüber und tragen je die Hälfte des Körpergewichts. Die Knie müssen nach aussen gedrückt werden!

Nekoashi-Dachi



Der vordere Fuss zeigt gerade nach vorn und berührt den Boden nur mit dem Fussballen. Der hintere Fuss trägt das Körpergewicht zu 90% und zeigt mit einem Winkel von 45° nach aussen. Die Fersen sind auf einer Linie.

Kosa-Dachi



Das vordere Bein trägt den grössten Teil des Körpergewichtes. Die Oberschenkel sind eng zusammen. Das hintere Knie berührt die Kniekehle des vorderen Beines. Die Füße sind leicht überkreuzt. Daher hat die Position ihren Namen «Überkreuzstellung».

Glossar

A

<i>age-empi-uchi</i>	Ellbogenschlag nach oben
<i>age-uke</i>	Abwehr von unten nach oben
<i>ai</i>	zusammen, zusammentreffen
<i>aka</i>	rot; Kämpfer mit dem roten Gürtel (im Wettkampf)
<i>Ashi-barai</i>	Fussfeger (Wurf)
<i>ashime</i>	siehe hajime

B

<i>budo</i>	Gesamtheit aller Kampfkünste
<i>budoka</i>	Person, die eine Kampfkunst praktiziert
<i>bunkai</i>	Anwendung der Kata mit Partnern
<i>bushido</i>	«Weg des Kriegers» (Ehrenkodex der Samurai)

C

<i>choku-zuki</i>	direkter, gerader Fauststoss aus dem Stand (ohne Schritt) ausgeführt
<i>chudan</i>	mittlere Stufe (Körperbereich: Brust, Bauch)
<i>chudan-gamae</i>	Kampfposition, Hände in mittelhoher Position gehalten

D

<i>dachi</i>	Stellung, Stand
<i>dai</i>	gross
<i>dan</i>	Meistergrad
<i>deshi</i>	Schüler
<i>do</i>	Weg
<i>dojo</i>	Schule; Ort, an dem «der Weg» praktiziert wird
<i>dojo-kun</i>	Dojoregeln, Dojo-Ordnung

E

<i>empi-uchi</i>	Ellbogenschlag
<i>empi-uke</i>	Ellbogenabwehr
<i>encho</i>	Verlängerung
<i>encho-sen</i>	Verlängerung der Kampfdauer (im Wettkampf)

F

<i>fudo-dachi</i>	nach vorn gerichtete Kraftstellung
<i>fudokan</i>	Haus der stabilen Fundamente
<i>fumi-kiri</i>	Stechtritt, schneidender Fusstritt
<i>fumi-komi</i>	Stampftritt

G

<i>gasshuku</i>	Lehrgang («Zusammenkunft aller Trainierenden»)
<i>gedan</i>	untere Stufe (Körperbereich: Beine, Genitalien)
<i>gedan-barai</i>	Blockabwehr mit der kleinfingerseitigen Unterarmseite von oben nach unten/aussen
<i>geri</i>	Fusstritt
<i>geri waza</i>	Gesamtheit der Beintechniken
<i>go</i>	fünf
<i>go-no-sen</i>	Gewinnform mit einem (Gegen-)Angriff auf den Erstangriff des Gegners, wobei zuerst geblockt oder ausgewichen wird
<i>goshin</i>	Selbstverteidigung
<i>gyaku-zuki</i>	gegenseitiger Fauststoss

H

<i>hachiji-dachi</i>	offene Bereitschaftsstellung, Stellung des jap. Schriftzeichens für 8 («hachi») in Katakana 八
<i>hai</i>	Ja! Jawohl! In Ordnung!
<i>haito-uchi</i>	Handkantenschlag mit der Innenhandkante
<i>hajime</i>	Kommando: «fangt an!»
<i>hanmi</i>	Schrägstellung in Zenkutsu-Dachi: Der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht
<i>han</i>	halb, die Hälfte
<i>hangetsu-dachi</i>	Halbmond-Stellung (Knie nach innen geneigt)
<i>happo kumite</i>	Kampf gegen mehrere Angreifer aus verschiedenen Richtungen
<i>hara</i>	Bauch; Zentrum des Körpers
<i>harai-uke</i>	Handabwehr auf mittlere oder untere Stufe mit dem daumenseitigen Unterarm von aussen nach innen
<i>heiko</i>	Gleichgewicht
<i>heisoku-dachi</i>	geschlossene Fuss-Stellung
<i>hidari</i>	links
<i>hikite</i>	Faust, in Schraubbewegung an die Taille zurückgezogen
<i>hiza-geri</i>	Kniestoss
<i>hyaku</i>	ehundert
<i>hyoshi</i>	Rhythmus

I

<i>ichi</i>	eins
<i>ie</i>	nein
<i>ippon</i>	ganzer Punkt, ein Punkt (im Wettkampf)

J

<i>jiyu ippon kumite</i>	einmaliger Angriff aus freier Kampfposition
<i>jiyu kumite</i>	Freikampf
<i>JKA</i>	Japan Karate Association
<i>jodan</i>	obere Stufe (Körperbereich: Kopf, Hals)
<i>ju</i>	zehn

juji-uke Kreuzhandblockabwehr
jutsu Kunst, Können

K

kagi-zuki Hakenfauststoss
kakato geri Fersentritt, Hackentritt (von oben nach unten)
kakiwake uke Keilblock
kamae Bereitschafts- und Kampfstellung
kara leer karate-do Weg der leeren Hand
karate-gi Karate-Anzug
karateka Person, die Karate-Do praktiziert
kata Form, festgelegter Bewegungsablauf (in der Stilrichtung Shotokan gibt es etwa 50 verschiedene traditionell überlieferte Katas)
katakana jap. Silbenschrift, damit werden fremdländische oder wissenschaftliche Texte verfasst.
keage Schnapptritt
kekomi Stosstritt
ken Faust; Schwert
ki Energie
kiai Kampfschrei (unter voller Anspannung der Bauchmuskulatur); Fokussierung der Energie auf einen einzigen Punkt
kiba-dachi stabile seitwärts gerichtete Fuss-Stellung (Reiterstellung)
kihon Grundschule, Grundschultechniken
kihon ippon kumite einmaliger Angriff aus grundschulmässiger Position
kihon kumite grundschulmässiger Kampf
kime Fokussierung der gesamten Körperenergie auf einen einzigen Punkt während der Ausführung einer Karatetechnik
kizami-zuki Fauststoss der vorderen Faust
kirikaeshi Fusswechsel auf der Stelle mit Gegenangriff
ko waza Gesamtheit der Nahkampftechniken
kokoro Herz, Seele, Gefühl; innere Haltung
kokutsu-dachi rückwärtsgerichtete Fuss-Stellung
kokyu Atmung
kosa-dachi Überkreuz-Stellung
ku neun
kuatsu Wiederbelebungsstechnik
kumade Bärenatze (Handtechnik)
kumite Partnertraining, Kampftraining
kuzushi waza Gesamtheit der Techniken zur Gleichgewichtsbrechung
kyu Schülergrad

M

maai Distanz
mae-ashi-geri Gerader Fusstritt mit dem vorderen Bein
mae-empi Ellbogenschlag nach vorne

<i>mae-geri</i>	Fusstritt nach vorne
<i>makiwara</i>	Schlagbrett (eine mit Stroh umwickelte stabile elastische Holzlatte)
<i>mawashi-empi-uchi</i>	Ellbogenschlag im Halbkreis
<i>mawashi-geri</i>	Halbkreisfusstritt mit dem Fussspann oder Fussballen
<i>mawashi-zuki</i>	geschwungener Fauststoss
<i>mawatte</i>	Wendung
<i>metsuke</i>	Blick
<i>migi</i>	rechts
<i>mikazuki-geri</i>	Halbkreisfusstritt mit der Fusssohle aus der geraden Hüfte
<i>mokuso</i>	Phase der Konzentration
<i>musubi-dachi</i>	geschlossene Bereitschaftsstellung

N

<i>nagashi-uke</i>	Fegeabwehr mit der geöffneten Hand
<i>nekoashi-dachi</i>	Katzenfuss-Stellung
<i>ni</i>	zwei
<i>nihon-zuki</i>	Doppelfauststoss
<i>nukite</i>	Fingerstich

O

<i>obi</i>	Gürtel
<i>oi-zuki</i>	gleichseitiger Fauststoss
<i>omote</i>	fundamental, grundlegend
<i>osaekomi waza</i>	Haltegriffe
<i>oss/osu</i>	phonetische Übersetzung des Grusses im Dojo; wörtlich: «Leiden und dulden»
<i>oyo kumite</i>	Kampf gegen mehrere Angreifer

R

<i>randori</i>	freier Übungskampf
<i>rei</i>	Gruss (Zeichen des Respektes)
<i>ren-geri</i>	Mehrfach-Fusstritt
<i>renmei</i>	Zusammenschluss, Bund, Verband
<i>renoji-dachi</i>	Stellung des Zeichens «re» in Katakana ヽ
<i>ren-zuki</i>	Mehrfach-Fauststoss
<i>renzoku waza</i>	Gesamtheit der Kombinationstechniken
<i>roku</i>	sechs

S

<i>sabaki</i>	Bewegung im Raum; fliegend ausweichen; stabilisierende, die Balance bzw. den Schwerpunkt erhaltende drehende Bewegung des Körpers im Kreis
<i>samurai</i>	Angehöriger der japanischen Kriegerklasse
<i>san</i>	drei
<i>sanbon-zuki</i>	Dreifachfauststoss

<i>satori</i>	Erleuchtung in den Kampfkünsten
<i>sei-ken</i>	Vorderfaust (Faustknöchel)
<i>seiza</i>	Fersensitz (Phase der Konzentration zu Beginn und am Ende des Trainings)
<i>sen</i>	Initiative
<i>sen-no-sen</i>	Gewinnform mit einem Angriff, der schneller im Ziel ist als der gegnerische, bereits vor dessen Auslösung wahrgenommene Angriff
<i>sensei</i>	Lehrer, Meister
<i>shi</i>	vier
<i>shiai</i>	Turnier, Wettkampf
<i>shiatsu</i>	japanische Fingerdrucktherapie
<i>shichi</i>	sieben
<i>shihan</i>	Grossmeister
<i>shiko-dachi</i>	bewegliche, seitwärts gerichtete Fuss-Stellung
<i>shime waza</i>	Gesamtheit der Würgetechniken
<i>shin</i>	Geist
<i>shiro</i>	weiss; Kämpfer mit dem weissen Gürtel (im Wettkampf)
<i>shitei</i>	Lehrer-Schüler-Beziehung
<i>shito</i>	Kampf auf Leben und Tod
<i>shizentai</i>	Natürliche Haltung, Normalstellung
<i>sho</i>	Beginn, Anfang; klein
<i>shogun</i>	militärischer Befehlshaber zur jap. Feudalzeit; Statthalter des Kaisers
<i>shomen</i>	Vorderansicht
<i>shotokan</i>	Stilrichtung des Karate
<i>shuto-uchi</i>	Handkantenschlag mit der Aussenhandkante
<i>shuto-uke</i>	Handkantenblock mit der Aussenhandkante
<i>sochin-dachi</i>	Kraftstellung (sehr tiefer Stand)
<i>sonkei</i>	Achtung, Respekt
<i>soto</i>	Aussenseite
<i>soto-ude-uke</i>	Blockabwehr von aussen nach innen
<i>sukui-uke</i>	Blocktechnik («Schaufelabwehr»)
<i>suri-ashi</i>	Gleitschritt (beginnend mit dem in Schrittrichtung gesehen vorderen Fuss)

T

<i>tai</i>	Körper; Zustand des Abwartens
<i>tai-no-sen</i>	Gewinnform mit einem Angriff, der gleichzeitig im Ziel ist wie der gegnerische Angriff
<i>tai-sabaki</i>	Körperbewegung im Raum; im engeren Sinn «Drehbewegung»
<i>tameshiwari</i>	Bruchtest (Bretter, Ziegel etc.)
<i>tate</i>	senkrecht
<i>tate-zuki</i>	senkrechter Fauststoss
<i>te</i>	Hand
<i>te osae uke</i>	Pressblock mit der offenen Hand von oben nach unten (wie bei Heian Nidan mit linker Hand bei Nukite mit rechter Hand)
<i>te waza</i>	Gesamtheit der Hand- und Armtechniken

<i>teisho-uchi</i>	Schlag mit dem Handballen
<i>tettsui</i>	Hammerfaustschlag
<i>tobi</i>	Sprung
<i>tori</i>	Angreifer
<i>tsugi-ashi</i>	siehe unter suri-ashi
<i>zuki</i>	Fauststoss
<i>zuki waza</i>	Gesamtheit der Fauststoss-Techniken

U

<i>uchi</i>	Schlagtechnik; Innenseite
<i>uchi waza</i>	Gesamtheit der Schlagtechniken
<i>uchi-ude-uke</i>	Blockabwehr von innen nach aussen
<i>ude</i>	Arm
<i>uke</i>	Abwehrtechnik; Verteidiger
<i>uke waza</i>	Gesamtheit der Abwehr- und Blocktechniken
<i>ukemi</i>	Fallen, Fallschule
<i>ura</i>	Rückseite, entgegengesetzt, darunter
<i>ura-ken</i>	Rückhandfaustschlag
<i>ura</i>	
<i>ura-mawashi-geri</i>	umgekehrter Halbkreisfusstritt
<i>ura-zuki</i>	umgekehrter Fauststoss
<i>ushiro-empi-uchi</i>	Ellbogenschlag nach hinten
<i>ushiro-geri</i>	Fusstritt nach hinten
<i>ushiro-mawashi-geri</i>	Halbkreisfusstritt über den Rücken gedreht
<i>ushiro-uramawashi-geri</i>	umgekehrter Halbkreisfusstritt über den Rücken gedreht

W

<i>waza</i>	Technik
<i>wazaari</i>	halber Punkt (im Wettkampf)

Y

<i>yakusoku kumite</i>	abgesprochener Kampf
<i>yama</i>	Berg
<i>yame</i>	Stopp! Halt!
<i>yoi</i>	Achtung! Seid bereit!
<i>yoko-empi-uchi</i>	Ellbogenschlag zur Seite
<i>yoko-geri</i>	Fusstritt zur Seite
<i>yose-ashi</i>	Gleitschritt (beginnend mit dem in Schrittrichtung gesehen hinteren Fuss)
<i>yon</i>	vier

Z

<i>zanshin</i>	Aufmerksamkeit, Geistesgegenwart
<i>zen</i>	Versenkung, Erleuchtungserfahrung
<i>zenkutsu-dachi</i>	vorwärts gerichtete Fuss-Stellung

