

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

### **KATA**

Die KATA wird als grundlegendes Element des Karate betrachtet. Das Üben der KATA dient zum Erlernen der zentralen Bewegungs- und Technikmuster.

### **KIHON**

KIHON entsteht durch das Zerlegen einer KATA in Einzeltechniken bzw. Kombinationen der betreffenden KATA. KIHON hat daher KEINEN Selbstzweck und steht in deutlichem Zusammenhang mit der betreffenden KATA.

### **BUNKAI**

BUNKAI ist die anwendungsbezogene Sinnermittlung einer Kata. Es werden Anwendungsmöglichkeiten mit dem Partner durchdacht und ausgeführt. Die Kampftechniken, die in der Kata komprimiert aneinander gereiht und aus Schutzgründen einst verschleiert worden sind, werden im Bunkai versucht zu ergründen.

Innerhalb des Bunkai wird die Tiefe des Verständnisses in Omote und Okuden unterschieden. Omote bezeichnet die äußere, offensichtliche Anwendung einer Kata. Okuden bezeichnet das innere, verborgene Potential einer Kata. Dieses Stadium enthält verborgene, nicht offensichtliche Anwendungsmöglichkeiten einer Kata und ihrer Techniken. Charakteristisch hierfür ist eine Beschäftigung mit der Vitalpunktstimulation, mit Atemtechniken, Hebel-, Griff-, Zwing-, Würge- und Wurftechniken. Insofern steigert das Bunkai den Karateka in seinen Fähigkeiten in mehrerer Hinsicht; insbesondere wird das Gefühl für den Partner/Gegner entwickelt.

Während die reine Form (Kata) nicht geändert werden darf, kann die Anwendung je nach Auslegung variieren, da sich eine Grundbewegung oft in mehrere Anwendungsmöglichkeiten interpretieren lässt.

### **OYO / GOSHIN WAZA - praktisch effektive Anwendung**

Im Bunkai liegt der Fokus auf der Analyse der Kata. Die Umwandlung des Bunkai zur praktischen effektiven Anwendung wird als „Oyo“ bezeichnet. Die Anwendungen in der Selbstverteidigung ergänzen daher die anderen Elemente, um den heutigen Anforderungen, die an unsere Kampfkunst gestellt werden, gerecht zu werden. In unserer Zeit und Kultur geht es nicht mehr darum einen Kontrahenten schwer zu verletzen oder gar zu töten. Im Gegenteil, das möchte wohl niemand ernsthaft tun und würde natürlich auch strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen. Daher liegt der Fokus in den meisten Anwendungsfällen auf der Kontrolle des Kontrahenten und dürfen nur im Falle der Notwehr oder Nothilfe Verletzungen des Anderen in Kauf genommen werden.

Überwiegend handelt es sich um folgende Angriffe:

- Angriff von oben (mit Messer, Flasche, Gegenstand)
- Angriff von oben seitlich
- Gerader Fauststoß (oder Messer)
- Hook Punch (Schwinger)
- Angriff mit Kick
- Festhalten am Handgelenk, Oberarm, Revers oder Schulter

### **UKEMI WAZA - FALLSCHULE**

Wer IMMER und in JEDEM Kampf seinen Gegner mit dem 1.Schlag zu Boden bringt, muss keine Fallschule lernen – alle anderen schon ....

Warum? Wir als Menschen haben keinen stabilen Stand, dazu müssten wir wenigstens 3-4 Beine haben. Sobald es im Kampf zu einer Störung des Gleichgewichts kommt, zieht uns die Schwerkraft erbarmungslos nach unten – IMMER !

Sinn der Fallschule ist es daher, einen verletzungsfreien Übergang vom Stand zum Boden zu erreichen und dabei kampffähig zu bleiben. Die Fallschule muß vollkommen automatisiert werden.

Ohne Fallen können Techniken nur angedeutet werden - ein realistisches Training ist dann nicht möglich.

## KUMITE

### SANBON-KUMITE (Dreischrittkampf):

Angreifer steht in Gedan oder Chudan Kamae, Verteidiger steht in Shizentai  
Ansage der Angriffstechnik, Bestätigung mit OSS  
Angreifer geht drei Schritte mit angesagter Technik vor  
Verteidiger geht drei Schritte mit gleicher Abwehr zurück  
Verteidiger schließt letzte Abwehr mit einem Konter ab  
beide lösen sich erst nach dem Komando Yame aus Ihrer letzten Haltung

Es geht darum ein prinzipielles Verständnis für Angriff und Abwehr zu entwickeln, Rythmusgefühl und Fokussierung auf den Partner zu erlernen. Eine dynamische Ausführung ist wichtig.

### YAKUSOKU-KUMITE (abgesprochener Ablauf von Angriffs- und Abwehrtechniken)

Es geht darum die Bewegungen des Partners einschätzen zu lernen, wobei Grundschultechniken eingesetzt werden. Durch YAKUSOKU-KUMITE soll ein Gefühl für die Bewegungen des Partners, Distanz und Intensität entwickelt werden.

## FACHAUSDRÜCKE

Folgende Fachausdrücke sind ab dem 9.Kyu verpflichtend:

### Das Dojo

Dojo	Trainingshalle für Kampfkunst	eigentl. "Ort des Weges"
Karate-Do	Weg der leeren Hand	Kara = leer, Te = Hand,
Do	der "Weg" im spirituellen Sinn	
Sensei	Lehrer	auch "jemand, der vorangegangen ist"
Shihan	Großmeister	
Kyu	Schülergrad / Farbgurt	in unserer Schule gibt es 9 Schülergrade
Dan	Schwarzgurtgrad	
Gi	Karateanzug (wie "Gitarre" gesprochen)	
Obi	Gürtel	

### Trainingsformen

Kihon	Grundschule
Kata	Form, Ritualisierte Kampfübung gegen imaginäre Gegner
Kumite	(Frei-)Kampf, Partnerübung
Bunkai	Kata-Analyse mit einem Partner

### Körperteile

Seiken	Fingerknöchel von Zeige- und Mittelfinger
Shuto	Handkante
Uraken	Handrücken
Empi	Ellbogen
Hiza	Knie
Heisoku	Fußspann (Rist)

### Stellungen (Dachi)

Musubi Dachi	Grußstellung (v-förmig)
Heisoku Dachi	beide Füße eng nebeneinander, nur der Spann (Heisoku) sichtbar
Heiko Dachi	"Yoi!", beide Füße parallel, hüftbreit auseinander
Haiji Dachi	ähnlich Heiko Dachi, Füße leicht schräg nach außen

Zenkutsu Dachi	weite Vorwärtsstellung
Moto Dachi	normale Vorwärtsstellung
Kokutsu Dachi	Rückwärtsstellung
Shiko Dachi	Reiterstellung
Nekoashi Dachi	Katzenfußstellung

Kamaete	Kampfstellung
---------	---------------

### Zielgebiete

Jodan	Kopfbereich ("oben")	zb. Yoko geri jodan
Chudan	Brust/Bauchbereich ("unten")	zb. Oi tsuki chudan
Gedan	Bereich vom Gürtel abwärts ("ganz unten")	zb. Gedan Barai

### Richtungen

Yoko	zur Seite	zb. Yoko geri
Mae	nach vorn	zb. Mae geri
Ushiro	nach hinten	zb. Ushiro geri
Hidari	links	zb. Hidari gedan barai
Migi	rechts	

### Diverses

Gyaku	gegengleich
Ura	spiegelverkehrt
Kizame	vordere (Hand, Fuß)
Mawashi	Halbkreistechnik
Kawate	Wendung
Waza	Technik
Uchi (-waza)	Angriffstechnik
Uke	Blocktechnik
Kiai	"Kampfschrei", Ein Laut aus dem Unterbauch, der im Moment der stärksten Technik hervorgestoßen wird, ähnlich, wie wenn man etwas Schweres hebt. Der genaue Laut ist nicht so wichtig, allerdings sollte man NICHT das Wort "Kiai" rufen!

Die folgenden Techniken und Bewegungsabläufe stellen die Mindestanforderung für den jeweiligen Grad bei einer Prüfung dar! Das vorliegende Prüfungsprogramm soll auch nicht als starres System angesehen werden und heißt, dass die Prüfungskommission flexibel auf jeweilige Situationen reagieren kann!

Beispiele hierfür:

- Techniken bzw. Kombinationen sind, obwohl nur im Vorwärtsgehen angegeben auch im Rückwärtsgehen möglich;
- Techniken bzw. Kombinationen sind, obwohl nur mit einer Seite auslösend (links) angegeben auch anderseitig (rechts) möglich;

Der „Fauststoß von vorne“ kann immer auch als Angriff mit einem Gegenstand (zB Messer) interpretiert werden.

Ebenso kann der „Angriff von oben“ immer auch als Angriff mit einem Gegenstand (zB Messer, Flasche, Stein) interpretiert werden.

**Die Kenntnis der bereits in früheren und der aktuellen Prüfung vorkommenden Bezeichnungen, Techniken und Kata wird vorausgesetzt und auch überprüft. Das Programm der vorherigen Stufen muss IMMER beherrscht werden.**

<b>Besonders zu beachten: 9.-7.Kyu</b>
Kenntnis der Fachausdrücke, Korrekte Körperhaltung, Hikite, Schultern locker, Korrektes Bewegen (kein Hoch- und Tiefgehen bei Bewegung, Ferse am Boden)
<b>Besonders zu beachten: 6.-5.Kyu</b>
Ausführung der Techniken mit Power & Spirit (Kampfgeist), kräftiger Kiai Korrektes Bewegen (kein Nachrutschen in die Stellung), Blick- u. Technik-Fokussierung, dynamische kräftige Ausführung der Techniken
<b>Besonders zu beachten: 4.-1.Kyu</b>
Alle Bewegungen aus dem Zentrum heraus, Kraftlinie Führung des Körperschwerpunkts, Distanz zum Gegner, Atemtechnik