

SHINZEN DOJO
KARATE | KAMPFSPORT

*Prüfungsordnung
des Shinzen Dojos*

Stand: 01.10.2019



Geschichte des Kyokushinkai

Der Gründer unseres Karate-Systems, Masutatsu Oyama, wurde 1923 in der Nähe von Seoul (Süd-Korea) geboren. Mit neun Jahren begann er Judo zu erlernen. Im Alter von 12 Jahren kam er nach Japan, wo er die Universität besuchte. Nach dem Abschluss seines Judo-Studiums wurde er ein Karate-Schüler von **Gichin Funakoshi**. Er machte dabei solche Fortschritte, dass er schon im Alter von 17 Jahren den 2. Dan, mit 24 Jahren bereits den 4. Dan besaß. Während des 2. Weltkrieges wurde er zum Militär eingezogen. 1947 gewann er die "All Japan Karate Championchips".

Nachdem er sich entschlossen hatte, den Rest seines Lebens der Lehre des Karate zu widmen, verbrachte er die nächsten Jahre abseits der menschlichen Gesellschaft. Er lebte in Klöstern und in den Bergen, wo er sich Tag und Nacht den physischen Anforderungen, die die Kampfkünste stellen, unterwarf. Er meditierte in dieser Zeit, Erleuchtung suchend, nach den Zen-Prinzipien, kämpfte gegen wilde Tiere, zerschmetterte Bäume und Steine mit blossen Händen und meditierte unter eisigen Wasserfällen etc. – 1951 kehrt er in die Zivilisation zurück und eröffnete seine ersten Trainingsräume. Seine sensationellen Fähigkeiten wurden schnell bekannt. Unter anderem tötete er einen ausgewachsenen Bullen mit den nackten Fäusten.

Nach vielen erfolgreichen Reisen, in denen er seine Fähigkeiten demonstrierte, entstanden überall in der Welt neue Karate-Trainingshallen. 1965 wurde das gegenwärtige Kyokushinkai-Hauptquartier (Honbu) eröffnet. Derzeit ist Kyokushinkai in über 60 Ländern organisiert. Masutatsu Oyama verstarb am **26.04.1994**.

Was ist Kyokushin Karate?

Kyokushin Karate ein Kampfsport im Stand. 1964 wurde es vom koreanisch-japanischen Masutatsu (Mas) Oyama gegründet.

Kyokushin bedeutet aus dem japanischen übersetzt „die ultimative Wahrheit“. Es ist das Bestreben nach der ultimativen Wahrheit zwischen dem Geist, der Technik und dem Körper. Kyokushin basiert auf einer Philosophie der Selbstverbesserung, Disziplin und des disziplinierten Karate-Trainings. Es basiert sowohl auf den Traditionen aus Okinawa (Japan) und beinhaltet auch realistische Kämpfe auf sportlichen Wettkampfbasis.

Der Gründer, Mas Oyama, sagte oft, dass der Unterschied zwischen Sport und Budō, dass der Budō-Weg (Der Weg des Kriegers) der wahre Weg der Selbstdisziplin ist.

Budō ist quasi **die** Herausforderung im Leben.

Dojo Regeln (Dojo-Etikette)

1. Beim Betreten oder Verlassen des Dojos, in der Tür stehend, das Gesicht nach vorne, verbeugen und zweimal „OSU“ sagen. Dies ist ein Ausdruck für Respekt gegenüber dem Dojo und den Schülerin darin.
2. Wenn man zu spät zum Training kommt, an der Seite der Klasse im nach hinten abgewandten in Seiza (formal kniend) hinknien. Erst wenn der Sensei einen anspricht, darf man aufstehen, wieder nach Vorne kommen, sich verbeugen „Osu“ und „shitsurei shimasu“ (entschuldigen Sie mich für die Störung) sagen. Im Anschluss begibt sich der Schüler in die letzte Reihe der Klasse.
3. Es darf in einem Dojo nicht gegessen, getrunken, geraucht oder Kaugummi gekaut werden.
4. Der Schüler sollte immer bemüht sein in Bewegung zu sein, auf seine innere sowie äußere Haltung achten sowie nicht energielos oder schlapp zu sein.
5. Nur nach Aufforderung oder Erlaubnis des Senseis ist Wettkampf-Training erlaubt.
6. Wenn der Schüler die Klasse verlassen möchte, sollte er nicht zwischen Senseis und Schülern durchgehen sondern über die Seite nach Hinten gehen.
7. Schüler sowie Senseis müssen sich respektvoll gegenüberreten. Mit einem lautem „Osu“ signalisieren die Schüler, wenn sie mit ihrem Sensei sprechen wollen.
8. Der Karate-Unterricht verlangt volle Aufmerksamkeit und sollte von den Schülern ernst genommen werden. Während des Karate-Unterrichtes sollten die Schüler nicht laut lachen, kichern, reden oder andere Mitschüler stören. Sie sollten immer in Fudo-Dachi stehen, in Erwartung des nächsten Kommandos.
9. Alle Vorgaben des Senseis sollten im Dojo befolgt werden - ohne Fragen oder Zweifel. Nichts was der Sensei verlangt, hat er vorher nicht schon selbst getan. Wenn man es nicht schafft, sollte man sich trotzdem bemühen sein bestes zu geben.
10. Finger- und Fußnägel sind kurz sowie sauber zu halten. Bei zu langen Nägeln entstehen bei Partnerübungen Schnittverletzungen.
11. Zu lange Haare sind als Zopf mit einem Knoten zuzubinden.
12. Jeglicher Schmuck, Arm- und Fußbänder sind aufgrund der Verletzungsgefahr vor dem Training abzulegen.
13. Während der Pause sollte der Schüler nicht auf einem Stuhl sitzen, sich an die Wand lehnen oder hinlegen.
14. Das Dojo ist von Schülern und Senseis stets sauber, ordentlich und sicher zu halten.
15. Der Karate-Gi muss immer ordentlich und sauber gewaschen sein. Der Gurt darf niemals gewaschen werden, nur trocken ausgebürstet.

Der Kyokushin Geist

Das Herz unseres Karate ist wahrer Kampf.

Es kann keinen Beweis ohne wahren Kampf geben.

Ohne Beweis gibt es kein Vertrauen.

Ohne Vertrauen gibt es keinen Respekt.

Dies ist eine Definition in der Welt der Kampfkünste.

Werte und Ideale des Kyokushin

Das Kyokushin Ideal ist im Shinzen Dojo ein als höchsten Wert erkanntes Ziel, eine angestrebte Idee der Vollkommenheit. Wir sind bestrebt durch das Karate Training

- Halte den Kopf gesenkt (zum Ausdruck der Bescheidenheit),
- den Blick gehoben (um seine Ziele im Auge zu behalten)
- und den Mund geschlossen (als Ausdruck innerer Ruhe und Klarheit).
- Baue auf kindliche Pietät und tue Gutes für andere.

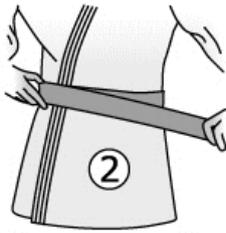
KYOKUSHIN KARATE GÜRTEL

KYU	Farbe des Gürtel	Gürtel	Kata
0. KYU		Weißgurt	-
10. KYU		Orangegurt	Taikyoku Sono 1 (Ichi), Taikyoku Sono 2 (Ni)
9. KYU		Orangegurt	Taikyoku Sono 3 (San), Sokugi Taikyoku Sono 1 (Ichi)
8. KYU		Blaugurt	Sokugi Taikyoku Sono 2 (Ni)
7. KYU		Blaugurt	Pinan Sono 1 (Ichi), Pinan Sono 2 (Ni), Sokugi Taikyoku Sono 3 (San),
6. KYU		Gelbgurt	Sanchin-No-Kata
5. KYU		Gelbgurt	Pinan Sono 3 (San), Pinan Sono 4 (Yon)
4. KYU		Grüngurt	Yantsu, Tsuki-No-Kata
3. KYU		Grüngurt	Pinan Sono 5 (Go), Taikyoku Katas in Ura (rückwärts)
2. KYU		Braungurt	Gekisai Dai, Tensho
1. KYU		Braungurt	Pinan Katas in Ura (rückwärts), Gekisai Sho
1. DAN		Schwarzgurt	Saiha
2. DAN		Schwarzgurt	Seienchin, Garyu
3. DAN		Schwarzgurt	Sepai, Kanku
4. DAN		Schwarzgurt	Sushiho, Bassai Dai, Seipai, Tekki no Katas • Demonstration einer eigenen Kata
5. DAN		Schwarzgurt	Nur nach Empfehlung des Senseis/Shihans

Wie bindet man einen „Obi“ (Gürtel)



1
Den Obi von der rechten Seite her anlegen. Soll das aufgenähte Logo später zu sehen sein, muß dieses nach innen zeigen.



2
Zweimal übereinander wickeln. Der Obi sollte direkt oberhalb der Hüftknochen sitzen.



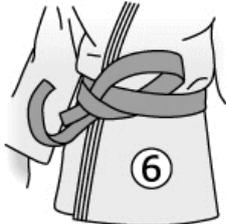
3
Das unten liegende Ende des Obi nach unten herausziehen und den Obi drehen, bis beide Enden ungefähr dieselbe Länge haben.



4
Das obere Ende von unten nach oben unter beiden Lagen des Obi hindurchziehen.



5
Das nach oben gezogene Ende wieder nach unten führen, unter der obersten Lage hindurch.



6
Das untere Ende des Obi nach oben ziehen und durch die entstandene Schlaufe führen.

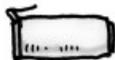
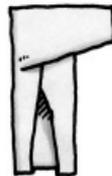
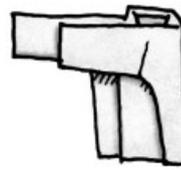
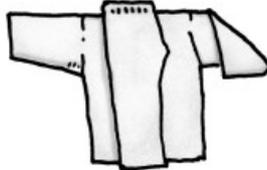
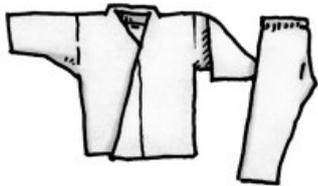


7
Das durch die Schlaufe gezogene Ende nach unten zwischen beiden Lagen des Obi hindurchführen.



8
Den Knoten an beiden Enden festziehen. Beide Enden liegen nun unter dem Obi.

Wie faltet man einen Karate-Anzug (Karate-Gi)?



0. Kyu - Weißgurt

Hier beginnt das Lernen. Das Weiß steht für Reinheit und Klarheit. Geschwindigkeit und Kraft sind erst einmal nebensächlich. Wichtiger ist eine korrekte Ausführung der Techniken. Im Japanischen sagt man über den weißen Gürtel: "Schnee liegt in der Landschaft." Weiß gilt in Asien als Farbe des Anfangs, aber auch der Trauer, die den Anfänger im Karate beim ständigen Wiederholen der Grundtechniken befallen kann.

10. Kyu - Orangegurt

1. Falten des Karate-Gi
2. Binden des Karate-Gürtels (Obi)
3. Die Bedeutung des Wortes „Kyokushinkai“ erklären.
4. Benehmen im Dojo

Stellungen

- Yoi-Dachi
- Fudo-Dachi
- Zenkutsu-Dachi

Fausttechniken

Die Faust- und Blocktechniken werden in der Stellung „Zenkutsu Dachi“ ausgeführt.

- Morote-Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)
- Oi-Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)

Block-Techniken

- Jodan-Uke
- Gedan-Barai

Fußtechniken

- Hiza-Geri
- Kin-Geri

Kata:

Taikyoku Sono San, Sokugi Taikyoku Sono Ni

9. Kyu - Orangegurt

Geschichte des Kyokushinkai

Stellungen

- Sanchin-Dachi
- Kokutsu-Dachi
- Musubi-Dachi

Fausttechniken

Die Faust- und Blocktechniken werden in der Stellung „Zenkutsu Dachi“ ausgeführt.

- Ago-Tsuki
- Gyaku-Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)

Block-Techniken

Uchi-Uke, Soto-Uke

Fußtechniken

Mae-Geri-Chudan-Chusoku

Kata:

Taikyoku Sono 3 (San), Sokugi Taikyoku Sono 1 (Ichi)

Atmung:

Nogare

Sambon-Kumite:

- Angriff: Jodan-Tsuki, Chudan-Tsuki, Gedan-Tsuki
- Abwehr + Gegenangriff: Jodan-Uke, Chudan Soto Uke, Gedan Barai, Gyaku-Tsuki
- Gedan-Barai

Bemerkung:

Alle Techniken müssen in allen bisherigen Standarten ausgeführt werden können.

8. Kyu - Blauegurt

Stellungen

Kiba-Dachi

Fausttechniken

Die Fausttechniken werden in der Stellung „Kokutsu Dachi“ ausgeführt.

Tate-Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)

Shita-Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)

Die Fausttechniken werden in der Stellung „Kiba Dachi“ ausgeführt.

Jun-Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)

Block-Techniken

Die Blocktechniken werden in der Stellung „Zenkutsu Dachi“ ausgeführt.

Morote-Uchi-Uke, Chudan-Uchi-Uke / Gedan-Barai

Fußtechniken

Mae-Geri-Jodan

Kata:

Sokugi Taikyoku Sono 2 (Ni)

Kumite:

Yakusoku-Ippon-Kumite (Angriffstechniken werden angesagt.)

Renraku (Freikampfhaltung):

Mae-Geri-Chudan-Chosoku, Gyaku-Tsuki (wenden mit Uchi-Uke) - Chudan-Soto-Uke, Gedan Barai, Gyaku-Tsuki (Deckung beim Zurückführen der Faust)

Bemerkung:

Alle Techniken müssen auch in Kiba-Dachi 45° und 90° ausgeführt werden können.

7. Kyu - Blaugurt

Stellungen

Neko-Ashi-Dachi

Fausttechniken

Die Fausttechniken werden in der Stellung „Kokutsu Dachi“ ausgeführt.

- Tetsui-Oroshi, Tetsui-Komi-Kami, Tetsui-Hizo-Uchi

Die Fausttechniken werden in der Stellung „Zenkutsu Dachi“ ausgeführt.

- Tetsui-Yoko-Uchi (Chudan, Jodan, Gedan)

Die Fausttechniken werden in der Stellung „Kiba Dachi“ ausgeführt.

- Tetsui-Yoko-Uchi (Chudan, Jodan, Gedan)

Block-Techniken

Die Blocktechniken werden in der Stellung „Zenkutsu-Dachi“ ausgeführt.

- Mawashi-Gedan-Barai

Die Blocktechniken werden in der Stellung „Kokutsu-Dachi“ ausgeführt.

- Shuto-Mawashi-Uke

Fußtechniken

- Mae-Chusoku-Keage
- Taisoku-Mawashi-Soto-Keage
- Haisoku-Mawashi-Uchi-Keage
- Sokuto-Yoko-Keage

Kata:

Pinan Sono 1 (Ichi), Pinan Sono 2 (Ni), Sokugi Taikyoku Sono 3 (San),

Atmung:

Ibuki-Sankai

Kumite:

Jiyu-Kumite

6. Kyu - Gelbgurt

Stellungen

Tsuru-Ashi-Dachi

Faust- und Handtechniken

Die Faust- und Handtechniken werden in der Stellung „Sanchin Dachi“ ausgeführt.

- Uraken-Shomen-Uchi

Die Fausttechniken werden in der Stellung „Kiba Dachi“ ausgeführt.

- Uraken-Sayu-Uchi
- Uraken-Hizo-Uchi

Die Fausttechniken werden in der Stellung „Zenkutsu Dachi“ ausgeführt.

- Uraken-Oroshi-Uchi
- Uraken-Mawashi-Uchi
- Nihon-Nukite (Me-Tsuki)
- Yonhon-Nukite

Block-Techniken

- Seiken-Juji-Uke (Jodan, Gedan)

Fußtechniken

- Kansetsu-Geri
- Chudan-Yoko-Geri (Sokuto)
- Gedan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku)

Kata:

Sanchin-No-Kata

Kumite:

Jiyu-Kumite

Bemerkung:

Yoko-Geri aus Tsuru-Ashi-Dachi muss gezeigt werden.

5. Kyu - Gelbgurt

Stellungen

Moro-Ashi-Dachi

Handtechniken

Die Faust- und Handtechniken werden in der Stellung „Moro-Ashi-Dachi“ ausgeführt.

- Shotei-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Block-Techniken

- Shotei-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Fußtechniken

- Chudan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku)
- Ushiro-Geri (Chudan, Gedan)

Kata:

Pinan Sono 3 (San), Pinan Sono 4 (Yon)

Kumite:

Jiyu-Kumite

Renraku:

Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Chudan-Gyaku-Tsuki

4. Kyu - Grüngurt

Allgemeine Fragen über Karate

Stellungen:

- Heisoku-Dachi
- Heiko-Dachi
- Uchi-Hachiji-Dachi

Handtechniken

Die Faust- und Handtechniken werden in der Stellung „Moro-Ashi-Dachi“ ausgeführt.

- Shuto-Sakotsu-Uchi
- Shuto-Yoko-Ganmen-Uchi
- Shuto-Uchi-Komi
- Shuto-Hizo-Uchi
- Shuto-Jodan-Uchi-Uchi

Block-Techniken

- Shuto-Jodan-Uke
- Shuto-Chudan-Soto-Uke
- Shuto-Chudan-Uchi-Uke
- Shuto-Mae-Gedan-Barai
- Shuto-Mae-Mawashi-Uke
- Shuto-Jodan-Uchi-Uke

Fußtechniken

- Jodan-Yoko-Geri
- Jodan-Mawashi-Geri (Chusoku, Haisoku)
- Jodan-Ushiro-Geri

Kata:

Yantsu, Tsuki-No-Kata

Kumite:

Jiyu-Kumite

Konditionstest:

- 30 Liegestütze auf den Knöcheln
- 50 Sit-Ups
- 10 Sprungtritte an den Sandsack (mit beiden Beinen)

3. Kyu - Grüngurt

Stellungen:

- Kake-Dachi

Ellenbogentechniken:

- Chudan-Hiji-Ate
- Chudan-Mae-Hiji-Ate
- Age-Hiji-Ate (Jodan, Chudan)
- Ushiro-Hiji-Ate
- Oroshi-Hiji-Ate

Block-Techniken

- Shuto-Juji-Uke (Jodan, Gedan)

Fußtechniken

- Mae-Kakato-Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata: Pinan Sono 5 (Go), Taikyoku Katas in Ura (rückwärts)

Kumite:

Jiyu-Kumite

Konditionstest:

- 50 Liegestütze auf den Knöcheln
- 100 Sit-Ups
- 15 Sprungtritte an den Sandsack (mit beiden Beinen)

Sonstiges:

Laufen in Kake-Dachi

2. Kyu - Braungurt

Aufwärm-Gymnastik erklären und vorführen

Faust- und Handtechniken

- Hira-Ken-Tsuki (Jodan, Chudan)
- Hira-Ken-Oroshi-Uchi
- Haishu (Jodan, Chudan)
- Hira-Ken-Mawashi-Uchi
- Age-Jodan-Tsuki

Block-Techniken

- Koken-Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Fußtechniken

- Tobi-Nidan-Geri
- Tobi-Mae-Geri

Kata:

Gekisai Dai, Tensho

Kumite:

Jiyu-Kumite

Renraku:

1. Zurück mit Gedan-Barai, dann vorgehen
2. Seiken-Ago-Uchi, dann vorgehen
3. Seiken-Gyaku-Tsuki (Chudan)
4. Ein Schritt Mae-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri, Mae-Gedan-Barai, dann Seiken-Gyaku-Tsuki (Chudan) - Fäuste geschlossen halten

Konditionstest:

- 50 Liegestütze auf den Knöcheln
- 20 Liegestützen auf fünf Fingern
- 100 Sit-Ups
- 20 Sprungtritte an den Sandsack (mit beiden Beinen)

1. Kyu - Braungurt

Faust- und Handtechniken

- Ryuto-Ken-Tsuki (Jodan, Chudan)
- Naka-Yubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan)
- Oya-Yubi-Ken (Jodan, Chudan)

Block-Techniken

- Kake-Uke (Jodan)
- Chudan-Haito-Uchi-Uke

Fußtechniken

- Jodan-Uchi-Haisoku-Geri
- Oroshi-Uchi-Kakato-Geri
- Tobi-Yoko-Geri
- Oroshi-Soto-Kakato-Geri

Kata:

Pinan Katas in Ura (rückwärts), Gekisai Sho

Kumite:

Jiyu-Kumite

Renraku:

1. Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki und Shita-Tsuki (Gesichtsdeckung)
2. Gyaku-Tsuki, hinterer Fuß, Mawashi-Geri (Deckung einnehmen)

Konditionstest:

- 40 Liegestütze auf den Knöcheln
- 20 Liegestützen auf den Handrücken
- 100 Sit-Ups
- 20 Sprungtritte an den Sandsack (mit beiden Beinen)

1. Dan (Shodan) - Schwarzgurt

Der Prüfungsanwärter für diesen Grad (shodan) wird voll auf seine körperlichen Leistungssteigerung, auch in Hinblick auf vorangegangene Prüfungen, getestet. Er muss alle Techniken mit voller Kraft und Geschwindigkeit ausführen können. Alle Techniken können auch in Gyaku verlangt werden. Der Shodan-Anwärter muss in der Lage sein, Grundtechniken zu lehren.

Der Prüfungsanwärter muss physisch vollkommen fit sein, das heißt, er darf vor dem Antritt zur Prüfung nicht krank oder verletzt sein:

Handtechniken

- Morote-Haito-Uchi (Jodan, Chudan)
- Haito-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Block-Techniken

- Blocks mit den Beinen
- Morote-Kake-Uke (Jodan)
- Osai-Uke

Fußtechniken

- Kake-Geri (Kakato, Chusoku-Jodan, Chudan)
- Ushiro-Mawashi-Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Kata:

Saiha

Kumite:

Jiyu-Kumite

Renraku:

1. Mawashi-Geri/Ushiro-Mawashi-Geri/
2. Jodan-Mae-Geri/Mawashi-Geri/Ushiro-Mawashi-Geri

Bruchtest:

- a) Seiken
- b) Nach Wahl des Prüflings

Konditionstest:

- 70 Liegestütze auf den Knöcheln
- 150 Sit-Ups
- 100 Kniebeugen

2. Dan (Nidan) - Schwarzgurt

Die vorangegangenen Graduierungstechniken und Kata werden nachgeprüft.

Handtechniken

- Toho-Uchi (Jodan)
- Keiko-Uchi

Block-Techniken

- Hiji-Uke (Chudan, Gedan)
- Gedan-Shotei-Morote-Uke
- Gedan-Shuto-Morote-Uke

Fußtechniken

- Tobi-Ushiro-Geri
- Tobi-Ushiro-Mawashi-Geri
- Tobi-Mawashi-Geri
- Age Kakato-Ushiro-Geri

Kata:

Seienchin, Garyu

Kumite:

Jiyu-Kumite

Bruchtest:

- a) Seiken
- b) Nach Wahl des Prüflings

Konditionstest:

- 70 Liegestütze auf den Knöcheln
- 150 Sit-Ups
- 100 Kniebeugen

Weitere Voraussetzungen:

- a) Übungsleiter-F-Lizenz
- b) Internationale Kampferfahrung (unter 27 Jahre)
- c) Herausragendes kämpferisches und technisches Niveau (unter 27 Jahre)
- d) Charakter und allgemeine Fähigkeiten als Trainer werden mitbewertet.

3. Dan (Nidan) - Schwarzgurt

Die vorangegangenen Graduierungstechniken und Kata werden nachgeprüft.

Qualifikationen:

- a) B-Trainer-Lizenz
- b) Kampfrichter-Lizenz

Kata:

- Sepai, Kanku
- Der Prüfungsanwärter muss eine selbsterdachte Kata mit einem Minimum von 28 Schritten vorführen

Kumite:

Jiyu-Kumite

Bruchtest:

- a) Seiken
- b) Nach Wahl des Prüflings

Konditionstest:

- 100 Liegestütze auf den Knöcheln
- 100 Sit-Ups
- 100 Kniebeugen