

PO 2015

1. Dan - schwarzer Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 1Jhr / 15 Jahre)

1. Dan

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Ergänzungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

KIHON

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
jeweils letzte Technik mit Kiai
Uraken uchi mit oder ohne Ausholbewegung

1	vw	ZKD	sanbon zuki (Angriffshöhe frei)	5x	re / li
	rw	ZKD	age uke, shuto uchi	1x	re / li
		ZKD/KD	soto uke // yori ashi, yoko empi	1x	re / li
			// tate uraken / gyaku zuki		
		ZKD	gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki	1x	re / li
		ZKD	uchi uke // kizami zuki / gyaku zuki	1x	re / li
		KKD/ZKD	shuto uke, kizame mae geri, gohon nukite	1x	re / li
2	sw/vw	KD	yoko geri keage	3x	kamae-te
3	sw/vw	KD	yoko geri kekomi	3x	kamae-te
4			<i>Kombination 1 - jeweils aus kamae-te</i>		re / li
	vw	ZKD	mae geri, oi zuki, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi	1x	kihon-maw. geri
	vw	ZKD	ushiro geri, uraken uchi, gyaku zuki	1x	
5			<i>Kombination 2 - jeweils aus kamae-te</i>		re / li
	vw	ZKD	mae geri, yoko geri kekomi	1x	HB, HB
	rw	ZKD	gedan barai, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	mawashi geri, yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku zuki	1x	HB, HB

KATA Bunkai

1	Tokui-Kata KANKU DAI				
	mind. 3 Sequenz aus Kanku Dai mit klarer Demonstration der Sequenzen				
2	WÄHLBAR: 2. Kata - JION				
	<i>oder Freikampf (nur für Leistungssport)</i>				
3	Leistungssport: Heian-Kata (H1-5) nach Wahl des Prüflings				
	Breitensport: Heian-Kata nach Vorgabe!				

KUMITE

Partnerübung

JIYU-IPPON - Kumite

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus kamae, Zanshin - mit Schutzausrüstung
Angriff (mit Ansage); Block; Konter frei - inkl. mind. je 1x Wurf / Seite

1	oi zuki (überlaufen, VB anziehen)	1x	li / re
2	kizami zuki	1x	li / re
3	gyaku zuki	1x	li / re
4	uraken uchi	1x	li / re
5	mae geri ch.	1x	li / re
6	yoko geri kekomi ch.	1 x	li / re
7	mawashi geri VB-j.	1x	li / re
8	mawashi geri HB-ch.	1x	li / re
9	ura mawashi geri HB-j.	1x	li / re
10	ushiro geri ch.	1x	li / re

Freikampf

Wählbar (siehe Kata Pos. 2)

Kampfzeit 2min (netto) mit Kampfrichter

mit kompletter Schutzausrüstung (analog Wettkampf)

THEORIE

Leistungssport: mündlich aus Fragenkatalog (3 Fragen)

Breitensport: schriftliche Arbeit gemäss Prüfungsordnung 2015 mit frei gewählter Thematik aus einem der vorgeschlagenen Bereiche

2. Teil – Theoretische Prüfung (DAN-Teil)

Prüfungen 1. - 5.DAN:

1. - 57. Die im 1. Teil aufgelisteten Fragen sind ebenfalls Gegenstand für Dan-Prüfungen!

58. Nenne einige der Nijukun Funakoshis, die für Dich Bedeutung haben!

Vergiss nie: Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.
Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.
Der Geist ist wichtiger als die Technik.
Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann von Unnützem.
Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.
Karate findet nicht nur im Dōjō statt.
Die Ausbildung im Karate umfasst dein ganzes Leben.
Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife Erlangen.
Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst.
Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
Verändere ständig deine Verteidigung gegenüber dem Gegner.
Der Kampf hängt von der Handhabung deiner Treffsicherheit ab.
Stelle Dir Deine Hand und Deinen Fuß als Schwert vor.
Sobald man vor die Tür tritt, findet man eine Vielzahl von Feinden vor.
Feste Stellungen gibt es für Anfänger, später bewegt man sich natürlich.
Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.
Vergiss nicht: hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell –
alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
Denk immer nach und versuche dich ständig an Neuem.

59. Wie lauten die fünf „Dojo Regeln“ (Sakugawa)?

Es ist wichtig, nach der Vervollkommnung des Charakters zu streben.
Es ist wichtig, den Weg der Aufrichtigkeit zu bewahren.
Es ist wichtig, den Geist der Bemühung zu entfalten.
Es ist wichtig, höflich zu sein.
Es ist wichtig, sich vor übertriebener Leidenschaft zu hüten.

60. Was bedeuten die Ausdrücke KAMAETE, MAWATE, KIRIKAE, MOKUSO, SHOMEN NI REI, OTAGAI NI REI, SENSEI (SHIHAN) NI REI, KIRITSU, IRIMI, TAI SABAKI, ASHI SABAKI?

KAMAETE	Körperhaltung einnehmen
MAWATE	Wendet!
KIRIKAE	Umsetzen, Wechsel
MOKUSO	Meditation
SHOMEN NI REI	Gruß nach vorne
OTAGAI NI REI	Gruß zu den Mitübenden
SENSEI (SHIHAN) NI REI	Gruß zum Lehrer (Meister)
KIRITSU	Steht auf!
IRIMI	Mit dem ganzen Körper in die Technik hineingehen
TAI SABAKI	Körperbewegung
ASHI SABAKI	Bewegung der Füße

61. Was bedeuten die Ausdrücke KAMAE, TE, ASHI, und nenne einige Beispiele (Wortverbindungen)?

KAMAE (Gamae)	Kampfhaltung, konzentriert auf Verteidigung oder Konter
TE	Hand
ASHI	Fuß

62. Was bedeuten die Begriffe SEMPAI, KOHEI, DOHEI, SENSEI und SHIHAN?

SEMPAI	Vorgänger
KOHEI	Nachfolger
DOHEI	gleichzeitiger Kollege
SENSEI	Lehrer, Meister
SHIHAN	Großmeister der traditionellen Künste

63. Was bedeuten die Begriffe MUDANSHA, YUDANSHA und KODANSHA?

MUDANSHA:	8. - 5. Kyu (Unterstufe) und 3. - 1. Kyu (Oberstufe)
YUDANSHA:	1. - 4. Dan
KODANSHA:	5. - 10. Dan

64. Was bedeuten die folgenden Kata-Namen, und was sind die Charakteristika dieser Kata?

shotokan-ryu		wado-ryu	
Enpi (Empi)	„Flug der Schwalbe“	Jion	„Liebe und Güte“
Kanku dai	„Blick zum Himmel, groß“	Jitte	„Technik der Gnade“
Kanku sho	„Blick zum Himmel, klein“	Wanshu	Name eines Meisters
Bassai dai	„Festung erstürmen, groß“	Kushanku	Name eines Meisters
Bassai sho	„Festung erstürmen, klein“	Seishan	„13 (Hände)“, „13 (Formen)“
Hangetsu	„Halbmond“	Rohai	„Vision eines Kranichs“
Jion	„Liebe und Güte“	Chinto	„Kämpfen nach Osten“
Jitte	„Technik der Gnade“	Niseishi	„24 (Schritte)“
Jiin	„Mitgefühl und Unterstützung“		
Meikyo	„klarer Spiegel“		
Nijushiho	„24 (Schritte)“		
Sochin	„Stärke und Ruhe“		
Gankaku	„Kranich auf dem Felsen“		
Wankan	„Königskrone“		
Chinte	„seltene Hand“, „seltsame Hand“		
Gojushiho sho	„54 Schritte klein“		
Gojushiho dai	„54 Schritte, groß“		
Unsu	„Wolkenhand“		

goju-ryu	shito-ryu
Seisan „13 (Hände)“, „13 (Formen)“	Kushanku Name eines Meisters
Sanseiru „36 (Hände)“	Kosokun sho Name eines Meisters Kosokun = Kushanku sho = klein
Shisochin „Kampf in 4 Richtungen“	Shiho kosokun Name eines Meisters
Seipai „18 (Hände)“	Jion „Liebe und Güte“
Kururunfa „17 (Hände)“, „Halten der Mitte“	Jitte "Technik der Gnade"
Suparinpei „108 (Hände)“	Jiin „Mitgefühl und Unterstützung“
Gekisai „Angriff und Zerstörung“	Wanshu Name eines Meisters
Saifa „Zerschmettern und in Stücke reißen“	Tomari bassai Tomari = Stadt in Okinawa bassai = "Festung erstürmen"
Seienchin „Ruhe im Sturm“, „Die Kontrolle übernehmen“	Matsumura bassai Matsumura = Name eines Meisters Bassai = "Festung erstürmen"
Sanchin „3 Schlachten“, „3 Konflikte“, „3 Phasen“ (Geist, Körper, Seele)	Bassai sho Bassai = "Festung erstürmen" sho = groß
Tensho „Wechselnde Griffe“ oder „Drehende Hände“	Nipaipo "28 Schritte", "28 Schläge"
	Chinte „seltene Hand“, „seltsame Hand“
	Gojushiho (Useishi) "54 Schritte"
	Sochin „Stärke und Ruhe“
	Niseishi „24 (Schritte)“
	Seisan „13 (Hände)“, „13 (Formen)“
	Shisochin „Kampf in 4 Richtungen“
	Sanseiru „36 (Hände)“
	Kururunfa „17 (Hände)“, „Halten der Mitte“
	Seipai „18 (Hände)“
	Suparinpei „108 (Hände)“
	Shinpa „neuer Bruch“, „neuer Riß“
	Ananko "Licht des Südens"
	Nipaipo "28 Schritte", "28 Schläge"
	Matsumura rohei Matsumura = Name eines Meisters rohei = Vision eines Kranichs“
	Chatanyara Kushanku Namen zweier Meister
	Annan Name einer chinesischen Stadt
	Heiku „schwarzer Tiger“
	Paiku „weißer Tiger“
	Pachu „einen Ball wirbeln“
	Ananko „Licht aus dem Süden“
	Chinto "Kämpfen nach Osten"
	Juroku „16“
	Matsukaze (Wankan) „Königskrone“
	Hakutsuru „weißer Kranich“