

3.1 Prüfungsordnung Shotokan



Vorwort zur Prüfungsordnung

Die Prüfungsordnung gliedert die Trainingsinhalte in der Entwicklung eines Karateka vom Anfänger bis zum Meister und die Prüfungskriterien zu den verschiedenen Schüler- und Meisterprüfungen. Durch langfristiges und beständiges Training soll der Übende, gleichzeitig mit der körperlichen Ausbildung, den verantwortungsbewussten Umgang mit Partnern im Karate erlernen. Dazu dienen die Regeln und Etikette des Karate - Do, die unverzichtbarer Bestandteil des traditionellen Shotokan-Karate wie auch dieser Prüfungsordnung sind.

Die unterschiedlichen Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausgangsbasis für das breite Spektrum des Karate.

In der Prüfungsordnung wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit auf das Hinzufügen von weiblichen Endungen verzichtet. Entsprechende Begriffe sind nicht geschlechtsspezifisch gemeint.

Die Prüfungsordnung ist in vier Gruppen aufgeteilt. In jeder Gruppe werden besondere Schwerpunkte in der Ausbildung gesetzt. Es sind dies:

Unterstufe **9. - 7. Kyu**

In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken. Den Abschluss dieser Stufe bildet der 7.Kyu, der den Übergang zur Mittelstufe vorbereiten soll.

Prüfer und Prüfling achten vor allem auf sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen. Die aufrechte Haltung des Oberkörpers ist ein wichtiges Merkmal. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae ist die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu beachten.

In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert.

Die Selbstverteidigung ist ein natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Sportart soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel muss bei der Ausbildung berücksichtigt werden, wird jedoch nicht als zu prüfender Teil in die Prüfungsordnung aufgenommen.

Mittelstufe **6. - 4. Kyu**

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln.

Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, dass sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf. Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewusster Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karateka!

In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im Verständnis (BUNKAI) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

Die folgenden Grundsätze sind bei den Prüfungen zu beachten:

KIHON

- Alle Keri-Techniken werden grundsätzlich (wenn nichts anderes vorgeschrieben ist) Jodan ausgeführt. Dabei sind die körperlichen und altersbedingten Gegebenheiten zu berücksichtigen und dadurch Ausführungen in einer anderen Stufe möglich.
- Armtechniken werden grundsätzlich (wenn nichts anderes vorgeschrieben ist) Chudan ausgeführt.
- Techniken und Kombinationen werden, wenn nichts anderes vorgeschrieben ist, 5x gezeigt.
- Die Ausführung der Techniken richtet sich grundsätzlich nach dem Buch "KARATE-DO" von M.Nakayama.

PARTNERÜBUNGEN ZUM FREIKAMPF

- Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen. Dies soll möglichst aus der Bewegung erfolgen.
- Der Angreifer muss jedes Mal die Angriffstechnik und -stufe ansagen.

SONSTIGES

- Das Hinzuziehen eines Kampfrichters beim Jiyu-Kumite, darf nur ordnenden Charakter haben, die Punktevergabe steht nicht im Vordergrund.
- Ausrichter und Prüfer haben für einen "würdigen" Rahmen bei der Prüfung zu sorgen (Kleidung usw.)

Legende zu Grundschule und Kumite

- ⇒ bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
- ⇐ bedeutet Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen
- ⇔ bedeutet Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen
- / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

wird bei einer neuen Technik keine andere Stellung angegeben, gilt die ursprüngliche Stellung

6.Kyu grüner Gürtel**Kihon**

-
- | | | | |
|----|----|---|--|
| 1. | ZK | ⇒ | Sanbon-Zuki |
| 2. | ZK | ⇐ | Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| 3. | ZK | ⇒ | Yoko-Uraken Jodan (aus Chudan-Kamae mit zurückschnappen) |
| 4. | ZK | ⇒ | Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki |
| 5. | ZK | ⇒ | Mae-Geri Jodan |
| 6. | KK | ⇐ | Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. | ZK | ⇒ | Mawashi - Geri |
| 8. | ZK | ⇒ | Yoko-Geri Kekomi |
| 9. | KB | ⇔ | Yoko-Geri Keage (3x rechts und links, mit Übersetzschrift) |

Kata

Heian Sandan

Kumite (6. Kyu)**Kihon Ippon Kumite**

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	Jeweils nach Angabe
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒	Age-Uke 1x rechts und ⇐ 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan ⇒	Soto-Ude-Uke 1x rechts ⇐ und 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Mae-Geri Chudan ⇒	Gedan-Barai (linker Arm), ⇐ rechts 45° in ZK und Nagashi- Uke (linker Arm) rechts zurück in KK jeweils Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

Partnerübung zum Freikampf

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vorn
1. Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK ⇒	Suri-Ashi zurück in KK ⇐
Ablauf	Kizami-Zuki Jodan	Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan