



SHÛDÔIN RYÛ HA KARATE-DÔ
修道院流派本部空手道場
HONBÛ DÔJÔ

A B T E I
K Ö N I G S
M Ü N S T E R
M E S C H E D E

Prüfungsrichtlinien

SHÛDÔIN RYÛ HA KARATE-DÔ
修道院流派本部空手道場



Vorwort zur Prüfungsordnung

In dieser Prüfungsordnung werden die Trainingsinhalte für die Entwicklung des Karateka vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen „Dan-Anwärter“ festgelegt.

Durch beständiges und langfristiges Üben – hierzu zählt auch die körperliche Ausbildung in Form von Kräftigungs- und Konditionsübungen – soll der Karateka mit Hilfe dieser Richtlinien das SHÛDÔIN RYÛ HA KARATE-DÔ erlernen.

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 drei Gruppen aufgeteilt. In jeder Gruppe werden besondere Schwerpunkte in der Ausbildung gesetzt:

Unterstufe (9. – 7. Kyû)

In der Unterstufe erlernt der Karateka die Grundformen der einzelnen Techniken. Die Unterstufe wird mit dem 7. Kyû (oranger Gürtel) abgeschlossen, welcher gleichzeitig den Übergang in die Mittelstufe darstellt.

In der Unterstufe ist vor allem auf **sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen** zu achten. Auch die aufrechte Haltung des Oberkörpers ist ein wesentliches Merkmal. Die Prüflinge zum 7. Kyû müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

Im **Kumite** ist auf die **kontrollierte Ausführung der Techniken** zu achten. Ebenso ist die **richtige Distanz** wichtig.

Die **richtigen Abläufe der Kata** sind gefordert, bei Prüflingen zum 7. Kyû sollte bereits **Rhythmus** zu erkennen sein, ebenso Verständnis für die Hintergründe und Techniken der Kata.



Mittelstufe (6. – 4. Kyû)

Die Grundtechniken – welche jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden müssen – sollen sich von der **Grundform** zur **Feinform** entwickeln.

Bei den **Kombinationen** ist auf folgendes zu achten: Die **Qualität der einzelnen Techniken** darf sich **nicht verschlechtern!** Besonderer Wert wird auf den Bewegungsrhythmus, bewusstem Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime gelegt.

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

In der **Kata** soll sich das **fortgeschrittene Können** des Prüflings sowohl im Verständnis (Bunkai) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Oberstufe (3. – 1. Kyû)

In der **Grundschule** der Oberstufe sind **Qualität in den Einzeltechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit** und nicht zuletzt **Ausdauer** zu zeigen. Sie spiegelt den Fleiß und die Intensität des Trainings wider.

Im **Kumite** wird sowohl das Jiyu-Ippon-Kumite als auch der freie Kampf (Jiyu-Kumite) geprüft. Beides stellt höchste Anforderungen an den Prüfling. Nur wer **exakte Technik** mit **Kampfgeist** und **Kontrolle** paart, erfüllt die Anforderungen. Beim Jiyu-Kumite geht es nicht darum, wer den Kampf gewinnt oder verliert.

In der Kata muss der Karateka der Oberstufe ein **fortgeschrittenes Verständnis** derselben zeigen. Er sollte in der Lage sein, dieses Verständnis über das Bunkai der Kata zu demonstrieren. Ferner sollte der Kata-Vortrag den **Anforderungen der Wettkampf-Ordnung** entsprechen. Es ist selbstverständlich, dass alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata zum Prüfungstoff gehören!



Allgemeine Grundsätze

Kihon

- Die Ausführungshöhe (Chudan oder Jodan) der Keri-Waza ist nicht vorgeschrieben. Die körperlichen und altersbedingten Gegebenheiten sind zu berücksichtigen; für jün- gere Prüflinge gilt jedoch, dass diese durchaus auch Jodan-Fußtechniken vorführen sollen.
- Die Keri-Waza wird aus Chudan-Kamae ausgeführt.
- Armtechniken werden grundsätzlich (wenn nichts anderes vorgeschrieben ist) Chudan ausgeführt.
- Einzeltechniken und Kombinationen werden, wenn nichts anderes vorgeschrieben ist, 5x gezeigt.
- Im Anschluss einer „Bahn“ (z. B. 5x Oi-Zuki vorwärts) ist – wenn nichts anderes vorgeschrieben ist – Mawate mit Harai-Uke zu vollziehen.

Kumite

- Gohon-Kumite
fünfmaliger Angriff, nach dem fünften Angriff Gegentechnik (Konter) mit Gyaku-Zuki
- Sanbon-Kumite
dreimaliger Angriff, nach dem dritten Angriff Gegentechnik (Konter) mit Gyaku-Zuki
- Kihon-Ippon-Kumite
1-facher Angriff, vorzutragen jeweils mit der linken bzw. rechten Seite. Soweit die Wahl der Konter freigestellt ist, sollen diese möglichst einfach sein und klare, sinnvolle Techniken enthalten. Auch Anwendungen aus den Kata (Bunkai) können bzw. sollen hier gezeigt werden.
- Jiyu-Ippon-Kumite
Halb-freier Kampf. Die freigestellten Gegentechniken sollen einfach und praxisbezogen (Wettkampf) sein.
- Jiyu-Kumite
Freikampf. Der Freikampf ist nach den Maßgaben der Wettkampfordnung durchzuführen. Das Hinzuziehen eines Kampfrichters darf nur ordnenden Charakter haben, die Punktevergabe steht nicht im Vordergrund.
- Die Angriffe bei allen Kumiteformen sollen technisch einwandfrei, deutlich und bestimmt erfolgen. Angriff und Gegenangriff sind mit Kiai auszuführen.



Kolloquium

Es sind dem jeweiligen Niveau entsprechend Fragen aus dem Bereich Geschichte, Struktur und Methodik des Karate zu beantworten.

Legende zu Grundschule und Kumite

ZK	=	Zenkutsu-Dachi
KK	=	Kokutsu-Dachi
NK	=	Neko-Ashi-Dachi
SH	=	Shiko-Dachi
MO	=	Moto-Dachi
HS	=	Heisoku-Dachi

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



9. Kyû: Weißgelber Gürtel

Unterstufe

KIHON

- | | | |
|----|----|-----------------------|
| 1. | SH | Chudan Choku-Zuki |
| 2. | SH | Age-Uke |
| 3. | SH | Yoko-Uchi-Uke |
| 4. | SH | Yoko-Uke |
| 5. | SH | Harai-Uke |
| 6. | SH | Shuto-Uke |
| 7. | HS | Mae-Geri (5x je Bein) |
| 8. | ZK | Mae-Geri |

KATA

Pinan Shodan

KUMITE

Gohon-Kumite

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	links zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 5x	Age-Uke 5x Nach dem 3. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 5x	Harai-Uke 5x Nach dem 3. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

KOLLOQUIUM



8. Kyû: gelber Gürtel

Unterstufe

KIHON

1. ZK Chudan Oi-Zuki
2. ZK Age-Uke
3. ZK Yoko-Uchi-Uke
4. ZK Yoko-Uke
5. ZK Harai-Uke
6. NK Shuto-Uke
7. ZK Mae-Geri
8. SH Yoko-Geri (Sokuto-Geri), je 5x pro Bein

KATA

Pinan Nidan

KUMITE

Sanbon-Kumite

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	<u>rechts</u> zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 3x	Age-Uke 3x Nach dem 3. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 3x	Harai-Uke 3x Nach dem 3. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Oi-Zuki Chudan 3x	Yoko-Uchi-Uke 3x Nach dem 3. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

KOLLOQUIUM



7. Kyû: oranger Gürtel

Unterstufe

KIHON

- | | | |
|-----|----|--|
| 1. | ZK | Sanbon-Zuki |
| 2. | ZK | Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| 3. | ZK | Yoko-Uchi-Uke / Gyaku-Zuki |
| 4. | ZK | Yoko-Uke / Gyaku-Zuki |
| 5. | ZK | Harai-Uke / Gyaku-Zuki |
| 6. | NK | Shuto-Uke / Nukite-Zuki (ZK) |
| 7. | ZK | Mae-Geri / Oi-Zuki |
| 8. | ZK | Mae-Ren-Geri (Chudan / Jodan mit Zwischenschritt, 2 x) |
| 9. | ZK | Yoko-Geri |
| 10. | SH | Yoko-Geri (3x je Bein) |

KATA

Pinan Sandan

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	jeweils nach Angabe
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan	Age-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki
	2. Oi-Zuki Chudan	Yoko-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki
	3. Oi-Zuki Chudan	Shuto-Uke Gegenangriff: Nukite
	4. Mae-Geri	Harai-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki

KOLLOQUIUM



6. Kyû: grüner Gürtel

Mittelstufe

KIHON

1. ZK Sanbon-Zuki
2. ZK Age-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK Yoko-Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
4. ZK Yoko-Uke / Gyaku-Zuki
5. ZK Harai-Uke / Gyaku-Zuki
6. NK Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / Nukite-Zuki (NK)
7. ZK Mae-Geri / Oi-Zuki
8. ZK Mae-Ren-Geri (Chudan / Jodan mit Zwischenschritt, 2 x)
9. ZK Yoko-Geri / Gyaku-Zuki
10. ZK Mawashi-Geri
11. SH Yoko-Geri (3x je Bein)

KATA

Pinan Yondan

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	jeweils nach Angabe
Ablauf		
	1. Oi-Zuki Jodan	Age-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki
	2. Oi-Zuki Jodan	Age-Uke Gegenangriff: Mae-Enpi-Uchi
	3. Oi-Zuki Chudan	Yoko-Uchi-Uke Gegenangriff: Yoko-Enpi-Uchi
	4. Oi-Zuki Chudan	Yoko-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki
	5. Oi-Zuki Chudan	Shuto-Uke Gegenangriff: Nukite
	6. Mae-Geri	Shuto-Barai Gegenangriff: Nukite
	7. Mae-Geri	Ni no Ude-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki



5. Kyû: blauer Gürtel

Mittelstufe

KIHON

1. ZK Sanbon-Zuki
2. ZK Age-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK Yoko-Uchi-Uke / Yoko-Hiji-Ate (SH) / Tate-Uraken-Uchi
4. NK Yoko-Uke
5. ZK Harai-Uke / Gyaku-Zuki
6. NK Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / Nukite-Zuki (ZK)
7. ZK Gyaku-Zuki
8. ZK Shuto-Uchi
9. ZK Mae-Geri / Oi-Zuki
10. ZK Mae-Ren-Geri (Chudan / Jodan mit Zwischenschritt, 2x)
11. ZK Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
12. ZK Mae-Geri / Yoko-Geri / Gyaku-Zuki (mit Zwischenschritt, 2x)
13. SH Yoko-Geri (3x je Bein)

KATA

Pinan Godan

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	jeweils nach Angabe
Ablauf		
	1. Oi-Zuki Jodan	Age-Uke Gegenangriff: Mae/Otoshi-Enpi
	2. Oi-Zuki Jodan	Kosa-Uke Gegenangriff: Otoshi-Enpi
	3. Oi-Zuki Chudan	Yoko-Uchi-Uke Gegenangriff: Yoko-Enpi-Uchi / Ushiro-Enpi
	4. Oi-Zuki Chudan	Shuto-Uke Gegenangriff: Gyaku-Shuto-Uchi
	5. Mae-Geri	Ni no Ude-Uke Gegenangriff: Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
	6. Mae-Geri	Ni no Ude-Uke Gegenangriff: Mawashi-Geri Chudan (vorderes Bein)



KIHON

1. ZK Sanbon-Zuki
2. ZK Age-Uke / Ren-Zuki
3. ZK Yoko-Uchi-Uke / Yoko-Hiji-Ate (SH) / Tate-Uraken-Uchi
4. NK Yoko-Uke / Gyaku-Zuki
5. ZK Harai-Uke / Gyaku-Zuki
6. NK Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / Nukite-Zuki (ZK)
7. ZK Gyaku-Zuki
8. SH Shuto-Uchi / Gyaku-Shuto-Uchi (ZK)
9. ZK Mae-Geri / Oi-Zuki
10. ZK Mae-Ren-Geri (Chudan / Jodan mit Zwischenschritt, 2x)
11. SH Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
(mit Zwischenschritt, 2x)
12. ZK Mae-Geri / Yoko-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
(mit Zwischenschritt, 2x)
13. SH Yoko-Geri (3x je Bein)

KATA

Koryû Naihanshin, Wankan

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite

Freie Anwendung der bisher erlernten Techniken

Angriffe (je 1x links / 1x rechts): Oi-Zuki Jodan
Oi-Zuki Chudan
Mae-Geri
Yoko-Geri

Jiyu-Ippon-Kumite

Angriffe (je 1x links / 1x rechts): Oi-Zuki Jodan
Oi-Zuki Chudan
Mae-Geri

KOLLOQUIUM



3. Kyû: brauner Gürtel

Oberstufe

KIHON

1. ZK Sanbon-Zuki
2. ZK Age-Uke / Ren-Zuki
3. ZK Yoko-Uchi-Uke / Yoko-Hiji-Ate (SH) / Tate-Uraken-Uchi
4. NK Yoko-Uke / Mae-Ashi-Geri / Gyaku-Zuki (alles NK)
5. ZK Gyaku-Zuki
6. ZK Gyaku-Zuki
7. SH Shuto-Uchi / Gyaku-Shuto-Uchi (ZK) / Mawashi-Shuto-Uchi (über den Rücken, SH)
8. ZK Mae-Geri / Oi-Zuki
9. ZK Mae-Ren-Geri (Chudan / Jodan mit Zwischenschritt, 2x)
10. SH Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (mit Zwischenschritt, 2x)
11. ZK Mae-Geri / Yoko-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (mit Zwischenschritt, 2x)
12. SH Yoko-Geri (3x je Bein)
13. ZK Mae-Geri / Yoko-Geri / Ushiro-Geri (3x rechts und links, mit dem gleichen Bein)

KATA

Matsumura no Passai, Wanshu

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite

Freie Anwendung der bisher erlernten Techniken

Angriffe (je 1x links / 1x rechts): Oi-Zuki Jodan
Oi-Zuki Chudan
Mae-Geri
Yoko-Geri

Jiyu-Ippon-Kumite

Angriffe (je 1x links / 1x rechts): Oi-Zuki Jodan
Oi-Zuki Chudan
Mae-Geri
Mawashi-Geri

KOLLOQUIUM



2. Kyû: brauner Gürtel

Oberstufe

KIHON

1. ZK Sanbon-Zuki
2. ZK Age-Uke / Ren-Zuki
3. ZK Yoko-Uchi-Uke / Yoko-Hiji-Ate (SH) / Tate-Uraken-Uchi
4. NK Yoko-Uke / Mae-Ashi-Geri / Gyaku-Zuki (alles NK)
5. ZK Gyaku-Zuki
6. ZK Gyaku-Zuki
7. SH Shuto-Uchi / Gyaku-Shuto-Uchi (ZK) / Mawashi-Shuto-Uchi (über den Rücken, SH)
8. ZK Mae-Geri / Oi-Zuki
9. ZK Mae-Ren-Geri (Chudan / Jodan mit Zwischenschritt, 2x)
10. SH Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (mit Zwischenschritt, 2x)
11. ZK Mae-Geri / Yoko-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (mit Zwischenschritt, 2x)
12. SH Yoko-Geri (3x je Bein)
13. ZK Mae-Geri / Yoko-Geri / Ushiro-Geri (3x rechts und links, mit dem gleichen Bein)

KATA

Wanshu, Niseishi

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite

Freie Anwendung der bisher erlernten Techniken

Angriffe (je 1x links / 1x rechts): Oi-Zuki Jodan
Oi-Zuki Chudan
Mae-Geri
Yoko-Geri

Jiyu-Ippon-Kumite

Angriffe (je 1x links / 1x rechts): Oi-Zuki Jodan
Oi-Zuki Chudan
Mae-Geri
Mawashi-Geri

Jiyu-Kumite
(Freikampf)

KOLLOQUIUM



1. Kyû: brauner Gürtel

Oberstufe

KIHON

1. ZK Sanbon-Zuki
2. ZK Age-Uke / Ren-Zuki
3. ZK Yoko-Uchi-Uke / Yoko-Hiji-Ate (SH) / Tate-Uraken-Uchi
4. NK Yoko-Uke / Mae-Ashi-Geri / Gyaku-Zuki (alles NK)
5. ZK Gyaku-Zuki
6. ZK Gyaku-Zuki
7. SH Shuto-Uchi / Gyaku-Shuto-Uchi (ZK) / Mawashi-Shuto-Uchi (über den Rücken, SH)
8. ZK Mae-Geri / Oi-Zuki
9. ZK Mae-Ren-Geri (Chudan / Jodan mit Zwischenschritt, 2x)
10. SH Mae-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (mit Zwischenschritt, 2x)
11. ZK Mae-Geri / Yoko-Geri / Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (mit Zwischenschritt, 2x)
12. SH Yoko-Geri (3x je Bein)
13. ZK Mae-Geri / Yoko-Geri / Ushiro-Geri (3x rechts und links, mit dem gleichen Bein)

KATA

Rohai, Chatanyara no Kushanku

KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite

Freie Anwendung der bisher erlernten Techniken

Angriffe (je 1x links / 1x rechts): Oi-Zuki Jodan
Oi-Zuki Chudan
Mae-Geri
Yoko-Geri

Jiyu-Ippon-Kumite

Angriffe (je 1x links / 1x rechts): Oi-Zuki Jodan
Oi-Zuki Chudan
Mae-Geri
Mawashi-Geri

Jiyu-Kumite

(Freikampf)

KOLLOQUIUM



Uke no go-genri (Die fünf Prinzipien der Abwehr)

1. Rakka, fallende Blüte

Der Angriff wird mit einer starken Abwehrtechnik geblockt, auf der Stelle und ohne Ausweichen.

2. Ryu-sui, fließendes Wasser

Der gegnerische Angriff wird umgeleitet, ohne seiner Kraft etwas entgegen zu setzen.

3. Kusshin, den Körper beugen

Dem Angriff wird mit Wegdrehen oder Absenken begegnet.

4. Ten-shin, rollender Körper

Das Angriffsziel wird durch Ausweichen aus der Angriffslinie weggebracht.

5. Han-Geki, Gegen-Angriff

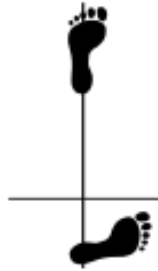
Die Kontertechnik wird gleichzeitig mit der Technik des Gegners ausgeführt.



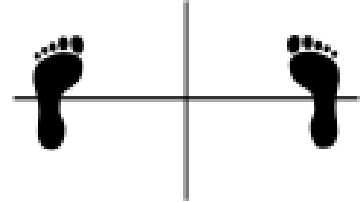
Stellungen im Karate Dô



Zenkutsu-Dachi
Shiko-Dachi



Kokutsu-Dachi



Kiba-Dachi



Neko-Ashi-Dachi



Sanchin-Dachi



Hangetsu-Dachi



Moto-Dachi



Sagi-Ashi-Dachi



Kosa-Dachi