

TODAY  
KARATE IS  
FUDOKAN

# PRÜFUNGSREGLEMENT SFF

S  
W  
I  
S  
S  
F  
U  
D  
O  
K  
A  
N  
F  
E  
D  
E  
R  
A  
T  
I  
O  
N



SWISS FUDOKAN FEDERATION

TRADITIONAL KARATE-DO

## **Prüfungsreglement Swiss Fudokan Federation (SFF)**

Dieses Prüfungsreglement soll den Schülern und Instruktoern als Richtlinie für jede Prüfungsstufe bis zum 10. Dan dienen. Für jede Stufe sind die Anforderungen genau angegeben.  
Das vorliegende Prüfungsreglement entspricht im Grundsatz dem Regelwerk der WFF.

### **Team**

<b>Autor:</b>	Technische Kommission des SFF
<b>Status:</b>	Definitiv
<b>Autor des Prgramms :</b>	Branko Pavlovic
<b>Genehmigung durch:</b>	Delegiertenversammlung SFF
<b>Datum Genehmigung:</b>	2022
<b>Version gültig ab:</b>	2022
<b>Verteiler:</b>	Geht an alle Mitgliederdojos
<b>Herausgeber:</b>	Swiss Fudokan Federation
<b>Layout:</b>	Branko Pavlovic
<b>Lektorat:</b>	Brank Pavlovic, Marco Giovannone, Frank Schär, Miryam Schär

Die Ratschläge in diesem Reglement sind vom Team sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Teams und der SFF für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Biberist, im 2022. Dieses Prüfungsreglement ersetzt alle bisher erschienenen.

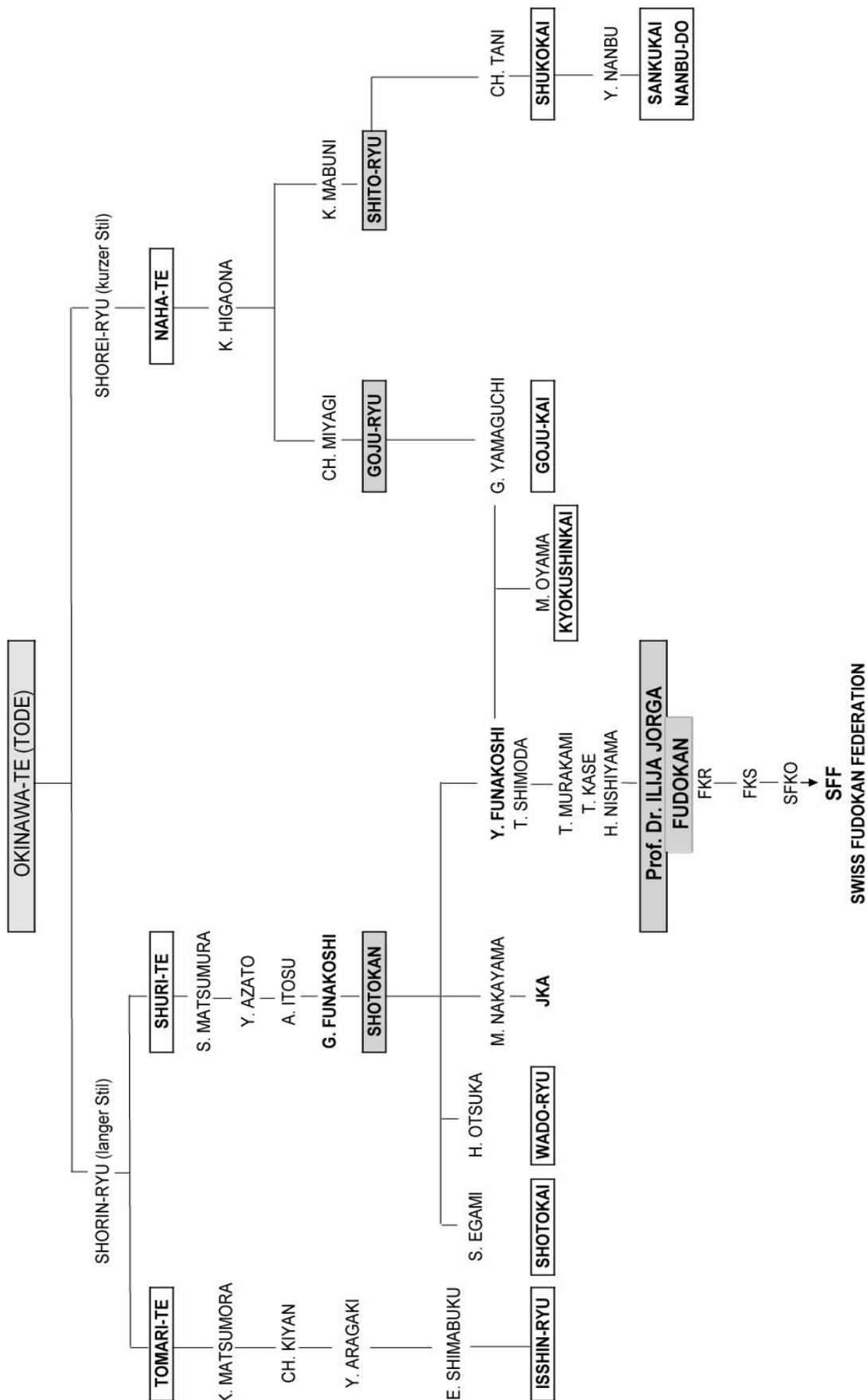
©Alle Rechte sind ausdrücklich vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit besonderer Genehmigung der SFF.

1. Auflage: 1'000 Exemplare

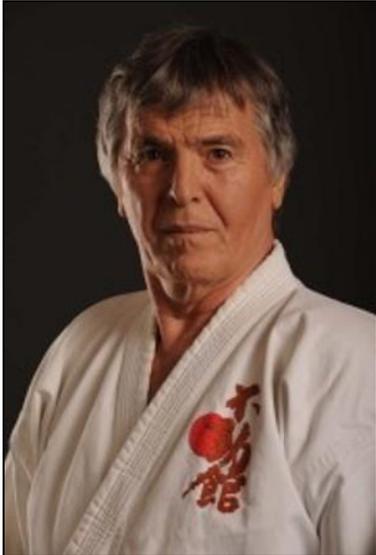
## Inhaltsverzeichnis

Stammbaum des Karate-Do .....	-4-
Gründer von Fudokan Higashiyama Sensei Prof. Dr. Ilija Jorga 10. Dan, Soke .....	-5-
Vorwort TK-SFF Präsident Sensei Branko Pavlovic .....	-6-
Vorwort SFF Präsident Marco Giovannone .....	-8-
Vorwort TK-SFF VizePräsident Sensei Jan van Dam .....	-9-
Vorwort SFF Sensei Radisa Brankovic .....	-10-
Vorwort SFF Sensei Jovica Dimic .....	-11-
Prüfungsordnung des Swiss Fudokan Federation .....	-12-
<b>Prüfung Vorbemerkung</b> .....	<b>-14-</b>
<b>Das Kyu-System (Mudansha)</b> .....	<b>-15-</b>
Prüfungsordnung-Kyu/Dan Gürtelgrade (Grafische Darstellung von Gürteln) .....	-16-
Weisser Gürtel 10. Kyu-JuKyu .....	-17-
Weisser Gürtel 9.1 Kyu-Kukyu .....	-19-
Weisser Gürtel 9.2 Kyu-Kukyu .....	-21-
Gelber Gürtel 8.1 Kyu-Hachikyu .....	-23-
Gelber Gürtel 8.1 Kyu/8.2 Kyu-Hachikyu .....	-25-
Oranger Gürtel 7.1 Kyu-Shichikyu .....	-27-
Oranger Gürtel 7.1 Kyu/7.2 Kyu- Shichikyu .....	-29-
Grüner Gürtel 6.1 Kyu-Rokkyu .....	-31-
Grüner Gürtel 6.1 Kyu/6.2 Kyu- Rokkyu .....	-33-
Hellblauer Gürtel 5.1 Kyu-Gonkyu .....	-35-
Hellblauer Gürtel 5.2 Kyu- Gonkyu .....	-37-
Dunkelblauer Gürtel 4.1 Kyu-Jonkyu .....	-39-
Dunkelblauer Gürtel 4.2 Kyu- Jonkyu .....	-41-
Brauner Gürtel 3.1 Kyu-Sankyu .....	-43-
Brauner Gürtel 3.2 Kyu-Nikyu .....	-45-
Brauner Gürtel 3.3 Kyu-Ikkyu .....	-47-
<b>Das Dan-System (schwarzer Gürtel = Kuro Obi)</b> .....	<b>-48-</b>
Schwarzer Gürtel 1. Dan-Shodan .....	-49-
Schwarzer Gürtel 2. Dan-Nidan .....	-51-
Schwarzer Gürtel 3. Dan-Sandan .....	-53-
Schwarzer Gürtel 4. Dan-Yondan .....	-55-
Schwarzer Gürtel 5. Dan-Godan .....	-57-
Schwarzer Gürtel 6. Dan-Rokudan .....	-59-
Schwarzer Gürtel 7. Dan-Shichidan .....	-61-
Schwarzer Gürtel 8. Dan-Hachidan .....	-63-
Schwarzer Gürtel 9. Dan-Kudan .....	-65-
Ehrenkodex des Karate-Do .....	-66-
Schwarzer Gürtel 10. Dan-Judan .....	-67-

# Stammbaum des Karate-Do



## Gründer von Fudokan



**Higashiyama Sensei**

**Prof. Dr. Ilija Jorga 10. Dan, Soke**

Geboren am 15. November 1940 in Belgrad, Serbien

Wohnhaft in Belgrad, Serbien

Stile: *Shotokan, Fudokan*

Lehrer: *Vladimir Jorga, Tetsuji Murakami, Taiji Kase, Hidetaka Nishiyama*

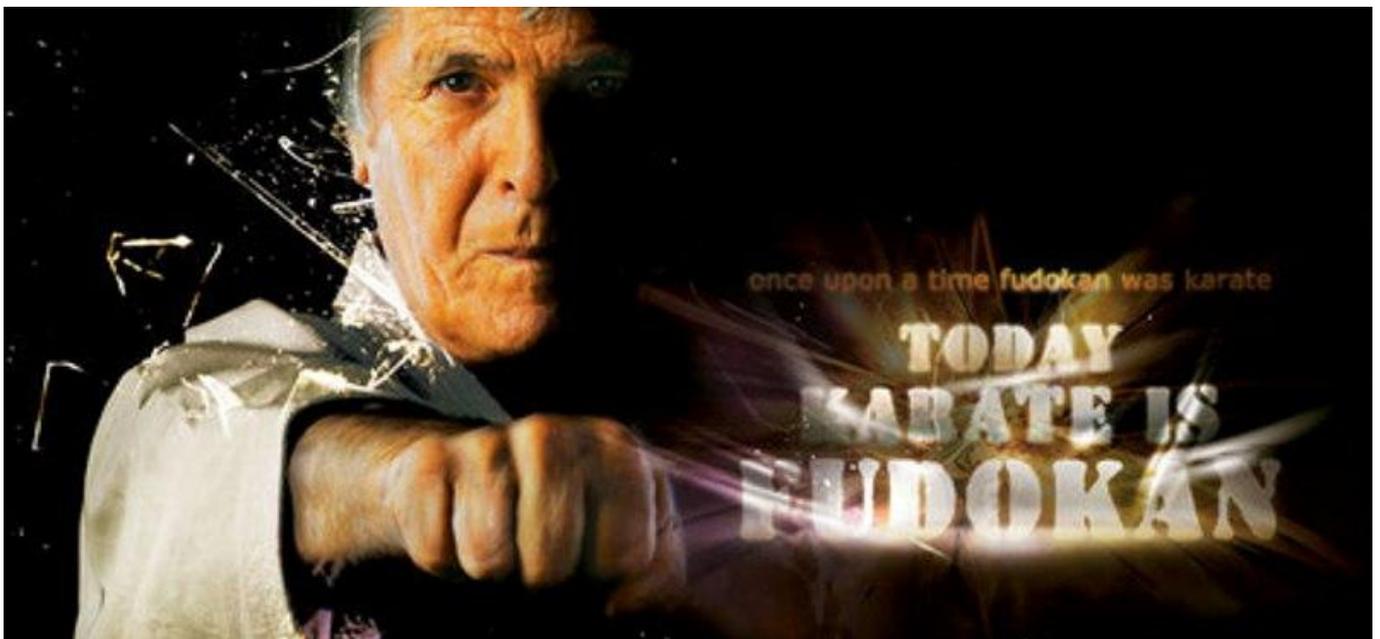
Graduierung: *Soke, Schwarzgurt, 10. Dan*

*Karate-Do Grossmeister SOKE*

Universitätsprofessor Prof. Dr. med. Ilija Jorga, *Soke, 10. Dan*, ist Doktor med. der klinischen Physiologie und Sportmedizin und Begründer der *Karate*-Stilrichtung *Fudokan*.

Schon früh bereitete er den Weg für die Entwicklung des *Karate* im ehemaligen Jugoslawien. Er ist der bekannteste Senior *Karate*-Instruktor der Welt. Prof. Dr. Jorga ist Professor der Physiologie an der Medizinischen Fakultät der Universität von Belgrad. Er hat das Wissen um die Physiologie und die Anatomie in die Entwicklung des *Fudokan Karate* mit einfließen lassen, womit er eine einzigartige Stilrichtung im traditionellen *Karate* erschuf - *Fudokan* - wofür er weltberühmt geworden ist.

Fudokan = Haus der stabiler Fundamente



## TK-SFF Präsident



## Vorwort

Sensei Branko Pavlovic

8. Dan, Shihan

Gründer Swiss Fudokan Federation

Technischer Präsident des Swiss Fudokan Federation

Geboren am 02. Mai 1961 in Kosovska Mitrovica von Raska Serbien

Wohnhaft in Gerlafingen SO, Schweiz

Stile: Shotokan, Fudokan

Lehrer: Prof. Dr. Ilija Jorga, Prof. Dr. Vladimr Jorga und Hidetaka Nishiyama

Graduierung: Shihan, Schwarzgurt, 8. Dan

Karate-Do Grossmeister SHIHAN

Fudokan ist für mich ein Kampfkunst, eine Selbstverteidigung und eine Lehre fürs Leben, auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt!

Ich begann 1972 mit Karate im Alter von 11 Jahren und unterrichte seit Ende 1980 diese anspruchsvolle Kampfkunst. Auch heute noch, nach so vielen Trainings, Prüfungen, Kursen und Trainingslagern, habe ich oft das Gefühl, am Anfang zu stehen und viel besser zu werden.

Prof. Dr. Ilija Jorga ist ein auf der ganzen Welt bekannter und anerkannter Meister des Karate-Do. Er hat die Kampfkunst Karate-Do durch sein technisches Können und sein Engagement in den vergangenen mehr als fünfzig Jahren entscheidend mitgeprägt. Auch mein Karate-Do hat er massgeblich seit meiner ersten Trainingsstunde (über meinen damaligen Sensei Dragisa Ilic aus Raska) beeinflusst – und tut dies bis zum heutigen Tage als mein direkter Lehrer.

Prof. Dr. Ilija Jorga hatte das grosse Glück über Jahrzehnte bei vier wahren grossen Meistern des Karate-Do Meister zu lernen. Es waren dies Prof. Dr. Vladimir Jorga, Tetsuji Murakami, Taiji Kase und Hidetaka Nishiyama. Das dabei erlangte Wissen, gekoppelt mit seinen Erkenntnissen als äusserst erfolgreicher Wettkämpfer und Coach sowie seinen Studien der Medizin, gibt er jedes Jahr auf vielen Lehrgängen auf der ganzen Welt weiter. In der Schweiz zweimal pro Jahr, einmal davon zusammen mit seinem Bruder Prof. Dr. Vladimir Jorga.

In der Schweiz können wir auf eine vierzigjährige, bewegte Fudokan Geschichte zurückblicken (seit 1980). Wir sind froh und dankbar, dass wir mit Prof. Dr. Ilija Jorga sowie Prof. Dr. Vladimir Jorga bereits eine so lange und intensive Wegstrecke zurücklegen durften. Sie sind die einzigen Grossmeister, die nicht nur unglaubliche Kenntnisse im Karate-Do und Budo, sondern als Mediziner auch in der Sportmedizin und Biomechanik besitzen und die dieses kombinierte Wissen in vollem Umfang an ihre Schüler weitergeben. Ihre Erläuterungen und Demonstrationen auf den Lehrgängen und Seminaren sind faszinierend und oftmals ist die Menge wertvoller Informationen auf Anhieb gar nicht zu erfassen. Bereits die Unterstufe erfährt schon eine Vielfalt von Anwendungsmöglichkeiten, aber auch Hinweise zur Gesunderhaltung, die im Oberstufentraining bei weitem noch übertroffen werden.

In vier Jahrzehnten aktiven Karatetrainings habe ich viel von meinen Gegnern, Schülern, Freunden und natürlich meinen Lehrern über Karate-Do gelernt. Es ist nicht die erste Prüfungsordnung des SFF, die geschrieben wurde, sie wird auch nicht die letzte Prüfungsordnung sein. Die jetzige Prüfungsordnung spiegelt meinen jetzigen Wissensstand aus den Seminaren und Prüfungen mit verschiedenen Grossmeistern des Karate-Do, wie Sensei Prof. Dr. Ilija Jorga, Sensei Prof. Dr. Vladimir Jorga und Sensei Hidetaka Nishiyama, wieder. Sie enthält ausserdem das Beste aus verschiedenen Prüfungsordnungen der Traditionellen Karate-Do Länder. Die Zeit spielt im Karate-Do eine untergeordnete Rolle und aus diesem Grunde sollten alle Schüler ständig neu geprüft werden, genau wie ihre Meister. Dieses Programm stellt nur die äussere Form dar, also die Grundschule. Die inneren Werte sollte jeder Karateka von seinem Meister erlernen. Auf diesem Wege möchte ich meinem Lehrer Soke Prof. Dr. Ilija Jorga danken, denn er war es, der mich die äussere Form lehrte und mir die Richtung für den inneren Weg

wies. Er bestimmt meinen Karateweg seit 1973. Weiterhin danke ich Sensei Dr. Vladimir Jorga und natürlich Sensei Hidetaka Nishiyama für das Wissen, dass sie mir vermittelten, und welches ich an meine Schüler und diese wieder an ihre Schüler weitergeben werden.

Erst nach vielen Jahren habe ich die drei Entwicklungsphasen im Karate-Do (im japanischen mit Shu-ha-ri bezeichnet) verstanden. Es handelt sich hierbei um die Lernphase, die Individualphase und die Mentalphase. Im Laufe der Zeit musste ich aber feststellen, dass viele Karatekas über die erste Phase nicht hinaus gelangen. Sie werden das Ziel nicht erreichen und einen anderen Weg wählen, es erscheint mir oft so, als liefen sie vor sich selbst weg.

Ich hoffe, dass dieses Programm den Lehrern und auch den Schülern beim Üben und Verstehen Spass machen wird, dass alle Prüfer dieses Programm annehmen, selbst Verinnerlichen und dann ihren Schülern abverlangen. Wir haben viele gute Schüler hervorgebracht und daran sollten wir weiter festhalten und ihnen weiterhin behilflich sein auf ihrem Weg.

Bei der Erstellung dieses Programms habe ich noch einmal intensiv die Geschichte der Traditionen des Karate-Do studiert und grosse Parallelen zwischen dem Ursprung des modernen Karate, Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan, mit dem Aufbruch und dem Beginn des Karate-Do in den achtziger und neunziger Jahren in der Schweiz, gefunden. Die Herausforderung bei den grössten Karate-Meistern zu Trainieren gibt mir die Motivation und den Wissenstand, meine Schüler hier in der Schweiz nach traditionellen Grundlagen zu unterrichten und zu trainieren. Unsere Wettkämpfer zeigen immer mehr internationale Erfolge, an denen wir weiter hart arbeiten werden und an denen ich selbst immer weiter hinzulerne.

Dieses Programm wurde durch Soke Prof. Dr. Ilija Jorga (10. Dan) und Sensei Prof. Dr. Vladimir Jorga, 10. Dan begutachtet und als sehr gut eingeschätzt. Es entspricht der heutigen Zeit und wird dem Schüler alles abverlangen. Das Ergebnis macht mich selbst natürlich Stolz und gibt mir Auftrieb für neue Taten.

Ein guter Lehrer wird nur dann als guter Lehrer geschätzt, wenn sein Schüler besser ist als er.

„Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen“

Branko Pavlovic  
OSS!

## SFF Präsident



## Vorwort

Sensei Marco Giovannone

4. Dan, Sensei

Präsident des Swiss Fudokan Federation

Geboren am 22. März 1970, Schweiz

Wohnhaft in Derendingen SO, Schweiz

Stile: Shotokan, Fudokan

Lehrer: Ilija Jorga, Vladimr Jorga

und Branko Pavlovic

Graduierung: Sensei, Schwarzgurt 4. Dan

Karate-Do Meister Sensei

Bereits als Kleinkind war ich fasziniert von den Karate- und Kung-Fu Filmen aus den 70iger Jahren. Damals war es ein riesiger Hype in der Schule und es gab in der Freizeit nichts anderes, als Karate nachzuahmen. Jedoch gab es damals nicht viele Karate-Dojos und das Geld dafür hatte man nicht. Jahre später, um 1980, gab es in Solothurn ein Yoseikan-Dojo und ich war Feuer und Flamme dafür. Ich durfte 2 mal pro Woche nach Solothurn zum Training. Der Stil bestand aus verschiedenen Kampfsportarten wie Karate-Do, Judo, Aikido und ein kleiner Teil Kung-Fu. Nach 5 Jahren wurde dieses Dojo geschlossen und ich war sehr enttäuscht.

Im Laufe meines erwachsen werdens hatte mich Karate nie losgelassen und ich behielt den Ehrenkodex bei; stets korrekt, wachsam und meine Mitmenschen respektvoll zu behandeln. Nach 30 Jahren fand ich per Zufall meinen heutigen Meister, Shihan Branko Pavlovic. Er gab in Biberist Unterricht und ich war verblüfft über seine menschliche Art und sein breites Wissen an Karate. Da ich mit 21 Jahren einen Rückenunfall hatte, dachte ich nie mehr daran, Karate selber zu praktizieren. Aber Sensei Branko hatte mich eines besseren belehrt und mir gezeigt, dass es mit Fudokan und seinen biomechanischen Bewegungen möglich ist.

Voller Freude habe ich wieder mit Karate-Do angefangen und ich wollte doppelt so viel und schnellstmöglich meine verpasste Vergangenheit aufholen um mein Ziel zu erreichen. Das Sprichwort „Der Weg ist das Ziel“ ist wahr, aber sehr steinig und mit grossen Umwegen. Dazu kam das Alter, indem Man(n) nicht mehr so frisch ist bezüglich der Lernfähigkeit. Neben einem 100 %-Arbeitspensum nahm ich mir 5 mal pro Woche Zeit, um zu Lernen und zu Trainieren.

Zwischen Shihan Branko Pavlovic und mir entstand eine enge, brüderliche Freundschaft und wir realisierten, dass wir mehr aus dem Verein machen können.

So entstand auch dieses sorgfältig überarbeitete Prüfungsreglement. Es soll die Möglichkeiten zeigen, welche Fähigkeiten aus einem Karateka herauszuholen sind. Ich habe einmal gelesen, dass Gichin Funakoshi sagte, es brauche 7 Jahre um Heian Shodan perfekt zu beherrschen! Dieses Reglement soll dem Karateka helfen, seinen Horizont zu erweitern und seinem Ziel näher zu kommen. Der Massstab der technischen Anforderungen ist hoch aber nicht unmöglich zu erreichen. Messe dich nie an den Anderen, bleibe dir selber Treu und erarbeite deine eigenen Ziele. Eine nicht bestandene Prüfung ist keine Schande. Sie zeigt dir lediglich auf, wo du stehst und was du verbessern kannst.

Meinen Respekt verdient ein Karateka nicht für eine gewonnene Medaille sondern ein Karateka, der sein Ziel, einen Gürtelgrad höher zu steigen, erreicht hat. Er beweist technische, körperliche und geistige Fähigkeit. Sein Wissen über Karate-Do hat sich erweitert.

Marco Giovannone

OSS!



Sensei Jan van Dam

8. Dan, Shihan

Geboren am 08. Juli 1948

Stellvertretung

Technischer Präsident des Swiss Fudokan Federation

Stile: Shotokan, Fudokan

Ich begann 1973 mit Karate im Alter von 25 Jahren und unterrichte seit Ende 1974 diesen anspruchsvollen Sport. Auch heute noch, nach so vielen Prüfungen, Lehrgängen und Trainingslager habe ich oft das Gefühl, am Anfang zu stehen und vieles besser machen zu müssen. Durch langfristiges und beständiges Training soll der Übende, gleichzeitig mit der körperlichen Ausbildung, den verantwortungsbewußten Umgang mit Partnern im Karate-Do erlernen. Dazu dienen

die Regeln und Etikette des Karate-Do, die unverzichtbarer Bestandteil des traditionellen Fudokan-Karate-Do, wie auch dieser Prüfungsordnung sind.

Normalerweise sind Prüfungen etwas, was man nur einmal zum gleichen Thema ablegen muss; hat man eine Prüfung bestanden, ist dieses Thema abgeschlossen. Im Karate-Do ist dies anders: Die Techniken werden immer wieder repetiert. Je nach Stufe werden sie als Einzeltechniken oder in mehr oder weniger schwierigen Kombinationen geübt (Kihon). Karate-Do als Kampfkunst kann nicht in kurzer Zeit erlernt und perfektioniert werden. Es braucht zwischen jeder Prüfung Zeit und Übung, um die Techniken zu verbessern und aufzufrischen.

1. Deine Techniken werden nie perfekt sein, auch wenn Du viele Prüfungen bestanden hast.
2. Du wirst feststellen, dass Karate-Do eine Lebensart ist, technisch wie auch geistig. Eine Prüfung wird nicht einfach bestanden. Es macht einen Unterschied, ob man eine Prüfung „knapp“, „gut“ oder „sehr gut“ besteht. Stell Dir Deinen Karate-Weg als Treppe nach oben vor, auf der jeder Grad aus drei Stufen besteht: „knapp bestanden“, „bestanden“ und „sehr gut bestanden“. Jede schlecht bestandene Prüfung verlängert Deinen Weg bis zur nächsten Prüfung.
3. Die vorliegende Prüfungsordnung soll ein Leitfaden durch das Gradierungssystem der Swiss Fudokan Federation sein. Die Gürtelgrade sind ein wichtiges Element im Karate-Do. Sie zeigen auf, welches Niveau ein Karateka erreicht hat. Ein Gürtel soll nicht nur die physischen Fähigkeiten und das technische Wissen widerspiegeln, sondern auch den ganzheitlichen Entwicklungsstand eines Menschen zeigen. Psychische Aspekte wie Reife, innere Sicherheit und Ruhe sowie moralische Charaktereigenschaften gehören ebenso dazu. Der Gürtelgrad weist immer in zwei Richtungen: Retrospektiv auf die erlernten Fortschritte, vorausblickend jedoch auch auf die neuen Herausforderungen und Aufgaben. Die Motivation, eine Prüfung abzulegen, soll das Erreichen einer nächsten Wegmarke sein und nicht das Sammeln guter Ergebnisse.
4. Eine nicht bestandene Prüfung soll den Karateka nicht entmutigen. Die persönliche Entwicklung, das Lernen und Üben sind nie endende Prozesse vom Anfänger bis zu den höchsten Meistergraden. Ein endgültiges Niveau wird nie erreichbar sein. Dieser Herausforderung muss man sich bewusst sein, wenn man Karate als Lebenseinstellung trainiert.

Jan van Dam

OSS!

## TK-SFF Mitglied



## Vorwort

**Sensei Radisa Brankovic**

8. Dan, Shihan

Geboren am 10. August 1954

Gründer Swiss Fudokan Federation

In den 60 und 70 Jahren des letzten Jahrhunderts war die Karate Population in sehr gross. Damals wurden viele Karate Klubs eröffnet und viele Karate-Seminare mit Japanischen Karate Meistern. Die Brüder Vladimir und Ilija Jorga stellten uns Karate als Kampflust vor und wurden deswegen auch damals Pioniere in Ex- Jugoslawien genannt. Mein Interesse für Karate war gross.

Meine erste Gelegenheit zum Karate trainieren war in Jahr 1973 im Karateklub „Borac“ (Kämpfer) hatte man Karate-Shotokan gelernt. Da war ich 19 Jahre alt. Dort habe ich das Wirtschaft Studium in der Stadt Nis angefangen. Mein erstes Training hatte ich beim Karatemeister Velickovic Velimir gehabt. Seine Karatetechniken und seine Trainings Organisation ist der Grund gewesen, weswegen ich mich entschied, weiterhin Karate zu Trainieren. Seine Erfahrung war mich eine grosse Hilfe als zukünftiger Karatetrainer gewesen. 13 Jahre danach Trainierte ich Intensiv, Fleissig und mit grosser Mühe bereitete ich mich für den Schwarzen Gürtel vor. Ich habe die Prüfung vor Soke Ilija Jorga bestanden. Diese 13 Jahre Vorbereitung zeigen mir und jedem Karateka das man Karate niemals Karate ausüben kann.

Man kann Höchstens die Techniken verbessern, ich lerne heute noch viele Sachen, mit denen ich mein Karatewissen ausbreiten kann. „Oberstes Ziel in der Kunst des Karate ist weder Sieg noch Niederlage, sondern liegt in der Vervollkommnung des Charakters des Ausübenden.“

Ich war Jahrelang Trainer in verschiedenen Klubs in Serbien und on der Schweiz. Fudokan Karate wurde von Soke Dr. Ilija Jorga am 15. November 1980 gegründet. 2003 wurde mein Klub Fudokan Karate Do Limmatall in der SFF angenommen, letztens bin ich auch der Trainer des Fudokan Karate Do Dietikon Schule geworden.

Kihon, Kumite, Kata und Bunkai sind die Grund Sachen im Training. Das Training des Geistes, des Charakters und der inneren Einstellung sind Hauptziele im Karate. Ich hatte mich mit den verschiedene Kategorien Kinder und Erwachsenen befasst.

Zwei Mal Jährlich absolviert man eine Prüfung für den Gürtel.

Das ist eine Gradierung des Wissens des Karatekas. Viele Schüler von mir haben es bis zum Schwarzen Gürtel geschafft und in Turnieren Medaillen gewonnen. Wie Ivana und Dragana Despotovic, welche in Polen mit einem Weltmeistertitel und einer Zweitplatzierung von der Fudokan-Weltmeisterschat zurückgekehrt sind.

Nach 48 Jahre im Karate, Trainiere ich immer noch mit dem gleichen Enthusiasmus. Es ist mir klar geworden, dass man Karate niemals ausüben kann. Deswegen bin ich immer noch auf dem Karateweg, der ins unendliche führt.

Radisa Brankovic  
OSS!

## TK-SFF Mitglied



## Vorwort

Sensei Jovica Dimic

7. Dan, Shihan

Geboren am 23. Januar 1968

Gründer Swiss Fudokan Federation

Seit Beginn der Trainings des Karate im Jahr 1985, war mir klar, dass Karate für die Realisierung des Menschen der wahre Weg ist. Mit den Jahren des Trainings, hat sich das immer wieder bestätigt. Bis 1990 habe ich körperlich und seelisch Fortschritte gemacht, wo ich als aktiver Wettkämpfer direkte Erfahrung auf dem Tatami erlebt habe. Als junger Karate-Meister von 1992, war ich in mehreren Karate Club Mitglied, wodurch ich Erfahrungen als Trainer sammelte. Meinen eigenen Karate Club konnte ich im Jahr 2004 endlich eröffnen, wo mit vielen Mitglieder und mehr Training zahlreiche Erfolge auf den Wettkämpfen und Prüfungen sich zeigten. Dank der Föderation Fudokan und dem Glaube in Karate sind unsere Wege bis heute offen. Von der Entstehung bis heute ist Karate als Sport und Ausübung zu Einem geworden. Als starke Basis ist die Ausübung, welche zeitlich nie fertig ist, trainiert man bis ans Ende seines Lebens. Bei Karate als Sportart bringen die Wettkämpfe und Medaillen den Erfolg. Die Gemeinsamkeit zwischen Kunst, Ausübung und Sport ist die Stufung. Seit der Einführung der farbigen Gürtel in einem System, wo das erzielte Wissen wertgeschätzt wird, ist so auch die Hierarchie entstanden, wo der Wunsch mit Karate anzufangen, um möglichst höchste Stufe des Gürtels zu erreichen.

Der Grundsatz des Karate Training ist die seelische Stärkung, gesund bleiben sowie körperliche und geistliche Stärkung der Körperhaltung beziehungsweise Abweisung der äusseren und inneren Einflüsse. Die Eigenschaften der geübten Techniken beweist man durch die Teilnahme der Wettkämpfe, welche mit Medaille belohnt wird. Die Zeit und Mühe, die man beim Trainieren investiert hat, wie auch die gesammelte Erfahrung, sieht man jeweils anhand der erreichten Farbe des Karategürtels. Der Prozess der Prüfung wurde dementsprechend konzipiert, dass der Karateka für sein erlangtes Wissen und Mühe, welche er durch Training erarbeitet hat, belohnt. Die Prüfungsprogramme sind so zusammengefasst, dass mit dem Niveau (Farbe) des Gürtels, das Niveau des Wissens gezeigt wird. Die Prüfungen sind grundsätzlich Test für Karatekas wie auch für den Trainer, um zu beweisen, dass sie das Trainingsprogramm und den Plan beherrscht haben. Die Aufgabe in der Vorprüfungsphase ist die eine oder mehrere Vorbereitungen, abhängig von der Gradierung (Wissensstufe), welche man mit dem Prüfungsprogramm reguliert, dient dem Kandidaten zur Motivation. Somit kann er mehr trainieren und während der Vorbereitung bestehende Fehler ausbessern, so erreicht er das höhere Niveau. Die Pflicht des Lehrers (Prüfungsexperten) ist, auf die Fehler hinzuweisen und Fehlendes korrigieren. Auf dieser Weise hilft er dem Kandidaten zur Vorbereitung der Prüfung.

Der Traum aller ist, die mit Karate zu trainieren begonnen haben, auf das höchste Niveau des Meister, den schwarzen Gürtel, zu gelangen. Das Prüfungsprogramm dient genau dem, um Wunsch nach dem schwarzen Gürtel durch Beherrschung des erzielten Wissens zu erreichen.

Allen zukünftigen Prüfungskandidaten wünsche ich viel Glück und Erfolg, mit der investierter Mühe zum Traumwunsch in Karate zu gelangen.

Jovica Dimic  
OSS!

## Prüfungsordnung des Swiss Fudokan Federation

### Prüfung

Bei der Prüfung wird auf folgende Punkte geachtet:

- |    |                           |                |
|----|---------------------------|----------------|
| a) | Technik                   | GIRYO          |
| b) | Sportliche Haltung        | TAIDO          |
| c) | Konzentration             | KI-NO-JYUJITSU |
| d) | Verständnis des Karate-Do | RIKAIDO        |

### Bewertungssystem

- a) Die Prüfungsleistung wird individuell von jedem Prüfer bewertet; z.B. mittels Notenskala oder diverser Symbole.
- b) Allgemein sollten diese Bewertungssysteme folgende Ausdrücke untergliedern können
  - Sehr gut bestanden
  - Gut bestanden
  - Bedingt bestanden
  - Nicht bestanden

### Kihon

- a) Kihon besteht aus folgenden Technikgruppen:
  - Dachi (Stellungen)
  - Te-waza (Hand-Techniken)
  - Geri-waza (Fuss-Techniken)
  - Uke-waza (Abwehr-Techniken)
  - Tori-waza (Angriffs-Techniken)
- b) Kihon wird bei jeder Prüfung in Gruppen unterteilt, die aus zusammengehörenden Technikmerkmalen bestehen.
- c) Kihon wird nach folgenden Kriterien bewertet:
  - Körperhaltung
  - Korrekte Technik (Hüfteinsatz / Hikite / Hikiashi / Keage / Kekomi)
  - Stabilität des Gleichgewichts
  - Koordination der Arm- und Beintechniken
  - Wirksame Anwendung (Kraft / Schnelligkeit / Atmung)
  - Schlagkontrolle, Ziel
  - Ki-ai, Kime und Dynamik
  - Fliessender, gleichmässiger Übergang zwischen den Stellungen
  - Zanshin (Wachsamkeit)
- d) Die Kihon-Techniken werden fünfmal in einer Richtung und fünfmal zurück vorgeführt. Die fünfte Technik erfolgt mit Ki-ai.
- e) Aus allen Prüfungskandidaten werden Gruppen gebildet.
- f) Nach Möglichkeit zeigen Prüfungskandidaten ab 3. Kyu die Techniken einzeln vor.
- g) Schlagtechniken werden auch auf ihre Ziel- und Schlagkraft sowie der Kontrolle geprüft.
- h) Die Prüfungskommission darf im Kihon vom 9. Kyu bis zum 1. Kyu in jeder Kihon-Gruppe eine Technik ändern. Insgesamt dürfen nicht mehr als drei Techniken bei jeder Prüfung geändert werden. Die geänderte Kihon-Technik muss zu den gleichen Gruppierungsmerkmalen gehören und darf in keiner anderen Prüfung vorkommen.

## **Kata**

- a) Die Katas müssen gemäss dem Fudokan-Stil vorgeführt werden. Abänderungen und Unterbrechungen sind nicht erlaubt.
- b) Shitei Kata: (Vorgegeben vom Prüfungsexperten)  
Tokui Kata: (Freie Wahl)
- c) Die Kata wird mit vollem Verständnis der demonstrierten Technik gezeigt (BUNKAI).
- d) Die Kata wird nach folgenden Kriterien bewertet:
  - Korrekte Techniken (nach allen KIHON-Kriterien)
  - Zanshin, Verständnis und Ausdruck
  - Rhythmus und Konzentration
  - Ki-ai, Kime und Dynamik
  - Kontrolle der Blickrichtung
  - Zielgenauigkeit
  - Geschmeidigkeit
  - Gleichgewicht

## **Kumite**

- a) Im Kumite wird sowohl der Angreifende (Tori) als auch der Abwehrende (Uke) bewertet. Alle Techniken werden links und rechts ausgeführt.
- b) Tori führt seine Angriffe kraftvoll und kompromisslos aus.
- c) Der Gegenangriff von Uke muss alle Kriterien eines Ippons erfüllen.
- d) Beim Kata-Kumite (Bunkai) zeigt der Abwehrende (Uke) in Absprache des Angreifers (Tori), die Kata-Anwendung zuerst langsam und anschliessend kraftvoll.
- e) Kumite wird nach folgenden Kriterien bewertet:
  - Korrekte Ausführung der Techniken (entsprechend den KIHON-Kriterien)
  - Timing und kraftvolle Anwendung
  - Karate-Do Verhalten
  - Reaktionsschnelligkeit und Kime
  - Präzision – Ziel
  - Korrekte Distanz und Kontrolle
  - Zanshin – Wachsamkeit

## **Sanktionen**

Verstösse gegen die Prüfungsordnung und das Prüfungsreglement werden durch die TK-SFF und den Vorstand sanktioniert (siehe Statuten SFF).

## **Prüfungsregister**

Alle Schüler ab dem 10. Kyu und alle Danträger sind bei der SFF registriert.

- Eintrag Kyu-Grade in Budo-Pass (Prüfung)  
Vom 10. Kyu bis 1. Kyu Eintrag durch Dojoleiter.
- Eintrag Dan-Grade in Budo-Pass (Prüfung)  
Die Dan-Grade werden vom Technischen Leiter der WFF und dem TK-Chef-SFF eingetragen.

### **Prüfung Vorbemerkung:**

Eine Gürtelprüfung dient dazu, den Trainingsfortschritt sichtbar zu machen.

Das Ziel eines jeden Karateübenden soll sein, sich weiterzuentwickeln und zu verbessern. Mit der Gürtelprüfung wird sichtbar, dass man Fortschritte gemacht hat und dem Schwarzgurt (DAN) wieder ein Stück näher gekommen ist. Sogar bis zum höchsten Meistergrad.

### **Wann kann ich nicht zu einer Gürtelprüfung antreten?**

Wer nicht oder nur unregelmässig zum Training kommt, der macht in unserem SFF auch keine Prüfung!

**Jedoch:** Die Gürtelprüfung ist immer freiwillig, also zuerst eine persönliche Entscheidung.

### **Wann kann ich zu einer Gürtelprüfung antreten?**

- Wenn ich regelmässig ins Training komme.
- Wenn ich an der Prüfungsvorbereitung teilnehme.
- Wenn ich die Prüfungsreife erreicht habe.
- "Enfalte den Geist der Bemühung" (G. Funakoshi)
- Die Lehrveranstaltung (Seminar) ist verpflichtend zu besuchen.
- Um sich für den schwarzen Gurt zu bewerben ist es notwendig, 15 bis 20 unabhängige Trainingseinheiten mit mindestens 10 Mitgliedern durchzuführen.
- Die Prüfungen dürfen nur mit Einverständnis des jeweiligen Dojoleiters und Präsident TK-SFF abgelegt werden.

### **Was brauche ich?**

- Einen Karate Gi (Karate Anzug)
- Eine gültige Jahresmarke (erhältst du vom SFF).
- Einen gültigen WFF Karateausweis (erhältst Du vom SFF).

### **Gebühren**

Die Gebühren richten sich nach dem SFF Spesen- und Gebührenreglement. Die Gebühren beinhalten:

10. - 1. Kyu (Prüfung, inkl. Gürtel, WFF-Diplom, Budo-Pass und Registereintrag)

1. - 10. Dan (Prüfung, inkl. Vorbereitungstraining, WFF-Diplom, Budo-Pass und Registereintrag)

### **Prüfungen von SFF-Mitgliedern ausserhalb SFF**

Kyu / Dan-Prüfungen: Diese können ausserhalb des SFF (Ausland) absolviert werden, jedoch müssen alle Bedingungen erfüllt und die Prüfung von einem Lehrer (Sensei-Shihan) TK-WFF abgenommen werden.

### **Neumitglieder, die schon Kyu- oder Dan-Grade besitzen (Homologation)**

Für Karateka, die neu einem Dojo des SFF beitreten, gelten folgende Regeln:

1. Karateka mit von der World Fudokan Federation anerkannten Kyu- oder Dan-Graden werden automatisch übernommen.
2. Karateka mit von der Swiss Fudokan Federation anerkannten Kyu- oder Dan-Graden werden automatisch übernommen.
3. Karateka mit von der Swiss Karate Federation anerkannten Kyu- oder Dan-Graden werden automatisch übernommen.
4. Karateka mit Kyu- oder Dan-Graden, die nicht von der Swiss Karate Federation anerkannt sind, behalten grundsätzlich ihren zuvor getragenen Gürtel. Mit dem Bestehen der nächsten Prüfung wird der vorherige Grad homologiert.

**In jedem Schwarzgurt steckt ein Weissgurt der niemals aufgegeben hat. OSS!**

## Das Kyu-System (Mudansha)

Um das Voranschreiten in den Gürtelstufen (japanisch: Obi) zu symbolisieren, wurde das Kyu-System eingeführt, das an den verschiedenen Gürtelfarben erkennbar ist.

Mit der Zeit wurden schliesslich zehn Kyu-Stufen eingeführt und in Unter-, Mittel- und Oberstufen eingeteilt.

### 10.- 9. Kyu (Weiss = Unterstufe)



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.

### 8. Kyu (Gelb = Unterstufe)



Die Bewegungsabläufe in den Grundtechniken sind nun flüssiger. Im Japanischen sagt man: *"Der Schnee schmilzt, die gefrorene Erde leuchtet gelb."* Das Gelb symbolisiert die Sonne.

### 7. Kyu (Orange = Unterstufe)



Orange steht hier für das Feuer und die Wärme der Sonne. Im Japanischen sagt man über den orangefarbenen Gürtel: *"Die Sonne erwärmt die Erde und macht sie fruchtbar."* Das bedeutet sinngemäss, dass der Karate-Schüler die Anweisungen des Trainers oder Meisters besser umsetzen kann.

### 6. Kyu (Grün = Mittelstufe)



Der Schüler kann schon viel differenzierter und vielseitiger agieren. "Der Samen keimt, ein Pflänzchen kommt", sagt man in Japan in der Bedeutung über den grünen Gürtel.

### 5. bis 4. Kyu (Hellblau / Blau = Mittelstufe)



"Die Pflanze wächst zum blauen Himmel", heisst es in Japan über diese farbliche Kennzeichnung der Schülerklasse im Karate. Der Schüler zeigt eine gute Koordination der gelernten Techniken und ist stabil in seiner Haltung und Stellung.

### 3. bis 1. Kyu (Braun = Oberstufe)



Die letzten drei Schülergrade, in denen die Farbe Braun aus dem Japanischen übersetzt bedeutet: "Der Baum hat eine starke Rinde. Er ist jetzt ausgewachsen." Die Farbe Braun soll den Schüler an das Erklimmen eines Berges erinnern, hinauf zum Meistergrad.

## Grafische Darstellung von Gürteln

PRÜFUNGSORDNUNG - KYU / DAN GÜRTELGRADE						
Mindestalter	- 10 Jahre	+ 10 Jahre	Gemäss Prüfungsprogramm			
Unterstufe						
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
		→	<b>10. Kyu</b>	Weissgurt	Diplom	Eintrag in Pass
→ + 6	1	→		Weissgurt	Diplom	Eintrag in Pass
	2	→	<b>9. Kyu</b>	Weissgurt	Diplom	Eintrag in Pass
	1	→		Gelbgurt	Diplom	Eintrag in Pass
	2	→	<b>8. Kyu</b>	Gelbgurt	Diplom	Eintrag in Pass
	1	→		Orangegurt	Diplom	Eintrag in Pass
	2	→	<b>7. Kyu</b>	Orangegurt	Diplom	Eintrag in Pass
Mittelstufe						
	1	→		Grüngurt	Diplom	Eintrag in Pass
	2	→	<b>6. Kyu</b>	Grüngurt	Diplom	Eintrag in Pass
→ + 10			<b>5. Kyu 1</b>	Blaugurt	Diplom	Eintrag in Pass
			<b>5. Kyu 2</b>	Blaugurt	Diplom	Eintrag in Pass
			<b>4. Kyu 1</b>	Blaugurt	Diplom	Eintrag in Pass
			<b>4. Kyu 2</b>	Blaugurt	Diplom	Eintrag in Pass
Oberstufe						
→ + 12			1 Vorbereitung 3. Kyu I	Braungurt	Diplom	Eintrag in Pass
			<b>3. Kyu 1</b>	Braungurt	Diplom	Eintrag in Pass
			1 Vorbereitung 2. Kyu II	Braungurt	Diplom	Eintrag in Pass
			<b>2. Kyu 2</b>	Braungurt	Diplom	Eintrag in Pass
			1 Vorbereitung 1. Kyu III	Braungurt	Diplom	Eintrag in Pass
→ + 15			<b>1. Kyu 3</b>	Braungurt	Diplom	Eintrag in Pass
Auszug aus Strafregister			3 Vorbereitung 1. Dan	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
→ + 16 - 18			<b>1. Dan</b>	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
			1 Vorbereitung 2. Dan	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
→ + 20			<b>2. Dan</b>	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
			1 Vorbereitung 3. Dan	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
→ + 25			<b>3. Dan</b>	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
			1 Vorbereitung 4. Dan	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
→ + 32			<b>4. Dan</b>	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
6 Monate vor der Prüfung abgeben			Schriftliche Diplomarbeit	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
→ + 38			<b>5. Dan</b>	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
→ + 46			<b>6. Dan</b>	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
→ + 52			<b>7. Dan</b>	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
→ + 60			<b>8. Dan</b>	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
→ + 68			<b>9. Dan</b>	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass
→			<b>10. Dan</b>	Schwarzgurt	Diplom	Eintrag in Pass

## Kimono und weisser Gürtel

### Kihon

Jede Technik 5 Mal ausführen (Standübung aus Heiko-Dachi 5 Mal links und 5 Mal rechts)

1. Standübung                      Heiko-Dachi    Age-Uke
2. Standübung                      Heiko-Dachi    Oi-Zuki Chudan

## Angriffsstufen



## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

### 1.

#### **Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt**

karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuru na

Diese erste Regel Gichin Funakoshis gründet sich in der Mentalität der Japaner, dem Anderen gegenüber jederzeit ihren Respekt erwiesen, ganz egal ob freundlich oder feindlich gesonnen. Für das Training bedeutet dies, dass man sich vor und auch nach jedem Kampf verbeugen soll, um dem Trainingspartner zu signalisieren, dass hier zwar eine kämpferische Handlung stattfindet, er sich allerdings nicht zu sorgen muss, böswillig verletzt zu werden. Wenn man in dieser Regel „Karate-Do“ durch „das Leben“ ersetzt, kann dies ein guter Ratgeber sein, für jeden Menschen, der mit anderen zusammen lebt und agiert.



## Kihon

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)

1. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Gedan-Barai
2. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Age-Uke
3. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Soto-Uke
4. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Uchi-Uke
5. Vorwärts	Kokutsu-Dachi	Shuto-Uke
6. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Oi-Zuki Jodan
7. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Oi-Zuki Chudan
8. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Gyaku-Zuki Chudan
9. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Mae-Geri Chudan
10. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Mae-Geri Jodan

## Kata

## Kumite

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

2.

### Im Karate gibt es keinen ersten Angriff

karate ni sente nashi

Aufbauend auf der ersten Regel, immer Respekt seinen Mitmenschen zu erweisen, besagt diese, dass niemand, der Karate trainiert, einen anderen Menschen angreifen darf. Hierbei ist mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nicht nur der körperliche Angriff, sondern auch jede andere Form von Angriff gemeint, da Funakoshi zu seiner Zeit jede Form von Gewalt streng ablehnte und dies auch immer versuchte zu vermitteln. Wenn auch nur versteckt, deutet diese Regel aber den Hinweis „wenn du angegriffen wirst, verteidige dich“ an, denn ein zweiter Angriff (Gegenangriff) wird hier nicht erwähnt. Sicherlich ist es jedoch immer ratsam, einen Konflikt aus dem Weg zu gehen, egal wer anfängt.





## Kihon

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)

1. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Gedan-Barai
2. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Age-Uke
3. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Soto-Uke
4. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Uchi-Uke
5. Vorwärts	Kokutsu-Dachi	Shuto-Uke
6. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Oi-Zuki Jodan
7. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Gyaku-Zuki Chudan
8. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Mae-Geri Chudan
9. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan
10. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Mae-Geri Chudan, Age-Uke, Gyaku-Zuki Chudan

## Kata

Taikyoku Shodan

## Kumite

Kihon-Kumite mit Kommando:  
(Standübung aus Heiko-Dachi 5 Mal links und 5 Mal rechts)

Tori (Angriff): Oi-Zuki Jodan  
Oi-Zuki Chudan

Uke (Abwehr): Age-Uke  
Soto-Uke

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

### 3.

#### **Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit**

karate wa gi na tasuke

Ausgehend davon, dass Gichin Funakoshi sich zur Aufgabe gemacht hatte, die Menschen positiv zu unterstützen und sogar davon absah „schmutzige“ Worte wie u.a. für beispielsweise „Socken“ oder auch „Toilettenpapier“, stellt diese dritte Regel eine Art Vorreiter zum obersten Gebot der Pfadfinder „Jeden Tag eine gute Tat“ dar. Wer Karate erlernt oder es beherrscht sollte also immer bemüht sein, es auch zum Wohle anderer Menschen einzusetzen, völlig außer Acht gelassen, ob hiermit nun der geistige oder körperliche Aspekt gemeint ist.



## 8. KYU 1. - HACHIKYU

八極道

**Kihon***Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)*

1. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Gedan-Barai
2. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Age-Uke
3. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Soto-Uke
4. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Uchi-Uke
5. Rückwärts	Kokutsu-Dachi	Shuto-Uke
6. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Oi-Zuki Jodan
7. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Oi-Zuki Chudan
8. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Gyaku-Zuki Chudan
9. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Mae-Geri Jodan
10. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Mae-Geri Chudan

**Kata**

Taikyoku Shodan

**Kumite**

Gohon-Kumite mit Kommando (Fünfschrittkampf):

(Vorwärts aus Zenkutsu-Dachi 5 Mal links und 5 Mal rechts)

Tori (Angriff): Oi-Zuki Jodan  
Oi-Zuki ChudanUke (Abwehr): Age-Uke  
Soto-Uke

(Konter Gyaku-Zuki, jeweils nach dem fünften Angriff)

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

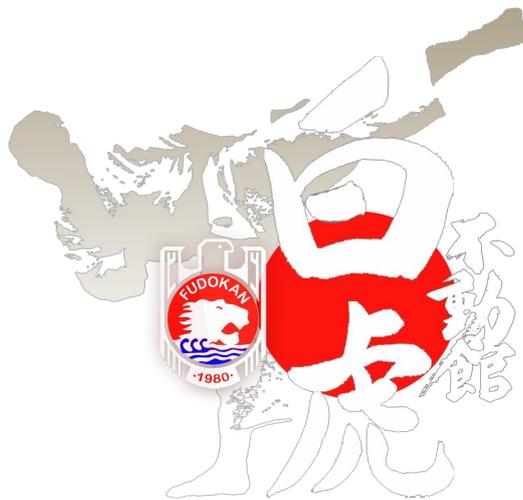
Was bedeuten sie?

### 4.

#### Erkenne zuerst dich selbst und dann den anderen

Mazujiko o shire shikoshite hoka o shire

Hierzu kommen spontan folgende Zitate ein: „Pack dich an deine eigene Nase“ oder „kehre zuerst vor deiner eigenen Türe, bevor du beim Nachbarn anfängst“. Letztlich haben sie alle den selben Inhalt. Denn niemand sollte sich erlauben über einen andern Menschen zu urteilen oder gar zu bestimmen, ohne sich vorher darüber im Klaren zu sein, welche Auswirkung diese Handlung bei sich selbst haben würde. Wann genau man sich selber „erkannt“ hat, steht hierbei natürlich völlig frei im Raum, weswegen diese Regel wohl genauso gut heißen könnte „erlaube dir keine Tat oder kein Urteil über einen andern“.



**8. KYU 2. - HACHIKYU**

八極如不備無出外也

**Kihon***Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)*

1. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Gedan-Barai
2. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Age-Uke
3. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Soto-Uke
4. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Uchi-Uke
5. Rückwärts	Kokutsu-Dachi	Shuto-Uke
6. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Oi-Zuki Jodan
7. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Gyaku-Zuki Chudan
8. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan
9. Vorwärts	Zenkutsu-Dachi	Mae-Geri Jodan
10. Seitwärts	Kiba-Dachi (Kosa-Dachi)	Yoko-Geri Keage

**Kata**

Heian Shodan

**Kumite**

Gohon-Kumite mit Kommando (Fünfschrittkampf):

(Vorwärts aus Zenkutsu-Dachi 5 Mal links und 5 Mal rechts)

Tori (Angriff):	Oi-Zuki Jodan	Uke (Abwehr):	Age-Uke
	Oi-Zuki Chudan		Soto-Uke
	Mae-Geri Chudan		Gedan-Barai

(Konter Gyaku-Zuki, jeweils nach dem fünften Angriff)

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

5.

### Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik

gijutsu yari shinyutsu

Ganz egal, wie ausgereift deine Techniken aus sein mögen. Wenn du einen schlechten Charakter hast, bist du dennoch nichts wert. So könnte man diese fünfte Regel Funakoshi's übersetzen. Für die Japaner war schon immer die geistige Entwicklung eines Menschen entscheidender als die körperliche, was sich natürlich auch im ursprünglichen Geist der Kampfkünste festgesetzt hat - auch wenn dieser Aspekt heute leider mehr und mehr in Vergessenheit gerät.



**Kihon**

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)

- |               |                              |  |
|---------------|------------------------------|--|
| 1. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan   |
| 2. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Age-Uke, Gyaku-Zuki Chudan   |
| 3. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Soto-Uke, Gyaku-Zuki Chudan  |
| 4. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Uchi-Uke, Gyaku-Zuki Chudan  |
| 5. Rückwärts  | Kokutsu-Dachi                | Shuto-Uke  |
| 6. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Uraken-Uchi Jodan  |
| 7. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Ren-Zuki Chudan (Oi-Zuki, Gyaku-Zuki)  |
| 8. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Mae-Geri Chudan, Oi-Zuki Jodan   |
| 9. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Mae-Rengeri Chudan - 2 Mae Geri<br>(Beide Arme seitlich, erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen,<br>zweiter Mae-Geri mit hinterem Bein vorne abstellen.) |
| 10. Seitwärts | Kiba-Dachi (Suri-Ashi-Dachi) | Yoko-Geri Keage  |

**Kata**

Heian Shodan

**Kumite**

Gohon-Kumite mit Kommando (Fünfschrittkampf):  
(Vorwärts aus Zenkutsu-Dachi 5 Mal links und 5 Mal rechts)

Tori (Angriff): Oi-Zuki Jodan	Uke (Abwehr): Age-Uke
Oi-Zuki Chudan	Soto-Uke
Mae-Geri Chudan	Gedan-Barai

(Konter Gyaku-Zuki, jeweils nach dem fünften Angriff)

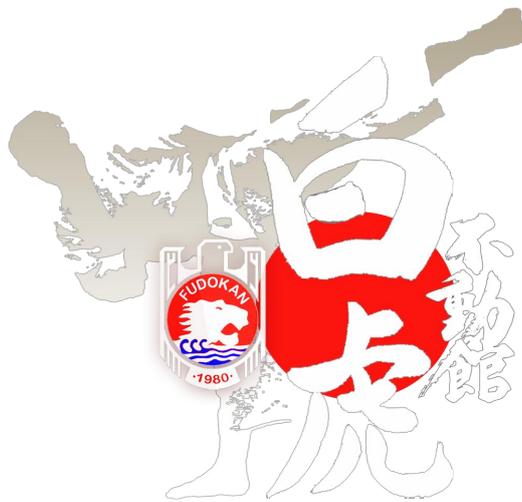
Was bedeuten sie?

6.

**Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann.**

kokoro wa hanatan o yosu

Wer seine Gedanken unter Kontrolle halten kann, ist im japanischen Sinn ein guter Mensch, denn Gefühle und Gedanken müssen laut japanischer Tradition immer in der Öffentlichkeit unterdrückt und versteckt werden. Somit ist es ganz selbstverständlich, dass ein „Geist“ nur dann befreit - also glücklich und entspannt - sein kann, wenn er absolut alles negative vollkommen verbannen kann. Denkt man diesen Gedanken weiter, kann man nur glücklich sein, wenn die Menschen um einen herum glauben, dass man es sei. Für uns Europäer nicht unbedingt nachvollziehbar, aber durchaus ein Punkt, über den man lange Zeit nachdenken kann und auch sollte.



## Kihon

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)

- |               |                              |  |
|---------------|------------------------------|--|
| 1. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan   |
| 2. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Age-Uke, Gyaku-Zuki Chudan   |
| 3. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Soto-Uke, Gyaku-Zuki Chudan  |
| 4. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Uchi-Uke, Gyaku-Zuki Chudan  |
| 5. Rückwärts  | Kokutsu-Dachi                | Shuto-Uke  |
| 6. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Uraken-Uchi Jodan  |
| 7. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Ren-Zuki Chudan (Oi-Zuki, Gyaku-Zuki)  |
| 8. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Mae-Geri Chudan, Oi-Zuki Jodan   |
| 9. Vorwärts   | Zenkutsu-Dachi               | Mae-Rengeri Chudan - 2 Mae Geri<br>(Beide Arme seitlich, erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen,<br>zweiter Mae-Geri mit hinterem Bein vorne abstellen.) |
| 10. Seitwärts | Kiba-Dachi (Suri-Ashi-Dachi) | Yoko-Geri Keage  |

## Kata

Heian Nidan

## Kumite

Gohon-Kumite mit Kommando (Fünfschrittkampf):

(Vorwärts aus Zenkutsu-Dachi 5 Mal links und 5 Mal rechts)

Tori (Angriff):	Oi-Zuki Jodan	Uke (Abwehr):	Age-Uke
	Oi-Zuki Chudan		Soto-Uke
	Mae-Geri Chudan		Gedan-Barai

(Konter Gyaku-Zuki, jeweils nach dem fünften Angriff)

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

7.

### Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit

wazawai wa ketai ni shozu

Genauso einfach, wie es geschrieben wurde, ist es auch gemeint. Wer nicht aufpasst, verletzt sich oder andere. Egal, ob hier physischer oder psychischer Schaden gemeint ist. Gerade wenn man mit andern Menschen agiert sollte man nicht nur stur auf sich achten, sondern ebenso die Mitmenschen im Auge halten, um notfalls helfend oder mildernd eingreifen zu können.



## 6. KYU 1. - ROKKYU

**Kihon**

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)

- |              |                |  |
|--------------|----------------|--|
| 1. Vorwärts  | Zenkutsu-Dachi | Gedan-Barai, Age-Uke, Gyaku-Zuki Chudan  |
| 2. Vorwärts  | Zenkutsu-Dachi | Sanbon-Zuki  |
| 3. Vorwärts  | Zenkutsu-Dachi | Jodan Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki Chudan   |
| 4. Rückwärts | Kokotsu-Dachi  | Shuto-Uke/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite   |
| 5. Vorwärts  | Zenkutsu-Dachi | Soto-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan   |
| 6. Rückwärts | Zenkutsu-Dachi | Uchi-Uke, Jodan Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki Chudan   |
| 7. Vorwärts  | Zenkutsu-Dachi | Mae-Rengeri (2 x Mae-Geri), Gyaku-Zuki Chudan<br>(Kamae, erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen,<br>zweiter Mae-Geri mit hinterem Bein vorne abstellen), Gyaku-Zuki Chudan |
| 8. Seitwärts | Kiba-Dachi     | (Kosa-Dachi) Yoko-Geri-Keage Chudan  |
| 9. Vorwärts  | Zenkutsu-Dachi | Yoko-Geri-Kekomomi Chudan  |
| 10. Vorwärts | Zenkutsu-Dachi | Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan  |

**Kata**

Heian Nidan

**Kumite**

Sanbon-Kumite mit Kommando (Dreischrittkampf):  
(Vorwärts aus Zenkutsu-Dachi 3 Mal links und 3 Mal rechts)

Tori (Angriff): Oi-Zuki Jodan	Uke (Abwehr): Age-Uke
Oi-Zuki Chudan	Soto-Uke
Mae Geri	Gedan-Barai,

(Konter Gyaku-Zuki, jeweils nach dem dritten Angriff)

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

8.

### Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet

dojo no mi no karate to omori na

In erster Linie spielt diese achte Regel natürlich auf den geistigen Aspekt des Karate an. Hier geht es um die Zusammenarbeit von Respekt, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Kontrolle über sich selbst. Danach erst in späterer Instanz kann man auch über die Andeutung auf den kämpferischen Aspekt nachdenken, der an dieser Stelle jedoch sicherlich nicht Inhalt Funakoshi's Gedanken war.



**6. KYU 2. - ROKKYU****Kihon**

*Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)*

- |              |                |  |
|--------------|----------------|--|
| 1. Vorwärts  | Zenkutsu-Dachi | Gedan-Barai, Age-Uke, Gyaku-Zuki Chudan  |
| 2. Vorwärts  | Zenkutsu-Dachi | Sanbon-Zuki  |
| 3. Vorwärts  | Zenkutsu-Dachi | Jodan Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki Chudan   |
| 4. Rückwärts | Kokotsu-Dachi  | Shuto-Uke/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite   |
| 5. Vorwärts  | Zenkutsu-Dachi | Soto-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan   |
| 6. Rückwärts | Zenkutsu-Dachi | Uchi-Uke, Jodan Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki Chudan   |
| 7. Vorwärts  | Zenkutsu-Dachi | Mae-Rengeri (2 x Mae-Geri), Gyaku-Zuki Chudan<br>(Kamae, erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen,<br>zweiter Mae-Geri mit hinterem Bein vorne abstellen), Gyaku-Zuki Chudan |
| 8. Seitwärts | Kiba-Dachi     | (Kosa-Dachi) Yoko-Geri-Keage Chudan  |
| 9. Vorwärts  | Zenkutsu-Dachi | Yoko-Geri-Kekomomi Chudan  |
| 10. Vorwärts | Zenkutsu-Dachi | Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki Chudan  |

**Kata**

Heian Sandan

**Kumite**

Sanbon-Kumite mit Kommando (Dreischrittkampf):  
(Vorwärts aus Zenkutsu-Dachi 3 Mal links und 3 Mal rechts)

Tori (Angriff): Oi-Zuki Jodan	Uke (Abwehr): Age-Uke
Oi-Zuki Chudan	Soto-Uke
Mae Geri	Gedan-Barai,

(Konter Gyaku-Zuki, jeweils nach dem dritten Angriff)

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

9.

### **Karate üben heißt ein Leben lang arbeiten, darin gibt es keine Grenzen**

karate no shueyo wa issho daero

Im Karate - sowie in anderen Kampfkünsten ebenso - geht es immer um Perfektionismus, also um die Vervollkommnung von Geist und Technik. Dass solch eine endgültige Stufe nie erreicht werden kann, liegt auf der Hand und soll mit dieser Regel unwiderruflich in den Kopf eines Kampfsportlers gerufen werden. Egal wie oft man eine Technik übt, nach tausend Wiederholungen kann man immer noch Verbesserungsmöglichkeiten entdecken, selbst wenn man nur die Position eines Fußes verändert.



**Kihon**

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)

1. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Age-Uke, Soto-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan  
(Abwehrtechnik mit gleichem Arm)
2. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri Chudan, Sanbon-Zuki  
(erster Schlag Jodan, Folgeschläge Chudan ausführen)
3. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
4. Rückwärts Zenkutsu-Dachi Age-Uke/ am Platz Kokutsu-Dachi Soto-Uke  
(gleicher Arm Uke-Waza)/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Soto-Uke/ am Platz Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi  
(gleicher Arm Uke-Waza)/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki
6. Rückwärts Kokutsu-Dachi Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite
7. Vorwärts Kokutsu-Dachi Shuto-Uke/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi Jodan
8. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Rengeri (Kizami Mae-Geri, vorwärts Mae-Geri)
9. Standübung Zenkutsu-Dachi Mae-Geri, Yoko-Geri Keage  
(gleiches Bein vorwärts und seitwärts, ohne absetzen)
10. Vorwärts Zenkutsu-Dachi (Jiyu-Kamae) Kizami Ashi-Barai, Gyaku-Zuki/ vorwärts Gyaku-Zuki

**Kata**

Heian Yondan

Kata-Kumite

2 Bunkai aus der Kata

**Kumite**

Kihon-Ippon-Kumite (grundschulmässiger Einschrittkampf):  
(links und rechts)

Tori (Angriff):	Oi-Zuki Jodan	Uke (Abwehr):	Age-Uke
	Oi-Zuki Chudan		Soto-Uke
	Mae-Geri		Gedan-Barai
	Mawashi-Geri Jodan		Uchi-Uke Jodan

(Konter Gyaku-Zuki, jeweils nach jedem Angriff)

Jiyu-Kumite (Freikampf)

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

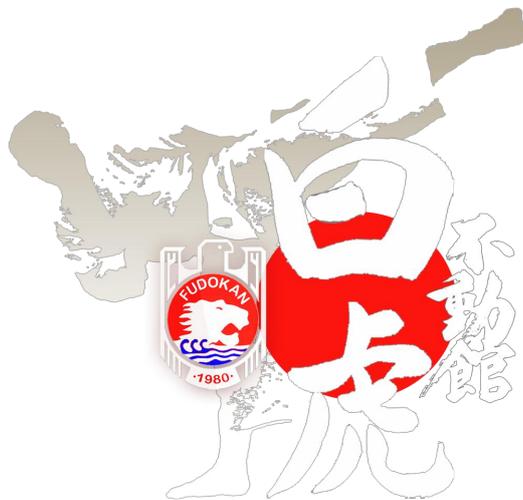
Was bedeuten sie?

10.

**Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen**

arayuro mono o karate kasasae soko ni myomi ari

Spätestens bei dieser Regel stößt jeder normal lebende Mensch an seine Grenzen. Niemand kann und möchte seine Gedanken völlig verbergen, oder gar jeden Tag mit einer stundenlangen Meditation beginnen. Doch muss man deswegen gleich alle 20 Regeln für sinnlos erklären? Es reicht doch für unsere Verhältnisse schon, wenigstens einige wenige Regeln zu beachten und immer im Hinterkopf zu haben, dass man auch hätte anders reagieren und handeln können. So schafft man den Gradwandel zwischen den alten Traditionen und unserer Kultur.



## Kihon

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)

1. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Age-Uke, Soto-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Chudan (Abwehrtechnik mit gleichem Arm)
2. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri Chudan, Sanbon-Zuki (erster Schlag Jodan, Folgeschläge Chudan ausführen)
3. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri Jodan, Gyaku-Zuki Chudan
4. Rückwärts Zenkutsu-Dachi Age-Uke/ am Platz Kokutsu-Dachi Soto-Uke (gleicher Arm Uke-Waza)/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki Chudan
5. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Soto-Uke/ am Platz Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi (gleicher Arm Uke-Waza)/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki
6. Rückwärts Kokutsu-Dachi Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite
7. Vorwärts Kokutsu-Dachi Shuto-Uke/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi Jodan
8. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Rengeri (Kizami Mae-Geri, vorwärts Mae-Geri)
9. Standübung Zenkutsu-Dachi Mae-Geri, Yoko-Geri Keage (gleiches Bein vorwärts und seitwärts, ohne absetzen)
10. Vorwärts Zenkutsu-Dachi (Jiyu-Kamae) Kizami Ashi-Barai, Gyaku-Zuki/ vorwärts Gyaku-Zuki

## Kata

Shitei-Kata (Pflichtkata): Heian Yondan  
1 Tokui-Kata (Freikata): Heian 1 - 3

Kata-Kumite 2 Bunkai aus der Kata

## Kumite

Kihon-Ippon-Kumite (grundschulmässiger Einschrittkampf):  
(links und rechts)

Tori (Angriff):	Oi-Zuki Jodan Oi-Zuki Chudan Mae-Geri Mawashi-Geri Jodan	Uke (Abwehr):	Age-Uke Soto-Uke Gedan-Barai Uchi-Uke Jodan
-----------------	---	---------------	--

(Konter Gyaku-Zuki, jeweils nach jedem Angriff)

Jiyu-Kumite (Freikampf)

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

### 11.

**Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn man es nicht ständig warm hält**

karate wa yu no gotoku taezu o ataezareba moto no mizumi kaero

Hierzu passend verfasste Marie Niino (Kata Weltmeisterin) eine ähnlich passendes und noch ein wenig anschaulicheres Bild: „Karate ist wie Zähneputzen - tut man es nicht regelmäßig, wird der Körper krank und verfällt mit der Zeit“. Trainiert man nicht in regelmäßigen Abständen, kommt es vor, dass das bereits erlernte schnell wieder in Vergessenheit gerät und dann nur schwer wieder zurück zu gewinnen ist. Was jetzt allerdings auch nicht unbedingt heißen muss, dass tägliches Training zur Pflicht gehört. Ein Training pro Woche kann durchaus reichen, um das „Wasser warm zu halten“.



**Kihon**

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)

1. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Ren-Zuki (Oi-Zuki, Gyaku-Zuki), Tate-Empi-Uchi
2. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri, Ren-Zuki
3. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri Chudan (zurückziehen),  
vorwärts Jodan Mawashi-Geri, Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki Chudan
4. Rückwärts Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai, Gyaku-Uchi-Uke, Jodan Kizami-Zuki
5. Vorwärts Zenkutsu-Dachi (am Platz) Gyaku-Age-Uke/ vorwärts Mae-Geri landen in  
Kosa-Dachi Uraken-Uchi/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki (Bein zurückziehen)
6. Rückwärts Kokutsu-Dachi Soto-Uke, Kizami-Yoko-Geri Kekomi/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki
7. Rückwärts Kokutsu-Dachi Shuto-Uke/ Kiba-Dachi Shuto-Uchi (von innen nach aussen)/  
Zenkutsu-Dachi Gyaku-Shuto-Uchi (von aussen nach innen)
8. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Ushiro-Geri (aus der Drehung)/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki
9. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Rengeri (3 x Mae Geri)  
(Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri  
mit hinterem Bein vorne abstellen, dritter Mae-Geri mit hinterem Bein  
vorne abstellen.)
10. Standübung Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi  
(gleiches Bein vorwärts und seitwärts, ohne absetzen)

**Kata**

Heian Godan

Kata-Kumite

2 Bunkai aus der Kata

**Kumite**

Kihon Ippon Kumite (grundschulmässiger Einschrittkampf):

Ablauf: Der Angreifer führt zuerst die Techniken rechts aus, danach links.  
Der Verteidiger muss verschiedene Block-Techniken zeigen, jedoch darf rechts und links  
die gleiche Technik benutzt werden.

Tori (Angriff): Oi-Zuki Jodan

Oi-Zuki Chudan

Mae-Geri

Mawashi-Geri Jodan

Ushiro-Geri

Uke (Abwehr): Age-Uke

Soto-Uke

Gedan-Barai

Uchi-Uke Jodan

Gedan-Uke

(Konter Gyaku-Zuki, jeweils nach jedem Angriff)

Jiyu-Kumite (Freikampf)

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

12.

**Denke nicht an Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst**

katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo

Diese Regel soll kein schlauer, abwertender Spruch für all diejenigen sein, die weniger Erfolg im Leben haben, sondern mehr darauf hinweisen, dass man sich besser erst einmal auf das Wesentliche konzentrieren sollte. Denkt man genauer über den Satz nach, wird immer deutlicher, dass hiermit eigentlich nur gemeint sein kann, dass man nicht ständig das Ziel vor Augen haben sollte, sondern viel mehr den Weg, der einen zu einem Ziel führt. Das Ziel selbst rückt somit in den Hintergrund der gesamten Aktion und kann somit entweder einfacher erreicht werden, oder wird so irrelevant, dass es gar nicht mehr erreicht werden muss, da ein anderes Ziel viel wichtiger geworden ist, dessen Weg bereits beschritten wurde.



## Kihon

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)

1. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Ren-Zuki (Oi-Zuki, Gyaku-Zuki), Tate-Empi-Uchi
2. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri, Ren-Zuki
3. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri Chudan (zurückziehen),  
vorwärts Jodan Mawashi-Geri, Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki Chudan
4. Rückwärts Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai, Gyaku-Uchi-Uke, Jodan Kizami-Zuki
5. Vorwärts Zenkutsu-Dachi (am Platz) Gyaku-Age-Uke/ vorwärts Mae-Geri landen in  
Kosa-Dachi Uraken-Uchi/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki (Bein zurückziehen)
6. Rückwärts Kokutsu-Dachi Soto-Uke, Kizami-Yoko-Geri Kekomi/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki
7. Rückwärts Kokutsu-Dachi Shuto-Uke/ Kiba-Dachi Shuto-Uchi (von innen nach aussen)/  
Zenkutsu-Dachi Gyaku-Shuto-Uchi (von aussen nach innen)
8. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Ushiro-Geri (aus der Drehung)/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki
9. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Rengeri (3 x Mae Geri)  
(Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen, zweiter Mae-Geri  
mit hinterem Bein vorne abstellen, dritter Mae-Geri mit hinterem Bein  
vorne abstellen.)
10. Standübung Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi  
(gleiches Bein vorwärts und seitwärts, ohne absetzen)

## Kata

Shitei-Kata (Pflichtkata): Heian Godan  
1 Tokui-Kata (Freikata): Heian 1 - 4

## Kata-Kumite

2 Bunkai aus der Kata

## Kumite

Kihon Ippon Kumite (grundschulmässiger Einschrittkampf):

Ablauf: Der Angreifer führt zuerst die Techniken rechts aus, danach links.  
Der Verteidiger muss verschiedene Block-Techniken zeigen, jedoch darf rechts und links  
die gleiche Technik benutzt werden.

Tori (Angriff):	Oi-Zuki Jodan	Uke (Abwehr):	Age-Uke
	Oi-Zuki Chudan		Soto-Uke
	Mae-Geri		Gedan-Barai
	Mawashi-Geri Jodan		Uchi-Uke Jodan
	Ushiro-Geri		Gedan-Uke

(Konter Gyaku-Zuki, jeweils nach jedem Angriff)

Jiyu-Kumite (Freikampf)

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

13.

### Wandle dich abhängig von deinem Gegner

teke na yatte tenka seyo

Jeder der schon einmal im Training frei gekämpft hat, wird sich automatisch dieser Regel unterworfen haben, denn sie ist die Grundlage für einen erfolgreichen Kampf. Nicht wer stärker ist wird gewinnen, sondern derjenige, der sich besser an die Angriffe des Gegners anpassen kann, hat eine gute Chance auf Sieg.



## Kihon

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)

1. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Tate-Empi-Uchi/ Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi/  
Zenkutsu-Dachi Gyaku-Mae-Empi-Uchi
2. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri, Sanbon-Zuki  
(erster Schlag Jodan, Folgeschläge Chudan ausführen)
3. Rückwärts Kokutsu-Dachi Shuto-Uke, Chudan Kizami-Mawashi-Geri/  
Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi
4. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri, Age-Uke, Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri, Uchi-Uke, Gyaku-Zuki
6. Seitwärts Kiba-Dachi (Kosa-Dachi) Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri-Kekomomi  
(mit gleichem Bein ohne absetzen)
7. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mawashi-Rengeri (Chudan Kizami-Mawashi-Koshi-Geri,  
vorwärts Jodan Mawashi-Kubi-Geri)
8. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Ushiro-Geri (aus der Drehung), Gyaku-Haito-Uchi Jodan
9. Standübung Zielübung (mit Gegenstand): Gyaku-Zuki
10. Standübung Zenkutsu-Dachi Mae-Geri, Mawashi-Geri  
(das gleiche Bein jeweils 5 Mal)

## Kata

Shitei-Kata (Pflichtkata): Tekki Shodan  
1 Tokui-Kata (Freikata): Heian 1 - 5

Kata-Kumite 2 Bunkai aus der Shitei-Kata  
2 Bunkai aus der Tokui-Kata

## Kumite

Okuri-Ippon-Kumite (Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff):

Tori (Angriff): Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki  
Chudan Mae-Geri, Chudan Gyaku-Zuki  
Chudan Yoko-Geri-Kekomomi, Chudan Gyaku-Zuki  
Jodan Mawashi-Geri, Chudan Gyaku-Zuki

Uke (Abwehr): Block und Konter sind frei wählbar

Reaktion auf Distanz (2 bis 3 Meter):

Tori (Angriff): Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki  
Uke (Abwehr): Block und Konter sind frei wählbar

Jiyu-Kumite (Freikampf)

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

14.

### Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und nicht-Treffens ab

isaka wa kyojitsu no sayo ikan ni ari

Aufbauend auf die Regel „Wandle dich abhängig von deinem Gegner“ basiert diese auf dem einfachen Prinzip „wer zuletzt kommt, den beißen die Hunde“ oder in diesem Fall: wer mehr Treffer einsteckt als er austeilt, wird den Kampf mit hoher Wahrscheinlichkeit verlieren. Es geht also darum, nicht immer nur eigene Treffer landen zu wollen, sondern in erster Linie darum, die Treffer des Gegners abzuwehren. Formuliert man den Satz um in „Das Leben hängt von der Handhabung von Agieren und Reagieren ab“, lässt er sich ganz schnell wieder in eine Lebensweisheit, unabhängig von Karate-Do umwandeln.



## Kihon

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)

1. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Age-Uke, Gyaku-Zuki, Uraken-Uchi Jodan
2. Rückwärts Zenkutsu-Dachi Uchi-Uke, Gyaku-Haito-Uchi, Mae-Empi-Uchi
3. Vorwärts Zenkutsu-Dachi am Platz Gyaku-Uchi-Uke, Mae-Geri, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
4. Rückwärts Zenkutsu-Dachi Soto-Uke/ Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi/  
Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Gyaku-Age-Uke (am Platz)/  
vorwärts Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki
6. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Yoko-Geri-Keage, Yoko-Geri-Kekomi  
(mit gleichem Bein ohne absetzen)
7. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri Chudan, Mawashi-Geri Jodan  
(mit gleichem Bein ohne absetzen), Gyaku-Zuki
8. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri/ (aus der Drehung) Ushiro-Geri,  
Gyaku-Zuki Chudan
9. Standübung Zielübung (am Partner): Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Uraken-Uchi
10. Vorwärts Zenkutsu-Dachi (Jiyu-Kamae) Kizami Ashi-Barai, Gyaku-Zuki/  
vorwärts Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Zuki

## Kata

- 1 Shitei-Kata (Pflichtkata): Bassai-Dai  
1 Tokui-Kata (Freikata): Heian 1 - 5

## Kata-Kumite

- 2 Bunkai aus der Shitei-Kata  
2 Bunkai aus der Tokui-Kata

## Kumite

Okuri-Ippon-Kumite (Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff):

Tori (Angriff): Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki  
Chudan Mae-Geri, Chudan Gyaku-Zuki  
Chudan Yoko-Geri-Kekomi, Chudan Gyaku-Zuki  
Jodan Mawashi-Geri, Chudan Gyaku-Zuki

Uke (Abwehr): Block und Konter sind frei wählbar

Reaktion auf Distanz (2 bis 3 Meter):

Tori (Angriff): Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki  
Uke (Abwehr): Block und Konter sind frei wählbar

Jiyu-Kumite (Freikampf)

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

15.

### Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Waffe vor

hite no taeshi o ken to omoe

Dies ist eine sinnvolle Erkenntnis, die sich bei näherem Hinsehen bereits in den Techniknamen des Karate-Do befinden. Bestes Beispiel hierfür ist der Shuto-Uke, was übersetzt „Schwerthand“ bedeutet und in bester Art und Weise genau die oben genannte Regen wiedergibt. Hand und Fuß sind hier außerdem nur als Metapher zu sehen und stehen für den gesamten Körper, der fast vollständig als Waffe eingesetzt werden kann, wenn man versteht, wie der eigene Körper funktioniert.



## Kihon

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Hidari Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai)

1. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Oi-Zuki Chudan/ Nekoashi-Dachi (zurückgleiten)  
Tetsui-Uchi, Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki
2. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki Chudan/ vorwärts Mae-Geri  
Chudan, Sanbon-Zuki/ Mawate Gedan-Barai Gyaku-Zuki Chudan/  
am Platz Kokutsu-Dachi Shuto-Uke, Kizami Mae-Geri Chudan,  
Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite/ Mawate Soto-Uke, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Chudan Mae-Geri, Jodan Oi-Zuki/ rückwärts Age-Uke,  
Chudan Gyaku-Shuto-Uchi/ vorwärts Gyaku Tate-Zuki
4. Rückwärts Kokutsu-Dachi Shuto-Uke/ Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi,  
Jodan Uraken-Uchi/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri/ Ushiro-Geri, Gyaku-Zuki
6. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri, Mawashi-Geri  
(mit gleichem Bein ohne absetzen), Gyaku-Haito-Uchi
7. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri, Yoko-Geri Kekomi  
(mit gleichem Bein ohne absetzen), Gyaku-Zuki
8. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Gyaku-Age-Uke/ Ura-Mawashi-Geri, Gyaku-Zuki, Mae-Empi-Uchi
9. Standübung Zenkutsu-Dachi (Zielübung am Partner): Mae-Geri/ Kizami Mawashi-Geri/  
Mawashi-Geri (mit hinterem Bein hinten abstellen)
10. Standübung Schlagkraftübung (Kamae): Tokui-Waza (je 5 Mal rechts und links)

## Kata

2 Shitei-Kata (Pflichtkata): Heian-Oi-Kumi und Jion  
1 Tokui-Kata (Freikata): Bassai-Dai oder Empi

## Kata-Kumite

Bunkai aus jeder Shitei-Kata, Bunkai aus der Tokui-Kata

## Kumite

Kaeshi-Ippon-Kumite (erwidernder Einschrittkampf)

Beide stehen in Freikampfstellung-Kamae

Tori: Jodan Oi-Zuki	Uke: Age-Uke, Chudan Gyaku-Zuki
Tori: Chudan Oi-Zuki	Uke: Soto-Uke, Gyaku-Zuki Jodan
Tori: Chudan Mae-Geri	Uke: Gedan-Barai, Gyaku-Zuki Jodan
Tori: Chudan Yoko-Geri Kekomi	Uke: Soto-Uke, Gyaku-Zuki Jodan
Tori: Jodan Mawashi-Geri	Uke: Shuto-Uke, Chudan Gyaku-Zuki

(Tori - Abwehr und Gegenangriff frei)

Reaktion auf Distanz (2 bis 3 Meter):

Tori (Angriff): Chudan Mae-Geri, Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki  
Uke (Abwehr): Block und Konter sind frei wählbar

## Goshin

1-5 Elemente aus der Selbstverteidigung

## Jiyu-Kumite

(Freikampf)

## Das Dan-System (schwarzer Gürtel = Kuro Obi)

Der erste Meistergrad. Hier hat das Lernen allerdings noch kein Ende, denn es gibt insgesamt zehn Meistergrade, die durch den schwarzen Gürtel symbolisiert werden.

Das Dan-System hat Meister *Gichin Funakoshi* in das Karate-Do eingeführt.

Davon sind die vier Grade (1. – 4. Dan) als technische Meistergrade des Budo (Yudansha) und sechs Grade (5. – 10. Dan) als geistige Meistergrade des Budo (Kodansha) definiert.

### Yudansha 1 - 4 Danträger

1. Dan Grad (Shodan)

█  
" Der Grad des Suchenden "

2. Dan Grad (Nidan)

█  
" Der Grad der Erkenntnis "

3. Dan Grad (Sandan)

█  
" Der Grad des anerkannten Wegschülers "

4. Dan Grad (Yondan)

█  
" Der Experte der Technik "

### Kodansha 5 - 10 Danträger

5. Dan Grad (Godan)

█  
" Experte der Übung "

6. Dan Grad (Rokkdan)

█  
" Experte der Übung "

7. Dan Grad (Nanadan)

█  
" Experte des Unterrichts "

8. Dan Grad (Hachidan)

█  
" Experte des Unterrichts "

9. Dan Grad (Kudan)

█  
" Vorbildhafter Lehrer "

10. Dan Grad (Judan)

█  
" Vorbildhafter Lehrer "

Der höchste Meistergrad ist der 10. Dan, dessen Träger auch an einem rot-weissen Gürtel (oder schwarz-rot) zu erkennen sind. Bis dorthin ist es ein sehr langer Weg um das Ziel im Karate-Do (**Der Weg der leeren Hand**) zu erreichen.

**1. DAN - SHODAN**
**Kihon**

Jede Technik 5 Mal ausführen (zuerst Gedan-Barai, Zenkutsu-Dachi)

1. Vorwärts-gleiten Zenkutsu-Dachi Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki/ vorwärts Tate-Empi-Uchi, Gyaku Haito-Uchi
2. Rückwärts Zenkutsu-Dachi Age-Uke, Gyaku-Zuki/ Mae-Geri zurückziehen, Uchi-Uke, Gyaku-Haito-Uchi
3. Rückwärts Zenkutsu-Dachi Soto-Uke/ Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi (gleicher Arm)/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Tate-Zuki Chudan
4. Vorwärts Zenkutsu-Dachi, Gyaku Uchi-Uke/ Chudan Mae-Geri zurückziehen, Jodan Shuto-Uchi, Jodan Gyaku-Shuto-Uchi
5. Rückwärts Kokutsu-Dachi Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite, Shuto-Uchi (von innen nach aussen), Gyaku-Haito-Uchi
6. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri, Jodan Oi-Zuki/ rückwärts Age-Uke, Gyaku-Zuki/ vorwärts Jodan Gyaku-Mai-Empi-Uchi
7. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Age-Uke, Gyaku-Zuki Chudan/ vorwärts Mae-Geri Chudan, Sanbon-Zuki/ Mawate Gedan-Barai Gyaku-Zuki Chudan, am Platz Kokutsu-Dachi Shuto-Uke, Kizami Mawashi-Geri Chudan/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi/ Mawate Gedan-Barai, Soto-Uke (mit gleichem Arm), Gyaku-Zuki
8. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri, Mawashi-Geri (mit gleichem Bein ohne absetzen)/ Ushiro-Geri (aus der Drehung), Gyaku-Zuki
9. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Rengeri (erster Chudan Kizami-Mae-Geri, zweiter Chudan Mae-Geri zurückziehen)/ mit hinterem Bein Yoko-Geri-Kekomi vorne abstellen
10. Standübung: Zenkutsu-Dachi, vorwärts Mae-Geri, seitwärts Yoko-Geri-Keage, rückwärts Ushiro-Geri, vorwärts Mawashi-Geri zurückziehen Zenkutsu-Dachi (alle Techniken ohne das Bein dazwischen abzustellen)

**Kata**

2 Shitei-Kata (Pflichtkata): Taiji-Shodan und Kanku-Dai

1 Tokui-Kata (Freikata): Jion, Bassai-Dai, Empi und Heian-Oi-Kumi

**Kata-Kumite**

Bunkai aus jeder Shitei-Kata, Bunkai aus der Tokui-Kata

Kata-Kumite 1 Tokui-Kata (Freikata)

**Kumite**

Jiyu Ippon Kumite (freier Einschrittkampf)

**Tori (Angriff):**

Jodan Oi-Zuki/ Jodan Kizami-Zuki/ Chudan Gyaku-Zuki/ Chudan Mae-Geri/ Jodan Mawashi-Geri/ Chudan Yoko-Geri/ Chudan Ushiro-Geri

**Uke (Abwehr):**

Block und Konter sind frei wählbar

Jyu Ippon Kumite: Kizami-Zuki Jodan, 2 mal links und rechts  
2 mal ausweichen und Kontertechnik

Reaktion auf Distanz (2 bis 3 Meter):

Tori (Angriff): Kizami-Zuki/ Chudan Mae-Geri, Ren-Zuki

Uke (Abwehr): Block und Konter sind frei wählbar

**Goshin**

5-10 Elemente aus der Selbstverteidigung

**Jiyu-Kumite**

(Freikampf)

**Tameshiwari**

Bruchtest, je nach Prüfer

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

16.

**Wenn man das Haus der Jugend verlässt, hat man viele Feinde**

danshimon o azureba hyakuman no teki ari

Um dieses typisch japanische Sinnbild zu deuten, muss man ein wenig weiter ausholen. Solange man im Haus der Jugend bzw. im Elternhaus wohnt und letztlich im Schutz der Eltern lebt, die für einen viele Teile des Denkens übernehmen können, ist man wohl behütet. Verlässt man nun dieses Haus der Jugend und beginnt selber zu denken und zu handeln, kann es durchaus passieren, dass auch das ein oder andere davon nicht funktioniert und man deshalb Menschen begegnet, die einen genau wegen diesen Fehlentscheidungen nicht akzeptieren.



**2. DAN - NIDAN**
**Kihon**

Jede Technik 2 Mal ausführen, erstes Mal langsam, zweites Mal explosiv (zuerst Gedan-Barai, Zenkutsu-Dachi)

1. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Kizami-Zuki (am Platz)/ vorwärts Sanbon-Zuki/  
vorwärts Jodan Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki, Tate-Empi-Uchi
2. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Kizami-Zuki (am Platz)/ vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki/  
vorwärts Yoko-Geri-Kekomi, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Age-Uke (zurückgleiten)/ vorwärts Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri,  
Uraken-Uchi, Kizami-Yoko-Geri-Kekomi, Gyaku-Zuki
4. Vorwärts Zenkutsu-Dachi zurückgleiten Gyaku-Age-Uke/ vorwärts Mae-Geri Kosa-Dachi,  
Uraken-Otoshi-Uchi/ rückwärts Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki/  
vorwärts Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Oi-Zuki/ rückwärtsgehen Neko-Ashi-Dachi Gyaku-Tate-Shuto-Uke/  
vorwärtsgehen Kiba-Dachi (45°) Yohon-Ura-Nukite/ vorwärts Ura-Mawashi-Geri,  
Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki
6. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Shiho Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Zuki (in 4 Richtungen)
7. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Chudan Kizami Mae-Geri, vorwärts Yoko-Geri-Kekomi/  
Ushiro-Geri (aus der Drehung), Jodan Uraken, Jodan Gyako-Shuto-Uchi
8. Standübung: aus Yoi-Dachi vorwärts Mae-Geri, seitwärts Yoko-Geri-Keage,  
rückwärts Ushiro-Geri, vorwärts Mawashi-Geri  
(alle Techniken ohne das Bein dazwischen abzustellen)

**Kata**

Shitei-Kata (Pflichtkata): Nijushiho

1 Tokui-Kata (Freikata): Jion, Bassai-Dai, Empi und Tekki-Oi-Kumi

Bunkai aus Shitei-Kata, Bunkai aus der Tokui-Kata

**Kata-Kumite**

Kata-Kumite 1 Tokui-Kata (Freikata)

**Kumite**

Jiyu-Ippon-Kumite (freier Einschrittkampf)

**Tori (Angriff):**

Jodan Oi-Zuki/ Jodan Kizami-Zuki/ Chudan Gyaku-Zuki/ Chudan Mae-Geri/  
Jodan Mawashi-Geri/ Chudan Yoko-Geri/ Chudan Ushiro-Geri

**Uke (Abwehr):**

Block und Konter sind frei wählbar

Vor dem Jyu Ippon Kumite sind die Bewegungen jeweils 5 mal ohne Partner zu zeigen.

Jyu Ippon Kumite: Kizami-Zuki Jodan, 2 mal links und rechts  
2 mal ausweichen und Kontertechnik

Reaktion auf Distanz (2 bis 3 Meter):

Tori (Angriff): Kizami-Zuki Jodan, Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki

Tori (Angriff): Chudan Mae-Geri, Chudan Sanbon-Zuki

Uke (Abwehr): Block und Konter sind frei wählbar

**Goshin**

5-10 Elemente aus der Selbstverteidigung

**Jiyu-Kumite**

mit gleichrangigen Kandidaten mit zwei Partnern gleichzeitig

**Tameshiwari**

Bruchtest, je nach Prüfer

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

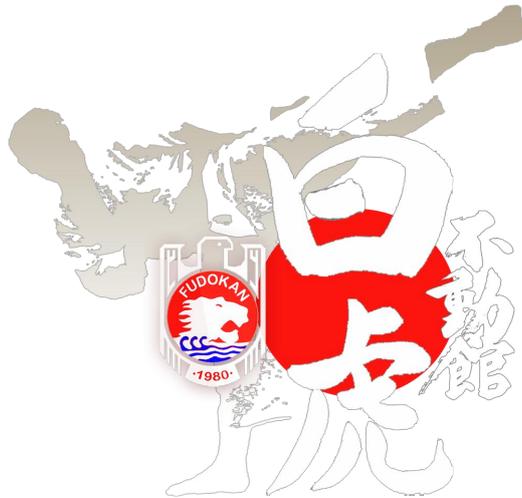
Was bedeuten sie?

17.

**Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt**

karate wa yu no gotokutaeru netsu o ataezarebu moto no mizu ma kaero

Zitate mit ähnlichem Inhalt findet man sehr häufig in verschiedenen Kampfkunsthilmen wieder. „ein volles Glas Wasser kann nicht mit einem Glas Milch gefüllt werden. Zuerst einmal muss man seinen Kopf (das Glas) komplett leeren und nach und nach Neues in sich aufnehmen, bis der vorherige Platz wieder mit neuen Inhalten gefüllt ist.



## 3. DAN - SANDAN

**Kihon**

Jede Technik 2 Mal ausführen, erstes Mal langsam, zweites Mal explosiv (zuerst Gedan-Barai, Zenkutsu-Dachi)

1. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri, Oi-Zuki/ vorwärts (Suri-ashi)  
Zenkutsu-Dachi Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, am Platz Haito-Uchi/  
Fudo-Dachi Otoshi-Tettsui-Uchi/ Zenkutsu-Dachi Tate-Zuki (gleicher Arm)
2. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Mae-Geri, Chudan Kizami Mawashi-Koshi-Geri  
(mit gleichem Bein ohne absetzen)/ vorwärts Jodan Mawashi-Kubi-Geri/  
(aus der Drehung) Ushiro-Geri, Zenkutsu-Dachi Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki
3. Vorwärts am Platz Zenkutsu-Dachi Gyaku-Age-Uke/ vorwärts Mawashi-Geri,  
Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki, am Platz Gyaku-Uchi-Uke, Kizami-Zuki
4. Vorwärts Kokutsu-Dachi Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri/ Zenkutsu-Dachi  
Gyaku-Zuki, am Platz Gyaku-Uchi-Uke/ vorwärts Yoko-Geri-Keage,  
Yoko-Geri-Kekomomi (mit gleichem Bein ohne dazwischen abzusetzen)/  
Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki
5. Vorwärts Kokutsu-Dachi Shuto-Uke/ Kiba-Dachi Shuto-Uchi (von innen nach aussen)/  
Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi, am Platz Mae-Geri (Bein hinten abstellen),  
Uchi-Uke, Kizami-Mae-Geri, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
6. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Soto-Uke, Gyaku-Zuki/ vorwärts Mawashi-Geri/  
drehen 180° Zenkutsu-Dachi Age-Uke, Gedan-Barai (gleicher Arm),  
Gyaku-Haito-Uchi/ drehen 180° Zenkutsu-Dachi Shuto-Uchi  
(von innen nach aussen), Gyaku-Shuto-Uchi

**Kata**

2 Shitei-Kata (Pflichtkata): Seitsu-Yama-Bama, Sochin

1 Tokui-Kata (Freikata): Jion, Bassai-Dai, Empi und Ji'in

Kata-Kumite

Bunkai aus jeder Shitei-Kata, Bunkai aus der Tokui-Kata  
Kata-Kumite 1 Tokui-Kata (Freikata)

**Kumite**

Grundstellungen

Happo-Kumite (Sparring in acht Richtungen)

Angreifer stehen um Verteidiger herum in Jiyu-Kamae  
Verteidiger in Jiyu-Kamae

Ausführung

Angriffstechniken werden vor Kampfbeginn angesagt

Verteidiger

bestätigt mit Oss

Angreifer greifen nach festgelegter Reihenfolge oder beliebig nach eigenem Ermessen  
an Verteidiger blockt mit beliebiger Technik und macht jeweils einen Gegenangriff

Reaktion auf Distanz (2 bis 3 Meter):

Tori (Angriff): Kizami-Zuki Jodan, Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki

Tori (Angriff): Chudan Mae-Geri, Chudan Sanbon-Zuki

Uke (Abwehr): Block und Konter sind frei wählbar

Goshin

5-10 Elemente aus der Selbstverteidigung

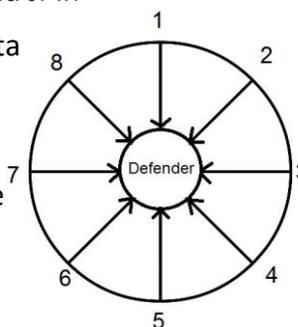
Jiyu-Kumite

mit gleichrangigen Kandidaten mit gebundenen Händen

mit zwei Partnern gleichzeitig

Tameshiwari

Bruchtest, je nach Prüfer



## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

18.

**Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil**

karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto o wasuru na

Hier treffen zwei Elemente des Karate aufeinander - die Kata und der Kampf. Natürlich ist die Kata ein unantastbares Gut, das in seiner Form und Handhabung nicht verändert werden soll, damit die alten Traditionen gewahrt werden, will man jedoch den tieferen Sinn einer solchen „Form“ entschlüsseln, muss man sich Situationen ausdenken, in denen die in der Kata gezeigten Techniken Sinn machen und ggf. kleine Veränderungen vornehmen. Genau diese Veränderungen werden hier von Gichin Funakoshi angesprochen und ausdrücklich erlaubt.



**4. DAN - YONDAN**
**Kihon**

*Komplexe Kombination mit Abwehr- und Angriffstechniken*

*Bemerkung (wenn der 1. Kihon nicht vorbereitet ist, ist der 2. Kihon obligatorisch)*

1. Kombinationen von mindestens zwanzig verschiedenen Techniken in Kata-Form, welche demonstriert und schriftlich abgefasst und erläutert werden müssen.
2. Vorwärts Zenkutsu-Dachi Soto-Uke/ Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi (alles mit gleichem Arm)/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki/ vorwärts Mawashi-Geri (Bein zurückziehen mit gleichzeitiger Körperdrehung nach rechts 90°) Zenkutsu-Dachi Age-Uke, Gedan-Barai (gleicher Arm), Gyaku-Zuki/ links drehen 180° in Kokutsu-Dachi Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite/ nach links versetzen 90° in Kiba-Dachi Shuto-Uchi (von innen nach aussen), Otoshi Tetsui-Uchi/ drehen rechts 180° Nekoashi-Dachi Uchi-Uke, Kizami-Mae-Geri, Kizami Yoko-Geri-Kekomomi/ Zenkutsu-Dachi Shuto-Uchi (von innen nach aussen)/ vorwärts danach 180° Drehung Ushiro-Geri/ Zenkutsu-Dachi Shuto-Uchi (von innen nach aussen)/ Gyaku-Zuki

**Kata**

2 Shitei-Kata (Pflichtkata): Kaminari, Gojushiho-Sho

1 Tokui-Kata (Freikata): Jion, Bassai-Dai, Empi und Hangetsu

Bunkai aus jeder Shitei-Kata, Bunkai aus der Tokui-Kata  
Kata-Kumite 1 Tokui-Kata (Freikata)

**Kumite**

Okuri-Ippon-Kumite (Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff):

Tori (Angriff): Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki  
Chudan Mae-Geri, Chudan Gyaku-Zuki  
Chudan Yoko-Geri-Kekomomi, Chudan Gyaku-Zuki  
Jodan Mawashi-Geri, Chudan Gyaku-Zuki  
Uke (Abwehr): Block und Konter sind frei wählbar

Reaktion auf Distanz (2 bis 3 Meter):

Tori (Angriff): Kizami-Zuki Jodan / Jodan Oi-Zuki, Chudan Gyaku-Zuki  
Tori (Angriff): Chudan Mae-Geri, Chudan Sanbon-Zuki  
Uke (Abwehr): Block und Konter sind frei wählbar

Goshin 5-10 Elemente aus der Selbstverteidigung

Tameshiwari Bruchtest, je nach Prüfer

## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

Was bedeuten sie?

19.

### **Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell - alles in Verbindung mit der richtigen Atmung**

chikora no kyojaku, karade no shinshuku, waza no kankyu o wazury na

Die Gegensätze im Überblick und der korrekten Anordnung: nimmt man immer jedes erste der aufgezählten Gegensätze, erhält man „Hart, Spannung, langsam“ bzw. bei jedem zweiten „weich, Entspannung, schnell“. Genau so passen diese Attribute zusammen. Ist man angespannt, sind die Muskeln hart und langsam bzw. umgekehrt. Befolgt man also hier genau diese Anweisungen, ergibt sich daraus eine weiche, entspannte Technik, die schnell nach vorne stößt, dann hart wird durch die Spannung, wodurch sie langsamer wird und im Ziel anhält. Dies zusammen mit korrekten Ein- und Ausatmen ergibt dann die im Karate „perfekte“ Technik.





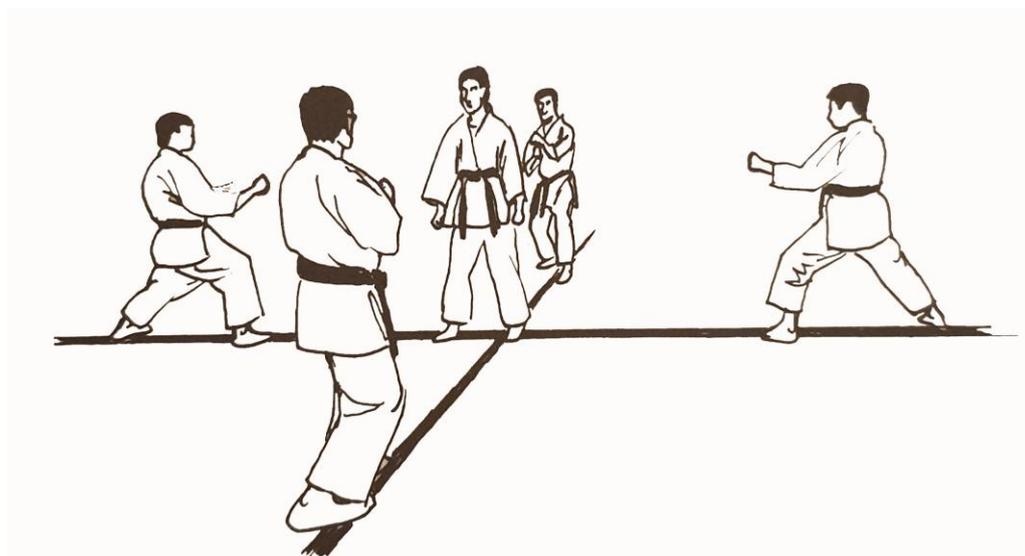
## Diplomarbeit

Kurzbiographie Karate-Do Werdegang

Die Thematik muss selber ausgewählt werden aus Karate-Do, z.B. Kihon, Kata, Kumite oder Bunkai.

Die Arbeit erfolgt in schriftlicher Form und muss als Broschüre 6 Monate vor der Prüfung an die Prüfungskommission zugestellt sein.

Präsentation der Diplomarbeit



## Die 20 Leitsätze des Karate-Do

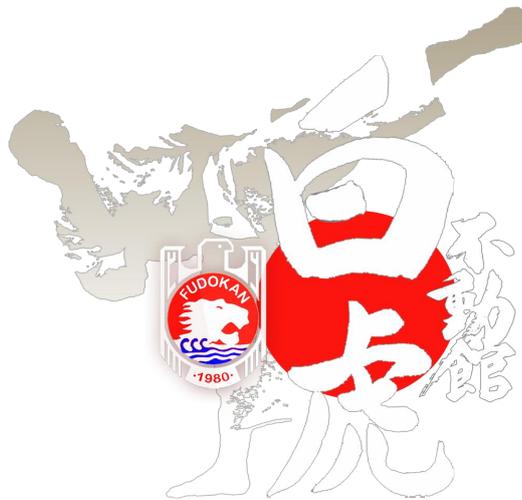
Was bedeuten sie?

**20.**

**Denke immer nach und versuche dich an Neuem**

tsune ni shinen kafu seyo

Für das Training bedeutet dies, dass man sich vor und auch nach jedem Kampf verbeugen soll, um dem Trainingspartner zu signalisieren, dass hier zwar eine kämpferische Handlung stattfindet, er sich allerdings nicht zu sorgen muss, böswillig verletzt zu werden. Wenn man in dieser Regel „Karate-Do“ durch „das Leben“ ersetzt, kann dies ein guter Ratgeber sein, für jeden Menschen, der mit anderen zusammen lebt und agiert.



# 6. DAN - ROKUDAN



## Kihon

*Komplexe Kombination mit Abwehr- und Angriffstechniken*

1. Kombinationen von mindestens zwanzig verschiedenen Techniken in Kata-Form, welche demonstriert und schriftlich abgefasst und erläutert werden müssen.

## Kata

3 Tokui-Kata (Freikata):

Bassai-Dai, Bassai-Sho, Jion, Sochin, Empi, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Wankan, und Tekki-Oi-Kumi

Bunkai aus der Tokui-Kata

Kata-Kumite 1 Tokui-Kata (Freikata)

## Kumite

Oyo Kumite (Mehrere Gegner greifen aus verschiedenen Richtungen an)

Happo-Kumite (Kampfübung in alle Richtungen oder 8 Richtngen)

Grundstellungen Angreifer stehen um Verteidiger herum in Jiyu-Kamae

Verteidiger in Jiyu-Kamae

Ausführung Angriffstechniken werden vor Kampfbeginn angesagt

Verteidiger bestätigt mit Oss

Angreifer greifen nach festgelegter Reihenfolge oder beliebig nach eigenem Ermessen an

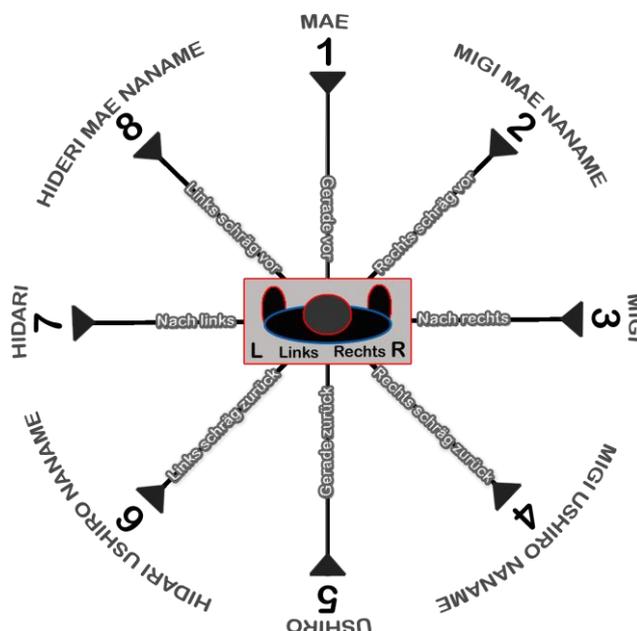
Verteidiger blockt mit beliebiger Technik und macht jeweils einen Gegenangriff

## Hinweis

Die Angriffstechniken der Angreifer können je nach Gürtelfarbe stehen gelassen werden, um dem Verteidiger die Möglichkeit eines Gegenangriffs zu geben.

Hauptprüfungsaspekte: Timinggefühl, Distanzgefühl, Kampf gegen mehrere Gegner

Reaktion auf unterschiedliche Angriffe



## Grussformeln im Fudokan-Shotokan Karate-Do

**Shomen-ni-rei:** Der Sensei oder Sempai grüsst die Frontseite, das Shomen, an dem ein Bild des Stilbegründers oder das Schullogo hängt.

**Sensei-ni-rei:** Der Sempai oder ranghöchste Schüler grüsst so den Sensei (Meister/Lehrer).

**Sempai-ni-rei:** Das ranghöchste Schüler grüsst so den Sempai (Meisteranwärter/Trainer).

**Otaga-ni-rei:** Gruss unter den Schülern. Der ranghöchste Schüler spricht den Gruss aus.

Diese Grussformeln werden am Anfang und am Ende eines jeden Trainings vollführt. Dabei sitzt man im Seiza - dem Karatesitz - und verbeugt sich jedes Mal - ebenfalls im Knien.

### Rei

Bevor man einen ranghöheren anspricht, das Dojo betritt oder verlässt, eine Übung beginnt oder beendet, einen Kampf beginnt oder beendet begrüsst man sein Gegenüber mit den Worten "Rei" und einer Verbeugung. So wird Ehre und Respekt gezeigt und es wird klargestellt, dass man sich nicht willens verletzt und dass man - bei einem Kampf - fair bleibt. Am Anfang und Ende des Trainings erfolgen die Grüsse im Seiza, bei den Oben genannten Anlässen in Stehen.



# 7. DAN - SHICHIDAN



## Kihon

*Komplexe Kombination mit Abwehr- und Angriffstechniken*

1. Kombinationen von mindestens zwanzig verschiedenen Techniken in Kata-Form, welche demonstriert und schriftlich abgefasst und erläutert werden müssen.

## Kata

3 Tokui-Kata (Freikata):

Meikyo Shodan, Meiko Nidan, Bassai-Dai, Hangetsu, Jion, Sochin, Empi und Tekki Nidan

Bunkai aus der Tokui-Kata

Kata-Kumite 1 Tokui-Kata (Freikata)

## Kumite

Oyo Kumite (Mehrere Gegner greifen aus verschiedenen Richtungen an)

Happo-Kumite (Kampfübung in alle Richtungen oder 8 Richtngen)

Grundstellungen Angreifer stehen um Verteidiger herum in Jiyu-Kamae

Verteidiger in Jiyu-Kamae

Ausführung Angriffstechniken werden vor Kampfbeginn angesagt

Verteidiger bestätigt mit Oss

Angreifer greifen nach festgelegter Reihenfolge oder beliebig nach eigenem Ermessen an

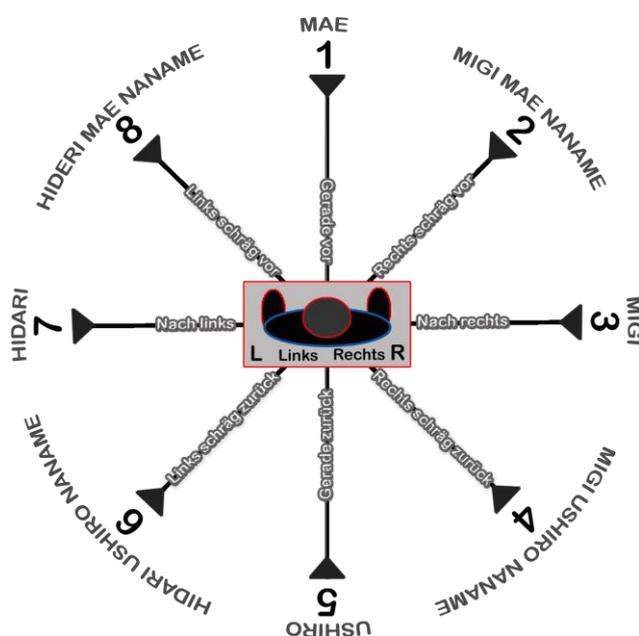
Verteidiger blockt mit beliebiger Technik und macht jeweils einen Gegenangriff

## Hinweis

Die Angriffstechniken der Angreifer können je nach Gürtelfarbe stehen gelassen werden, um dem Verteidiger die Möglichkeit eines Gegenangriffs zu geben.

Hauptprüfungsaspekte: Timinggefühl, Distanzgefühl, Kampf gegen mehrere Gegner

Reaktion auf unterschiedliche Angriffe



## Etikette

Im Karate-Do gibt es gewisse Verhaltensregeln. Diese setzen sich aus den 5 Grundregeln, diversen Verhaltensregeln und den dojoeigenen Regeln zusammen. Alle Regeln gelten im Dojo und ebenfalls im restlichen Leben eines Karateka.

### Die 5 Grundregeln

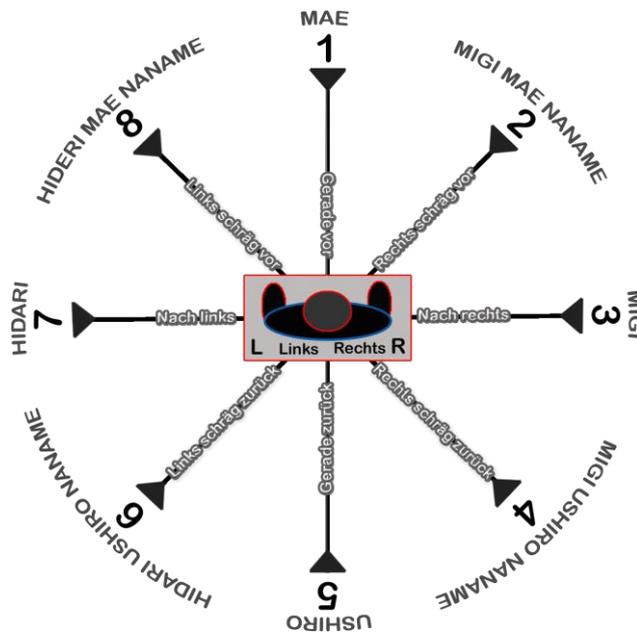
- Respektiere die Sensei und Sempai und folge ihren Anweisungen.
- Die Gesundheit des Partners ist oberstes Gebot.
- Achte die Grundregeln der Hygiene und befolge diese.
- Bemühe dich Vorbild zu sein – im Dojo und im restlichen Leben.
- Perfektioniere deinen Charakter.



# 8. DAN - HACHIDAN

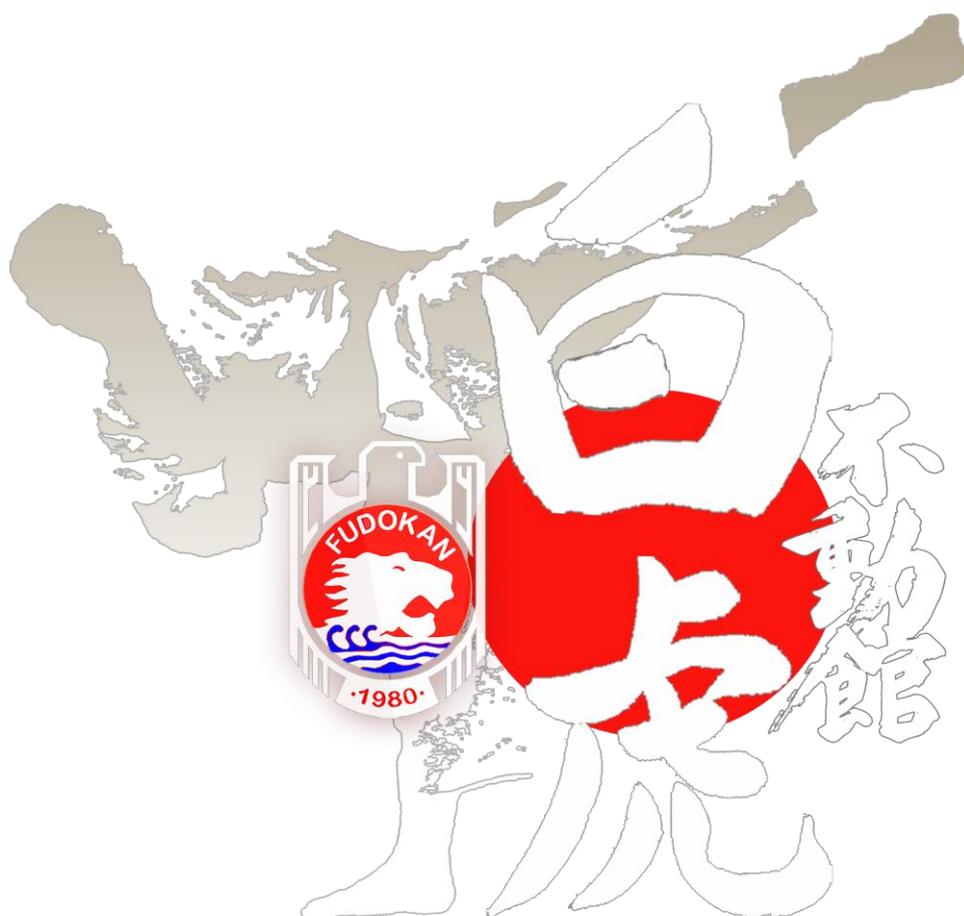


- Kata**            3 Tokui-Kata (Freikata):        freie Wahl  
                       Bunkai aus der Tokui-Kata  
                       Kata-Kumite                        1 Tokui-Kata (Freikata)
- Kumite**        Happo-Kumite (Kampfübung in alle Richtungen oder 8 Richtungen)  
                       Oyo Kumite (Mehrere Gegner greifen aus verschiedenen Richtungen an)



## Sensei

Ein guter Lehrer(Sensei)wird nur dann als guter Lehrer geschätzt, nur wenn sein Schüler besser ist als er.



# 9. DAN - KUDAN



## Kata

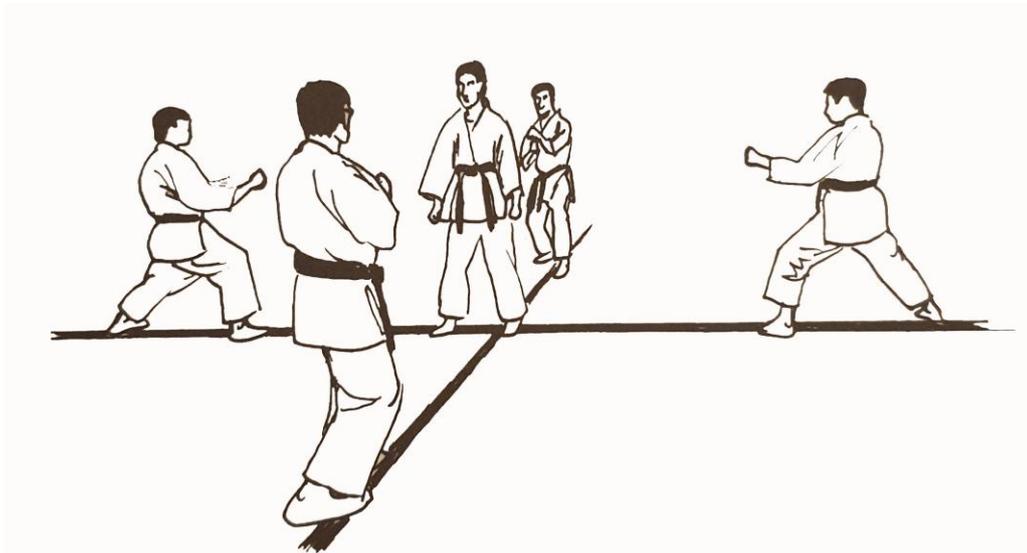
4 Tokui-Kata (Freikata): freie Wahl

Bunkai aus der Tokui-Kata

Kata-Kumite 1 Tokui-Kata (Freikata)

## Kumite

Happo-Kumite (Kampfübung in alle Richtungen oder 8 Richtungen)



## Ehrenkodex des Karate-Do

- Strebe die Perfektion deines Charakters an.
- Bewahre den Weg der Wahrheit.
- Stärke die Willenskraft deines Geistes.
- Ehre die Prinzipien der Etikette.
- Beherrsche deinen Übermut mit Vernunft.



## Dōjōkun

Die noch heute gültigen fünf klassischen Dojokun (jap. 道場訓, Dōjōregeln oder Regeln für das Training der Kampfkünste, Budo = Kampfkünste) gehen auf Sensei Kanga Sakugawa (1733 – 1815) zurück, der sie formuliert und verbreitet hat.

Dō = Weg, Pfad  
Jō = Ort, Standort  
Kun = Anweisung

**Dōjōkun bedeutet also: „Anweisung für den Ort des Weges“. Dōjōkun gilt aber nicht nur im Dojo. Sie gelten für Schüler und Lehrer gleichermaßen und sollen für den Karateka ein Leitfaden seines täglichen Handelns sein.**

## Ehrenkodex und die Ethik der Samurai

### Die sieben Tugenden des Bushido

Gi (義): Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit  
Rei (礼): Respekt, Höflichkeit  
Yu (勇): Mut  
Meiyo (名誉): Ehre  
Jin (仁): Barmherzigkeit  
Makoto (誠): Wahrheit, Wahrhaftigkeit  
Chū (忠): Loyalität

**Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.**



Die wichtigste dieser Regeln „Karate ni sente nashi“ (Regel 2) wurde sogar in Sensei Funakoshis Grabstein gemeißelt.





**World Fudokan Federation**

Im Namen dessen, was ich vertrete,  
appelliere ich an alle die mir mit Zuversicht  
und Hingabe folgen wollen:

Nur zusammen werden wir mit  
MUT, EHRlichkeit und TREUE  
FUDOKAN weiterentwickeln, mit Standards,  
die wir uns auferlegen!

Vorsitzender & Gründer von Fudokan

Prof. Dr. Ilija JORGA

SOKE 10 DAN



Gründer of Fudokan Higashiyama Soke Prof. Dr. Ilija Jorga 10. Dan und Sensei Branko Pavlovic 8. Dan

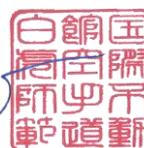


**Swiss Fudokan Federation**

TK-SFF Präsident & Gründer von SFF

Sensei Branko Pavlovic

SHIHAN 8, DAN



SWISS FUDOKAN FEDERATION  
TRADITIONAL KARATE-DO



TODAY  
KARATE IS  
FUDOKAN