

# **Prüfungsordnung der Deutschen Kyokushinkai Organisation**

## **10. Kyu weißer Gürtel**

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

### **Stellungen:**

Yoi-Dachi, Fudo Dachi, Zenkutsu Dachi

### **Fausttechniken:**

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

### **Block-Techniken:**

Jodan Uke, Gedan Barai

### **Fußtechniken:**

Hiza Geri, Kin Geri

## **9. Kyu weißer Gürtel**

Geschichte des Kyokushinkai

### **Stellungen:**

Sanchin-Dachi, Kokutsu Dachi, Musubi Dachi

### **Fausttechniken:**

Zenkutsu-Dachi Ago-Uchi,  
Gyaku-Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)

### **Blocktechniken:**

Uchi Uke, Sote Uke

### **Fußtechniken:**

Mae-Geri Chudan-Chusoku

**Kata:** Taikyoku-Sono-Ichi, Taikyoku-Sono-Ni

**Atmung:** Nogare

### **Sambon-Kumite:**

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

**Bemerkung:** Alle Techniken müssen in allen bisherigen Standarten ausgeführt werden können.

## 8. Kyu blauer Gürtel

### **Stellungen:**

Kiba Dachi

### **Fausttechniken:**

Kokutsu Dachi Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan), Shita-Tsuki

Kiba Dachi Jun Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)

### **Blocktechniken:**

Zenkutsu Dachi Morote Uchi Uke, Chudan Uchi Uke

Gedan-Barai

### **Fußtechniken:**

Mae-Geri Jodan

**Kata:** Taikyoku Sono-San

**Kumite:** Yakusoku Ippon Kumite (Angriffstechniken werden angesagt).

**Renraku:** (Freikampfhaltung)

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

**Bemerkung:** Alle Techniken auch in Kiba Dachi 45 + 90 Grad

## 7. Kyu blauer Gürtel

### **Stellungen:**

Neko Ashi Dachi

### **Fausttechniken:**

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

Zenkutsu Dachi Tetsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Kiba Dachi Tetsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

### **Blocktechniken:**

Zenkutsu-Dachi Mawashi-Gedan-Barai

Kokutsu Dachi Shuto Mawashi-Uke

### **Fußtechniken:**

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

**Kata:** Pinan Sono-Ichi

**Atmung:** Ibuki-Sankai

**Kumite:** Jiyu-Kumite

## 6. Kyu gelber Gürtel

### **Stellungen:**

Tsuru-Ashi-Dachi

### **Fausttechniken und Handtechniken:**

Sanchin Dachi Uraken-Shomen-Uchi

Kiba Dachi Uraken-Sayu Uchi, Uraken-Hizo-Uchi

Zenkutsu Dachi Uraken Oroshi-Uchi, Uraken-Mawashi Uchi

Nihon Nukite (Me Tsuki), Yonhon Nukite

### **Blocktechniken:**

Seiken Juji-Uke (Jodan, Gedan)

Fußtechniken:

Kansetsu-Geri Chudan-Yoko-Geri (Sokuto)

Gedan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku)

**Kata:** Pinan Sono Ni

**Kumite:** Jiyu Kumite

**Bemerkung:** Yoko-Geri aus Tsuru-Ashi-Dachi muß gezeigt werden.

## 5. Kyu gelber Gürtel

### **Stellungen:**

Moro Ashi-Dachi

### **Handtechniken:**

Moro-Ashi-Dachi Shotei-Uchi (Jodan, Chudan, Sedan)

Jodan-Hiji Ate

Blocktechniken:

Shotei Uke (Jodan, Chudan, Sedan)

### **Fußtechniken:**

Chudan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku)

Ushiro Geri (Chudan, Gedan)

**Kata:** Pinan Sono-San

**Kumite:** Jiyu Kumite

**Renraku:** Mae- Geri, Yoko-Seri, Ushiro-Seri,  
Chudan Syaku-Tsuki

## 4. Kyu                    grüner Gürtel

### Allgemeine Fragen über Karate

#### Stellungen:

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

#### Handtechniken:

**Zenkutsu-Dachi**            Shuto-Sakotsu-Uchi,  
Shuto-Yoko-Ganmen-Uchi  
Shuto-Uchi-Komi,  
Shuto-Hizo-Uchi  
Shuto-Jodan-Uchi-Uchi

#### Blocktechniken:

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

#### Fußtechniken:

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

**Kata:**                    Sanchin No-Kata

**Kumite:**                Jiju Kumite

#### Konditionstest:

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

## 3. Kyu                    grüner Gürtel

**Stellungen:**            Kake Dachi

#### Ellenbogentechniken:

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

**Blocktechniken:**        Shuto-Juji-Uke (Jodan, Gedan)

**Fußtechniken:**        Mae-Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

**Kata:**                    Pinan Sono Yon

**Kumite:**                Jiyu-Kumite

**Konditionstest:**

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

**Sonstiges:** Laufen in Kake Dachi  
**2. Kyu brauner Gürtel**

Aufwärmübungen erklären und vorführen

**Faust und Handtechniken:**

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

**Blocktechniken:** Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

**Fußtechniken:** Tobi-Nidan-Geri, Tobi-Mae Geri

**Kata:** Pinan-Sono Go, Gekusai Dai

**Kumite:** Jiyu-Kumite

**Renraku:** Zurück mit Gedan Barai/vorgleiten, Seiken-Ago-Uchi/vorgleiten, Seiken-Gyaku-Tsuki (Chudan)/  
1 Schritt, Mae Geri/Mawashi-Geri/Ushiro-Geri/Mae Gedan-Barai/Seiken-Gyaku-Tsuki (Chudan) - Fäuste  
geschlossen lassen.

**Konditionstest:** 50 Liegestützen auf den Knöcheln  
20 Liegestützen auf fünf Fingern 100 Sit-ups  
20 Sprungtritte an den Sandsack (mit beiden Beinen)

**1. Kyu brauner Gürtel**

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

**Blocktechniken:** Kake-Uke (Jodan), Chudan-Haito-Uchi-Uke

**Fußtechniken:** Jodan-Uchi-Haisoku-Geri, Oroshi-Uchi-Kakato Geri,  
Tobi Yoko Geri, Oroshi-Soto-Kakato-Geri

**Kata:** Yantsu, Tsuki No Kata

**Kumite:** Jiyu Kumite

**Renraku:** 1. Oi Tsuki - Gyaku-Tsuki - Oi-Tsuki - Shita Tsuki  
2. Frontfuß Mawashi-Geri, selbe Hand Oi-Tsuki  
Gyaku-Tsuki - hinterer Fuß Mawashi Geri, Deckung einnehmen

**Konditionstest:** 40 Liegestützen auf den Knöcheln  
20 Liegestützen auf den Handrücken 100 Sit-ups  
20 Sprungtritte an den Sandsack (mit beiden Beinen)

**1. Dan Shodan (1 Streifen - Sempai) schwarzer Gürtel**

Der Prüfungsanwärter für diesen Grad (shodan) wird voll auf

seine körperliche Leistungssteigerung, auch in Hinblick auf vorangegangene Prüfungen, getestet. Er muß alle Techniken mit voller Kraft und Geschwindigkeit ausführen können. Alle Techniken können euch in Gyaku verlangt werden. Der Shodan Anwarter muss in der Lage sein, Grundtechniken zu lehren.

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

- Handtechniken:** Morote-Haito-Uchi (Jodan, Chudan)  
Haito Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)
- Blocktechniken:** Blocks mit den Beinen  
Morote Kake Uke (Jodan), Osai-Uke
- Fußtechniken:** Kake-Geri (Kakato, Chusoku-Jodan, Chudan)  
Ushiro-Mawaahi-Geri (Jodan, Chudan, Gedan)
- Kata:** Tensho, Saiha, Taikyoku Sono Ichi, Ni, San in Ura
- Kumite:** Jiyu-Kumite
- Renraku:** Mawashi-Geri/Ushiro Mawashi-Geri/  
Jodan-Mae-Geri/Mawashi-Geri/Ushiro-Mawashi-Geri
- Bruchtest:** a) Seiken, b) nach Wahl des Prüflings
- Konditionstest:** 70 Liegestützen auf den Knöcheln  
150 Sit-ups 100 Kniebeugen

## **2. Dan Nidan (2 Streifen - Sempai) schwarzer Gürtel**

Die vorangegangenen Graduierungstechniken und Kata werden nachgeprüft

- Handtechniken:** Toho-Uchi (Jodan), Keiko-Uchi
- Blocktechniken:** Hiji-Uke (Chudan, Gedan)  
Gedan Shotei-Morote-Uke, Gedan-Shuto-Morote-Uke
- Fußtechniken:** Tobi-Ushiro-Geri, Tobi-Ushiro-Mawashi-Geri  
Tobi-Mawashi Geri, Age Kakato-Ushiro-Geri
- Kata:** Kanku Dai, Gekusai-Sho, Seinchin, Pinan Ichi in Ura
- Kumite:** Jiyu Kumite
- Bruchtest:** a) Seiken, b) nach Wahl des Prüflings
- Konditionstest:** 70 Liegestützen auf den Knöcheln  
150 Sit-ups  
100 Kniebeugen

### **Weitere Voraussetzungen:**

- a) Übungsleiter F Lizenz
- b) Internationale Kampferfahrung (unter 27 Jahre)

- c) Herausragendes kämpferisches und technisches Niveau (über 27 Jahre)
- d) Charakter und allgemeine Fähigkeiten als Trainer werden mitbewertet.

### **3. Dan Sandan (3 Streifen - Sensei) schwarzer Gürtel**

Die vorangegangenen Graduierungstechniken und Kata werden nachgeprüft.

**Qualifikation:** a) B-Trainer-Lizenz, b) Kampfrichter-Lizenz

**Kata:** Sushi Ho, Garyu, Seipai, Pinan Ni in Ura

Der Prüfungsanwärter muß eine selbsterdachte Kata mit einem Minimum von 28 Schritten vorführen.

**Kumite:** Jiyu Kumite

**Bruchtest:** a) Seiken b) nach Wahl des Prüflings

**Konditionstest:** 100 Liegestützen auf den Knöcheln  
100 Sit-ups  
100 Kniebeugen

### **Entwicklung des Karate (Kurzfassung)**

Karate bedeutet "leere Hand"

Kara: leer

Te: Hand

Wegen des Fehlens schriftlicher Überlieferung liegen die frühesten Ursprünge des Karate weitgehend im Dunkeln. Die Forscher sind sich allerdings darüber einig, dass es seinen Anfang in Indien nahm. Der buddhistische Priester Bhodidarma (chinesisch: Daruma) wollte seine besondere Form des Buddhismus (Zen) als Missionar in China verbreiten. Da große Reisen für die Wanderpriester der damaligen Zeit ein großes Wagnis darstellten (durch wilde Tiere ebenso wie durch Räuber), war es nicht ungewöhnlich, dass sie neben ihrer geistlichen Schulung auch hervorragende Kämpfer waren. Sogar Gautama Siddhartha war Soldat, bevor er zu Buddha wurde. Er sah keinen Widerspruch darin, dass ein Mensch des Friedens und der Liebe gleichzeitig ein fähiger Kämpfer sein konnte.

Etwa 500 n. Chr. erreichte Bhodidarma den Hof des Kaisers Wu in Cham Kiang in China, wo er herzlich empfangen wurde. Er verließ den Hof schließlich, um nach Norden in die Provinz Henan zu reisen, wo er in der Abgeschiedenheit des Klosters Shorin (chinesisch: Shao-lin) Zen unterrichtete. Des Weiteren lehrte er sein System des waffenlosen Kämpfens: Shorin Kempo.

Berichte über chinesische Formen des waffenlosen Kämpfens reichen zurück bis in die Zeit um 3000 v. Chr.. Bhodidarmas Verdienst als Schöpfer des chinesischen Kempo ist es unter anderem, zu den bereits bestehenden Kampftechniken die

Meditationsübungen des Yoga und des Zen hinzugefügt und es zu dem kompletten System, wie wir es heute kennen, entwickelt zu haben. Karate ist seither untrennbar verbunden mit Zen, und jeder Karate-Meister versucht auch Einblicke in das Wesen des Zen zu erfahren. Tatsächlich wurden alle wichtigen Weiterentwicklungen des Shorin Kempo in den folgenden Jahren durch buddhistische Priester vorgenommen. Der Priester Chiao Yuan z. B. studierte die Kampfmethoden von fünf Tieren (Tiger, Leopard, Schlange, Kranich, Drache der chinesischen Sage) und stimmte seine Techniken darauf ab.

Die enge Verbindung zwischen Priestertum und Medizin brachte neben der Entwicklung von Heilmethoden auch eine genaue Kenntnis der Körperpunkte, an denen Kempo-Angriffe die größtmögliche Wirkung erzielen.

Von China aus verbreitete sich Kempo nördlich zur Mongolei, östlich nach Korea, südöstlich nach Okinawa. Schließlich erreichte es Japan, wo es nach der Kamakure Ära (etwa 1200 n. Chr.) große Verbreitung fand, insbesondere die Militärkaste (Samurai) begrüßte sowohl die Kampfformen wie die Zen-Philosophie.

Die Ethik und die Mystik sprachen ihre Denkweise an, vor allem zog sie aber der Umstand an, dass sie durch das Beherrschen dieser Disziplin größtes Durchhaltevermögen sowie überlegene Kampfqualität entwickelten. Dies nicht zuletzt durch das Erwerben psychologischer Fähigkeiten sowie der daraus resultierenden Einblicke in sich selbst wie in die Gegner.

Zu verschiedenen Zeiten in der Geschichte verboten die Militär-Behörden der Zivilbevölkerung den Besitz von Waffen. So z. B. in der Zeit von 1400-1609 in Okinawa. Da man sich trotzdem gegen Banditen (und die Vertreter der jeweiligen Besatzungsmacht) verteidigen musste, fand die Lehre des waffenlosen Kampfes weite Verbreitung. Die meist mit Klöstern verbundenen Ausbildungsstätten wurden, um ihre Vernichtung durch die Herrscher zu vermeiden, geheim gehalten.

Erst 1901 wurde Karate, wie wir es kennen, aus seinem verborgenen Dasein geholt und öffentlich in Okinawa gelehrt. 1916 kam Meister Gichin Funakoshi aus Okinawa nach Tokio, wo er das moderne Karate in Japan einführte.

Entstanden aus vielen Quellen gibt es heute viele unterschiedliche Karate-Systeme, jedes mit Vorzügen (manches mit Mängeln).

## **Dojo – Eid**

Wir wollen unser Herz und unseren Körper trainieren um eine feste und aufrechte geistige Haltung zu erreichen.  
Wir wollen nach den wahren Grundsätzen der Selbstverteidigung leben, sodass unsere Sinne zur rechten Zeit wachsam sein können.

Wir wollen mit aller Kraft um Selbstbeherrschung bemüht sein.

Wir wollen unsere Mitmenschen achten, unsere Lehrer respektieren und uns von Gewalttätigkeit fernhalten.

Wir wollen unseren religiösen oder philosophischen Grundsätzen folgen, und nie den wahren Wert der Selbstlosigkeit



verkennen

Wir wollen nach Weisheit und Stärke streben, ohne uns durch neidische Wünsche selbst zu behindern.

Mit Hilfe des Karatetrainings wollen wir immer versuchen, unser Dasein nach den wahren Grundsätzen unseres Lebens auszurichten

## **Kyokushinkai-Karate**

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

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

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

## **Was ist Kyokushinkai?**

Karate ist sowohl eine (Kampf-)Kunst wie auch eine Philosophie. Jeder Mensch entwickelt eine von seinen Mitmenschen unterschiedliche Persönlichkeit. Dies spiegelt sich auch in der unterschiedlichen Interpretation des Karate wider. Auf dieser Basis gründeten Karate-Meister ihre eigenen Schulen, in denen sie ihre Form des Karate und ihr Verständnis dafür vermitteln.

Kyokushinkai ist der Name unserer Stilrichtung. Sie wurde gegründet durch Masutatsu Oyama.

**Kyoku:** endgültig; höchst, vollendet

**Shin:** Wahrheit; Wirklichkeit

**Kai:** verbinden: zusammentreffen

Die volle Bedeutung eröffnet sich einem erst nach vielen Jahren beständigen Übens.

Das Symbol des Kyokushinkai ist das Kanku-Zeichen. Es ist abgeleitet von der Kanku-Kata (Kanku: "In den Himmel

blicken"). In dieser Kata werden die Hände hochgehoben. Daumen und Zeigefinger von linker und rechter Hand bilden dabei einen Kreis, durch den der Himmel betrachtet wird.

Die feinen Spitzen bilden die Finger. Sie symbolisieren Endgültigkeit oder den Höchststand Die dicken Teile bilden die Handgelenke; sie stehen für Kraft. Der Mittelpunkt ver sinnbildlicht Unendlichkeit, bzw. unendliche Tiefe. Das Kanku Zeichen wird von einem Kreis umschlossen. Er stellt Kontinuität und Kreisbewegung dar.

### Die einzelnen Stufen des Lernens:

1. Position      Stellung
2. Balance      Kontrolle über die verschiedenen  
                         Stellungen, Gleichgewicht
3. Koordination    gleichzeitige Kontrolle von Balance,  
                         Stellung und Technik
4. Ausführung    Verbesserung der technischen Ausfüh-  
                         rung (Genauigkeit)
5. Schnelligkeit    Steigerung der Wiederholungen einer  
                         Technik in einem bestimmten Zeitraum  
                         ohne an Exaktheit zu verlieren
6. Kraft          Steigerung der Schlagkraft
7. Reflex          Die Technik wird zum vom Unterbe-  
                         wußtsein gesteuerten Reflex

Es ist sehr wichtig, dass die Entwicklung nicht übereilt wird. Jede einzelne Stufe braucht ihre Reifezeit, bevor man sich mit der folgenden befassen kann.

### Im Karate-Dojo übliche Kommandos:

Shihan ni rei Verbeugung vor dem Leiter der Organisation  
Sensei-ni-rei: Verbeugung v. d. Cheftrainer (3. Dan u. höher)  
Senpai-ni-rei: Verbeugung v. d. Ranghöheren (1. u. 2. Dan)  
Otogai-ni-rei: Verbeugung zueinander

Neore      Zurück zur Ausgangsposition  
Yame      Stop  
Yoi      Achtung!  
Mogorei    ohne zählen  
Hajime    Anfangen!  
Mawatte    wenden  
Kameite    Technik ausführen  
Hidari    links  
Migi      rechts

Zählen:      Wartezeit zwischen den Prüfungen:

Ichi 1 8-3. Kyu      3 Monate Mindestvorbereitung.  
Ni 2 3-1. Kyu      6 Monate Mindestvorbereitung.  
San 3 1. Kyu-1. Dan    1 Jahr Mindestvorbereitung.  
Shi 4 1-2. Den      1 1/2 Jahre Mindestvorbereitung.  
Go 5 3. Dan u. darüber 2 Jahre Mindestvorbereitung.  
Roku 6 Jeder goldene Streifen auf dem schwarzen  
Shichi 7 Gürtel bedeutet ein Dan-Grad  
Hechi 8  
Ku 9  
Ju 10

Zur Prüfung ist eine einheitliche Kleidung vorgeschrieben.  
Ein sauberer Karate-Gi mit dem entsprechenden Gürtel (Obi),  
2 Abzeichen: Des Kyokushinkai-Embleme auf der linken  
Brustseite, des jeweilige Studio-Embleme auf dem linken  
Ärmel Prüfungen können nur Inhaber des internationalen Kyoku-  
shinkai-Ausweises ablegen.