



KARATE
KYOKUSHINKAI
WETTINGEN



Prüfungsanforderungen

Karate Kyokushinkai Wettingen

Dojo-Etikette

Wenn du das Dojo betrittst oder verlässt,
bleib beim Eingang im Fudo-Dachi stehen und grüsse mit OSU.
Damit drückst du deinen Respekt gegenüber dem Dojo
und den Menschen darin aus.

Das Training beginnt pünktlich mit einer kurzen Konzentrationsübung,
die sitzend im "Seiza" beginnt
die Knie sind eine Ellenlänge auseinander
die Fäuste bei der Hüfte ein gestützt,
Oberkörper und Kopf sind aufrecht und die Augen sind geschlossen.
Diese Zeremonie nennt man «MOKUSO» (sprich «MOXO»).

Wenn du zu spät zum Training kommst, kniest du nach dem Grüssen in "Seiza".
Wenn der Instruktor dich bemerkt und dich mit "Dojo" auffordert,
in deine Reihe zu treten,
grüssst du im "Seiza" mit OSU und begibst dich von hinten in deine Reihe.

Im Dojo wird nicht gegessen, getrunken oder Kaugummi gekaut.
Die Kampfschoner werden nicht im Dojo angezogen.

Übe dich nicht in Kumite, ausser der Instruktor verlangt es.

Wenn du deine Reihe verlassen musst, frage vorher den Instruktor um Erlaubnis.
verlasse sie seitwärts hinter deiner Reihe.

Sprich deinen Instruktor im Dojo mit dem richtigen Titel an
(Sempai, Sensei, Shihan).
Antworte ihm mit einem lauten OSU, wenn er mit dir spricht.

Beim Trainieren wird äußerste Ruhe, Aufmerksamkeit und Disziplin vorausgesetzt.
Dies ist vor allem im Sinne eines gebührenden Respektes gegenüber dem Instruktor und dem
Lernfortschrittes gedacht.

Stehe immer im Fudo-Dachi, wenn nichts anderes verlangt wird.

Alle Anweisungen des Instructors im Dojo ist Folge zu leisten.

Wenn du nicht mehr Schritt halten kannst, gib dein Bestes.

Halte deine Finger- und Zehennägel kurz und sauber.
Trage keinen Schmuck und keine Uhr während dem Training.

Wenn es eine Pause gibt, setz dich nicht auf einen Stuhl,
lehne nicht an die Wand oder leg dich nicht hin.

Alle Schüler sollen beim Aufräumen nach dem Unterricht mithelfen.
Die Schüler sollen auf ihr Dojo Acht geben wie auf einen geschätzten,
besonderen Ort.

Das Dojo soll immer sauber und aufgeräumt sein.

Dein Karate-GI und Kampfschoner müssen immer gepflegt und sauber sein.
Dein Gürtel darf nicht gewaschen werden.
Er ist Symbol und Ausdruck für dein hartes Training.

Grundlagen

- Korrekte Art ein Karate-Gi zu tragen
- Korrektes Zusammenfalten des Karate-Gi
- Bedeutung von KARATE und KYOKUSHINKAI
- Verhalten, Betragen im Dojo / Dojo Etikette

Grundstellungen

- Fudo-Dachi
- Yoi-Dachi (oder auch Uchi-Hachji-Dachi genannt)
- Zenkutsu-Dachi

Schlagtechniken

- Seiken-Morote-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
- Seiken-Oi-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Abwehrtechniken

- Seiken-Jodan-Uke
- Seiken-Mae-Gedan-Barai

Beintechniken

- Hiza-Ganmen-Geri
- Kin-Geri

Ablauf: pro Schritt eine Technik in folgender Reihenfolge

- **Zenkutsu-Dachi** *Seiken-Morote-Tsuki* (Jodan, Chudan, Gedan)
 Seiken-Oi-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
 Seiken-Jodan-Uke
 Seiken-Mae-Gedan-Barai
- **Zenkutsu-Dachi** *Hiza-Ganmen-Geri*
 Kin-Geri

Kata

- Kihon-Kata-Ichi (Mawate-Kata) wird an der Prüfung nicht verlangt.
- Taikyoku-Sono-Ichi

Ippon-Kumite

Angriff 1: Schritt vorwärts

- Seiken-Oi-Tsuki-Jodan

Abwehr und Konter: Schritt rückwärts

- Seiken-Jodan-Uke, Kin-Geri. Seiken-Jodan-Uke

Angriff 2: Schritt vorwärts

- Seiken-Oi-Tsuki-Chudan

Abwehr und Konter: Schritt rückwärts

- Seiken-Mae-Gedan-Barai, Hiza-Ganmen-Geri, Seiken-Mae-Gedan-Barai

Besonderes

- Die Fäuste müssen steif geschlossen sein.

Bedeutung von den Ausdrücken:

- Hikite
- Kime

Kondition

- 10 Liegestütze Seiken
- 20 Bauchaufzüge

Grundlagen

- Geschichte des Kyokushinkai-Karate
- Kenntnis über die Dojo Etikette
- Kenntnisse über das Karate Kyokushinkai Wettingen

Grundstellungen

- Sanchin-Dachi
- Kokutsu-Dachi
- Musubi-Dachi

Schlagtechniken

- Seiken-Ago-Uchi
- Seiken-Gyaku-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Abwehrtechniken

- Seiken-Chudan-Uchi-Uke
- Seiken-Chudan-Soto-Uke

Beintechniken

- Chudan-Mae-Geri-Chusoku

Ablauf: pro Schritt eine Technik in folgender Reihenfolge:

- **Sanchin-Dachi** *Seiken-Ago-Uchi*
- **Zenkutsu-Dachi** *Seiken-Gyaku-Tsuki* (Jodan, Chudan, Gedan)
- **Kokutsu-Dachi** *Seiken-Chudan-Uchi-Uke*
 Seiken-Chudan-Soto-Uke
- **Zenkutsu-Dachi** *Chudan-Mae-Geri-Chusoku*

Kata

- Taikyoku-Sono-Ni

Sanbon-Kumite

Angriff: vorwärts

- Seiken-Oi-Tsuki-Jodan, Seiken-Oi-Tsuki-Chudan, Seiken-Oi-Tsuki-Gedan

Abwehr: rückwärtst

- Seiken-Jodan-Uke, Seiken-Chudan-Soto-Uke, Seiken-Mae-Gedan-Barai

Konter:

- Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, gefolgt von Seiken-Mae-Gedan-Barai

Renraku (Kampfposition)

- Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
- Chudan-Mae-Geri-Chusoku (Schlagbein vorne abstellen)

Atmung

- Nogare

Kondition

- 15 Liegestütze Seiken
- 25 Bauchaufzüge

Grundstellung

- Kiba-Dachi

Schlagtechniken

- Tate-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
- Shita-Tsuki
- Jun-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Abwehrtechniken

- Seiken-Morote-Chudan-Uchi-Uke
- Seiken-Chudan-Uchi-Uke-Gedan-Barai

Beintechniken

- Jodan-Mae-Geri-Chusoku

Ablauf: pro Schritt eine Technik in folgender Reihenfolge:

- **Kokutsu-Dachi** *Tate-Tsuki* (Jodan, Chudan, Gedan)
- **Kiba-Dachi 45 Grad** *Shita-Tsuki*
- **Mae-Kiba-Dachi** *Jun-Tsuki* (Jodan, Chudan, Gedan)
- **Zenkutsu-Dachi** *Seiken-Morote-Uchi-Uke*
Seiken-Chudan-Uchi-Uke-Gedan-Barai

- **Zenkutsu-Dachi** *Jodan-Mae-Geri-Chusoku*

Kata

- Kihon-Kata-Ni (4-Positionen-Kata)
- Taikyoku-Sono-San

Renraku 1 (Kampfposition)

- Chudan-Mae-Geri-Chusoku (Schlagbein vorne abstellen)
- Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan

Renraku 2 (Kampfposition)

Ausführung A: Zurück gleitend
Ausführung B: 1 Schritt nach vorne

- Seiken-Chudan-Soto-Uke, Seiken-Mae-Gedan-Barai
- Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan

Kumite

- Yakusoku-Ippon-Kumite (abgesprochene Einschnitt-Partnerübung)
- Jiyu-Kumite (freier Kampf)

Besonderes

- Ein Prüfling muss fähig sein, Kiba-Dachi in Bewegung von 45 Grad (Yon-Shu-Go) und vorwärts (Mae) von 90 Grad ausführen zu können.

Kondition

- 20 Liegestützen Seiken
- 10 Fünffingerliegestützen auf den Knien
- 30 Bauchaufzüge
- 10 Kniebeugen

Grundstellungen

- Nekoashi-Dachi

Schlagtechniken

- Tettsui-Oroshi-Ganmen-Uchi
- Tettsui-Komi-Kami-Uchi
- Tettsui-Hizo-Uchi
- Tettsui Mae-Yoko-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)
- Tettsui-Yoko-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Abwehrtechniken

- Seiken-Mawashi-Gedan-Barai
- Shuto-Mawashi-Uke

Beintechniken

- Chusoku-Mae-Keage
- Teisoku-Mawashi-Soto-Keage
- Heisoku-Mawashi-Uchi-Keage
- Sokuto-Yoko-Keage

Ablauf: pro Schritt eine Technik in folgender Reihenfolge:

- **Nekoashi-Dachi** *Tettsui-Oroshi-Ganmen-Uchi*
Tettsui-Komi-Kami-Uchi
Tettsui-Hizo-Uchi
- **Zenkutsu-Dachi** *Tettsui-Mae-Yoko-Uchi* (Jodan, Chudan, Gedan)
- **Mae-Kiba-Dachi** *Tettsui-Yoko-Uchi* (Jodan, Chudan, Gedan)
- **Kokutsu-Dachi** *Seiken-Mawashi-Gedan-Barai*
Shuto-Mawashi-Uke

- **Zenkutsu-Dachi** *Chusoku- Mae-Keage,*
Teisoku-Mawashi-Soto-Keage
Heisoku-Mawashi-Uchi-Keage
Sokuto-Yoko-Keage (zur Seite)

Kata

- Pinan-Sono-Ichi

Renraku (Kampfposition)

- Schritt nach vorne
- Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
- Hidari-Mae-Geri-Chudan-Chusoku
- Migi-Mae-Geri-Chudan-Chusoku
- Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan

Kumite

- Jiyu-Kumite (freier Kampf)

Atmung

- Ibuki-Sankai (als Übung)

Kondition

- 25 Liegestützen Seiken
- 15 Fünffingerliegestützen auf den Knien, anschließend Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten
- 35 Bauchaufzüge
- 20 Kniebeugen

Grundstellungen

- Tsuru-Ashi-Dachi

Schlagtechniken

- Uraken-Shomen-Ganmen-Uchi
- Uraken-Sayu-Ganmen-Uchi
- Uraken-Hizo-Uchi
- Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi
- Uraken-Mawashi-Uchi
- Nihon-Nukite (Me-Tsuki)
- Yonhon-Nukite (Jodan, Chudan)

Abwehrtechniken

- Seiken-Juji-Uke (Jodan, Gedan)

Beintechniken

- Gedan-Mawashi-Geri (Haisoku / Chusoku)
- Kansentsu-Geri (Sokuto)
- Chudan-Yoko-Geri (Sokuto)

Ablauf: pro Schritt eine Technik in folgender Reihenfolge:

- **Zenkutsu-Dachi** *Uraken-Shomen-Ganmen-Uchi*
- **Kiba-Dachi** *Uraken-Sayu-Ganmen-Uchi*
- **Kiba-Dachi 45 Grad** *Uraken-Hizo-Uchi*
- **Zenkutsu-Dachi** *Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi*
Uraken-Mawashi-Uchi
Nihon-Nukite
Yonhon-Nukite (Jodan, Chudan)
Seiken-Juji-Uke (Jodan, Gedan)

- **Zenkutsu-Dachi** *Gedan-Mawashi-Geri-Haisoku*
Gedan-Mawashi-Geri-Chusoku
Kansentsu-Geri (45 Grad)
Chudan-Yoko-Geri (zur Seite)

Kata

- Pinan-Sono-Ni

Renraku 1 (Kampfposition)

- Gedan-Mawashi-Geri
- Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan

Renraku 2 (Kampfposition)

- Chudan-Mae-Yoko-Geri
- Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan

Kumite

- Jiyu-Kumite (freier-Kampf)

Besonderes

- Ein Prüfling muss fähig sein, Tsuru-Ashi-Dachi in Bewegung mit Seitwärtsschlägen ausführen zu können.

Kondition

- 30 Liegestützen
- 10 Vierfingerliegestützen auf den Knien, anschließend auf fünf Finger wechseln. Beine Strecken und Stellung 10 Sekunden halten.
- 40 Bauchaufzüge
- 30 Kniebeugen

Grundstellungen

- Moro-Ashi-Dachi

Schlagtechniken

- Shotei-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)
- Jodan-Hiji-Ate

Abwehrtechniken

- Shotei-Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Beintechniken

- Chudan-Mawashi-Geri (Haisoku / Chusoku)
- Ushiro-Geri (Drei Methoden: Chudan & Gedan)

Ablauf: pro Schritt eine Technik in folgender Reihenfolge:

- **Moro-Ashi-Dachi** *Shotei-Uchi* (Jodan ,Chudan, Gedan)
 Jodan-Hiji-Ate
 Shotei-Uke (Jodan, Chudan, Gedan)
- **Zenkutsu-Dachi** *Chudan-Mawashi-Geri-Haisoku*
 Chudan-Mawashi-Geri-Chusoku
 Ushiro-Geri (drei Methoden)

Kata

- Pinan-Sono-San

Renraku 1 (Kampfposition)

- Chudan-Ushiro-Geri
- Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan

Renraku 2 (Kampfposition)

- Chudan-Chusoku-Mae-Geri
- Chudan-Yoko-Geri
- Chudan-Ushiro-Geri
- Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan

Kumite

- Jiyu-Kumite (freier Kampf)

Besonderes

- Ein Prüfling muss fähig sein, in Moro-Ashi-Dachi laufen zu können (zwei Varianten).

Kondition

- 35 Liegestützen Seiken
- 15 Vierfingerliegestützen auf den Knien, anschließend auf fünf Finger wechseln, Beine Strecken und Stellung 10 Sekunden halten
- 45 Bauchaufzüge
- 40 Kniebeugen

Grundlagen

- Allgemeine Fragen über Karate, Kyokushinkai und den Verband (IFK) national und international

Grundstellungen

- Heisoku-Dachi
- Heiko-Dachi

Schlagtechniken

- Shuto-Sakotsu-Uchi
- Shuto-Yoko-Ganmen-Uchi
- Shuto-Uchi-Komi
- Shuto-Hizo-Uchi
- Shuto-Jodan-Uchi-Uchi

Abwehrtechniken

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

Beintechniken

- Jodan-Yoko-Geri (Sokuto)
- Jodan-Mawashi-Geri (Chusoku / Heisoku)
- Jodan-Ushiro-Geri

Ablauf: pro Schritt eine Technik in folgender Reihenfolge:

- **Zenkutsu-Dachi** *Shuto-Sakotsu-Uchi*
Shuto-Yoko-Ganmen-Uchi
Shuto-Uchi-Komi
Shuto-Hizo-Uchi
Shuto-Jodan-Uchi-Uchi
Shuto-Jodan-Uchi-Uke
Shuto-Jodan-Uke
Shuto-Chudan-Uchi-Uke
Shuto-Chudan-Soto-Uke
Shuto-Mae-Gedan-Barai
- **Sanchin-Dachi** *Mae-Shuto-Mawashi-Uke*
- **Zenkutsu-Dachi** *Jodan-Yoko-Geri*
Jodan-Mawashi-Geri-Chusoku
Jodan-Mawashi-Geri-Haisoku
Jodan-Ushiro-Geri

Kata

- Sanchin-No-Kata

Kumite

- Jiyu-Kumite (freier Kampf)

Besonderes

- Von diesem Grund an werden die Prüflinge auf Fitness, Ausdauer und allgemeine Kondition geprüft.

Kondition

- 40 Liegestützen Seiken
- 10 Dreifingerliegestützen auf den Knien, anschließend auf fünf Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten
- 50 Bauchaufzüge
- 50 Kniebeugen
- 10 mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe)

Grundlagen

- Allgemeine Fragen über Karate, Kyokushinkai und den Verband (IFK) national und international

Grundstellungen

- Kake-Dachi

Schlagtechniken

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

Abwehrtechniken

- Shuto-Juji-Uke (Jodan, Gedan)

Beintechniken

- Mae-Kakato-Geri (Jodan, Chudan, Gedan)
- Jodan-Ago-Geri

Ablauf: pro Schritt eine Technik in folgender Reihenfolge:

- **Sanchin-Dachi** *Chudan-Hiji-Ate*
 Chudan-Mae-Hiji-Ate
 Age-Hiji-Ate (Jodan, Chudan)
 Ushiro-Hiji-Ate
- **Kiba-Dachi 45 Grad** *Oroshi-Hiji-Ate*
- **Zenkutsu-Dachi** *Shuto-Juji-Uke* (Jodan, Gedan)

- **Zenkutsu-Dachi** *Mae-Kakato-Geri* (Jodan, Chudan, Gedan)
 Jodan-Ago-Geri

Kata

- Pinan-Sono-Yon
- Sanchin-No-Kata Kia

Kumite

- Jiyu-Kumite (freier Kampf)

Besonderes

- Ein Prüfling muss fähig sein, in Kake-Dachi vorwärts laufen zu können.

Kondition

- 45 Liegestützen Seiken
- 15 Dreifingerliegestützen auf den Knien, anschließend auf fünf Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten
- 70 Bauchaufzüge
- 60 Kniebeugen
- 15 mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe)

Grundlagen

- Allgemeine Fragen über Karate, Kyokushinkai und den Verband (IFK) national und international
- Kenntnis von Aufwärmübungen und die Fähigkeit, sie selbst vorzuführen

Schlagtechniken

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

Abwehrtechniken

- Koken-Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

(Koken rauf = Ringfinger) / Koken seitlich = Mittelfinger)

Beintechniken

- Tobi-Nidan-Geri
- Tobi-Mae-Geri (Drei Methoden)

Ablauf: pro Schritt eine Technik in folgender Reihenfolge:

- **Kokutsu-Dachi** *Hiraken-Tsuki* (Jodan, Chudan)
 Hiraken-Oroshi-Uchi
 Hiraken-Mawashi-Uchi
- **Zenkutsu-Dachi** *Haishu-Uchi* (Jodan, Chudan)
- **Kiba-Dachi 45 Grad** *Jodan-Age-Tsuki*
- **Nekoashi-Dachi** *Koken-Uke* (Jodan, Chudan, Gedan)

- **Renraku-Dachi** *Tobi-Nidan-Geri*
 Tobi-Mae-Geri (drei Methoden)

Kata

- Pinan-Sono-Go
- Gekisai-Dai

Kumite

- Jiyu-Kumite (freier Kampf)

Renraku (Kampfposition)

- Zurückgleiten mit Seiken-Mae-Gedan-Barai
- Vorwärtsgleiten mit Seiken-Ago-Uchi
- Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki
- Knie leicht anheben und vorwärtslaufen (Beinschlag antäuschen)
- Mae-Geri-Chudan
- Mawashi-Geri-Jodan
- Ushiro-Geri-Chudan
- Seiken-Mae-Gedan-Barai
- Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan

Besonderes

- Ein Prüfling muss fähig sein, auch Koken-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) ausführen zu können)

Kondition

- 50 Liegestützen
- 10 Zweifingerliegestützen auf den Knie, anschließend auf fünf Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 15 Sekunden halten
- 100 Bauchaufzüge
- 70 Kniebeugen
- 20 mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe)

Schlagtechniken

- Ryutoken-Tsuki (Jodan, Chudan)
- Nakayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan)
- Oyayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan)

Abwehrtechniken

- Kake-Uke (Jodan)
- Haito-Uchi-Uke (Chudan)

Beintechniken

- Jodan-Uchi-Haisoku-Geri
- Oroshi-Uchi-Kakato-Geri
- Oroshi-Soto-Kakato-Geri
- Tobi-Yoko-Geri

Ablauf: pro Schritt eine Technik in folgender Reihenfolge:

- **Moroashi-Dachi** *Ryutoken-Tsuki* (Jodan, Chudan)
 Nakayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan)
 Oyayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan)
- **Nekoashi-Dachi** *Jodan-Kake-Uchi*
- **Zenkutsu-Dachi** *Haito-Uchi-Uke-Chudan*

- **Renraku-Dachi** *Jodan-Uchi-Haisoku-Geri*
 Oroshi-Uchi-Kakato-Geri
 Oroshi-Soto-Kakato-Geri
 Tobi-Yoko-Geri

Kata

- Yantsu
- Tsuki-No-Kata

Kumite

- Jiyu-Kumite (freier Kampf)

Renraku 1 (Kampfposition)

- Seiken-Chudan-Oi-Tsuki
- Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki
- Seiken-Chudan-Oi-Tsuki
- Shita-Tsuki

Renraku 2 (Kampfposition)

- Jodan Mawashi-Geri (Vorderes Bein)
- Seiken-Chudan-Oi-Tsuki
- Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki
- Jodan-Mawashi-Geri

Besonderes

- Ein Prüfling muss fähig sein, Selbstverteidigungstechniken vorführen zu können.

Kondition

- 55 Liegestützen Seiken
- 15 Zweifingerliegestützen auf den Knien, anschließend auf fünf Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 15 Sekunden halten
- 100 Bauchaufzüge
- 70 Kniebeugen
- 20 mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe)

Kumite

- Jiyu-Kumite (freier Kampf)

Renraku (Kampfposition)

- Gedan-Mawashi-Geri
- Jodan-Ushiro-Mawashi-Geri
- Jodan-Mae-Geri-Chusoku
- Jodan-Mawashi-Geri
- Jodan-Ushiro-Mawashi-Geri

Tameshiwari

- Vorgeschriebener Bruchtest mit Seiken
- Freier Bruchtest nach Wahl des Prüfungsanwärters

Besonderes

- Ein Prüfling muss fähig sein, Blocktechniken mit den Beinen ausführen zu können.

Kondition

- 60 Liegestützen Seiken
- 10 Einfingerliegestützen auf den Knien, anschließend Stellung 10 Sekunden halten
- 150 Bauchaufzüge
- 100 Kniebeugen

Qualifikation

- Die Bedingungen betreffend das Schiedsrichterwesen gelten auch für die DAN-Prüfungen. Sie sind dem Schiedsrichterreglement zu entnehmen.

Schlagtechniken

- Toho-Uchi (Jodan)
- Keiko-Uchi (Jodan)
- Ippon-Nukite (Jodan)

Abwehrtechniken

- Hiji-Uke (Chudan)
- Shotei-Morote-Gedan-Uke
- Shuto-Morote-Gedan-Uke

Beintechniken

- Tobi-Ushiro-Geri
- Tobi-Ushiro-Mawashi-Geri
- Tobi-Mawashi-Geri
- Age-Kakato-Ushiro-Geri

Ablauf: pro Schritt eine Technik in folgender Reihenfolge:

- **Moro-Ashi-Dachi** *Toho-Uchi-Jodan*
- **Neko-Ashi-Dachi** *Keiko-Uchi-Jodan*
Ippon-Nukite-Jodan
- **Kiba-Dachi** *Chudan-Hiji-Uke*
- **Moro-Ashi-Dachi** *Shotei-Morote-Gedan-Uke*
Shuto-Morote-Gedan-Uke

- **Renraku-Dachi** *Tobi-Ushiro-Geri*
Tobi-Ushiro-Mawashi-Geri
Tobi Mawashi-Geri
Age-Kakato-Ushiro-Geri

Kata

- Gekisai-Sho
- Seienchin
- Kanku-Dai
- Pianan-Sono-Ichi in Ura

Kumite

- Jiyu-Kumite (freier Kampf)

Tameshiwari

- Vorgeschriebener Bruchtest mit Seiken
- Freier Bruchtest nach Wahl des Prüfungsanwärters

Besonderes

- Vom Prüfling wird erwartet, dass er nationale und internationale Turnier Erfahrung hat (als Kämpfer, Coach oder Schiedsrichter), sowie einen guten Standard an Technik und Kampf Erfahrung. Der Charakter des Prüflings und seine generelle Eignung als Instruktor werden ebenfalls in Betracht gezogen.

Kondition

- 65 Liegestützen Seiken anschließend direkt auf fünf Finger wechseln, Beine strecken und 15 Sekunden halten
- 150 Bauchaufzüge
- 100 Kniebeugen

Qualifikation

- Die Bedingungen betreffend das Schiedsrichterwesen gelten auch für die DAN-Prüfungen. Sie sind dem Schiedsrichterreglement zu entnehmen.

Kata

- Sushi-Ho
- Garyu
- Seipai
- Pinan-Sono-Ni in Ura
- Eigene Kata

Der Prüfling muss eine Kata vorführen und erklären können, die mindestens 28 Bewegungsabläufe beinhaltet. Der Ablauf der Kata muss in schriftlicher Form abgegeben werden.

Kumite

- Jiyu-Kumite (freier Kampf)

Tameshiwari

- Vorgeschriebener Bruchtest mit Seiken
- Freier Bruchtest nach Wahl des Prüfungsanwärters

Besonderes

- Vom Prüfling wird erwartet, dass er nationale und internationale Turnier Erfahrung hat (als Kämpfer, Coach oder Schiedsrichter), sowie einen guten Standard an Technik und Kampferfahrung. Der Charakter des Prüflings und seine generelle Eignung als Instruktor werden ebenfalls in Betracht gezogen.

Kondition

- 70 Liegestützen Seiken Unbestimmte Anzahl Fingerliegestützen nach Anweisung
- 150 Bauchaufzüge
- 100 Kniebeugen
- 60 Keage (Mae, Soto, Uchi)

Technische Kommission

Sensei Roland Juric, 4.DAN

Vokabular

BASIS TECHNIKEN

Tsuki
Uchi
Uke
Geri

Stoß
Schlag
Block/Abwehr
Tritt

STOSSTECHNIKEN

Oi Tsuki
Morote Tsuki
Gyaku Tsuki
Tate Tsuki
Jun Tsuki
Shita Tsuki

Gerader Stoß (Seite des vorderen Beins)
Zweihändiger Stoß
Seitenverkehrter Stoß (Seite des hinteren Beins)
Vertikaler Stoß
Seitlicher Stoß
Unterer Stoß

STÄNDE

Yoi Dach
Fudo Dach
Zenkutsu Dach
Uchi Hachji Dach
Sanchin Dach
Kokutsu Dach
Musubi Dach
Kiba Dach
Neko Ashi Dach
Tsuru Ashi Dach
Moro Ashi Dach
Heisoku Dach
Heiko Dach
Yonjugo
Kake Dach
Soto Hachji Dach
Kumite Dach

Bereit Stellung
natürlicher Stand
vorwärts gerichteter Stand
Nach innen gewendeter Stand 45° Winkel
3.punkte Stand
rückwärts gerichteter Stand
Offene Fußstellung (Fersen zusammen)
Reiterstand
Katzenstand
Kranichstand
Paralleler Gleitstand
Geschlossene Fußstellung (Fersen zusammen)
Paralleler Stand
Stellung im 45° Winkel
Hakenstand
Nach außen gewendeter Stand
Kampfstellung

ZAHLEN

Ichi
Ni
San
Shi, Yon
Go
Roku
Shichi, Nana
Hachi
Ku
Ju

Eins
Zwei
Drei
Vier
Fünf
Sechs
Sieben
Acht
Neun
Zehn

ANREDEN DER YUDANSHAHS (SCHWARZGURTE)

Sempai	der ältere (1. und 2. Dan)
Sensei	Lehrer/Meister (3. und 4. Dan)
Shihan	Experte/Großmeister (ab 5. Dan)
Kancho	Präsident (Titel von Oyama)

BEGRÜSSUNG

(Domo) Arigato Gozaimasu	Danke (höflich)
(Domo) Arigato Gozaimashita	Danke (höflich)
Otagai (ni rei)	Jeder zueinander
Rei	Verbeugen
Shomen (ni rei)	Vorderseite des Dojos
Shinza (ni rei)	Ort des Altars im Dojo, Ahnengalerie

GRUNDBEGRIFFE

Anza	Entspanntes Sitzen
Arigato Gozaimasu	Danke (höflich)
Budo	Weg der Kampfkünste
Bushido	Ehrenkodex der Samurai
Bunkai	Anwendung
Dan	Rang (Schwarzgurte)
Dojo	Trainingshalle (Ort des Weges)
Dojokun	Dojo Eid
Gi	Karateanzug
Hajime	Los!
Hikite	Rückziehende Hand
Hantai	Gegenseite, andersrum
Ibuki	Kraftvolle Zwerchfellatmung
Jisen Kumite	Vollkontakt Kampf
Jiyu Kumite	Freikampf
Kamaete	gehe in die Ausgangsstellung
Kamae	Körperhaltung
Karate	Leere Hand
Kata	Form
Ki	Innere Energie
Kiai	Explosiver Schrei
Kihon	Grundschule
Kihon Waza	Basistechniken
Kime	Fokus
Kohai	Schüler
Kosa	Beinwechsel
Kumite	Kampf
Kyokushin	Die äusserste Wahrheit
Kyu	Schülerrang
Mawatte	Wendung, Drehen
Mokuso	Meditation
Mugorei	Ohne Zählen
Naore	Zurück in die Ausgangsposition

Nogare	Ruhige, kontrollierte Atmung
Osu	verstanden, Respekt Bezeugung
Obi	Gürtel
Onegaishimasu	Bitte (höflich)
Otagai	Jeder zueinander
Rei	Verbeugen
Renraku	Kombination
Seiza	Fersensitz
Tameshiwari	Bruchtest
Waza	Technik
Yame	Stopp
Yasume	Lockern
Yoi	Bereit!
Yudansha	Schwarzgurtträger

FAUST- UND FUSSTELLUNGEN

Chusoku	Fußballen
Haisho	Rückseite der Hand
Haisoku	Fußspann
Haito	Innere Schwerthand Daumenseite)
Hiji	Ellbogen
Hiraken	Mittelfingerknöchel Flache Faust
Hiza	Knie
Kakato	Ferse
Keiko	Hühnerschnabel
Koken	Handgelenk Oberseite
Kote	Unterarm
Nakayubi Ippon Ken	Mittelfingerknöchelfaust
Nukite	Speer Hand
Oyayubi Ippon Ken	Daumenknöchelfaust
Ryutoken	Drachenkopff Faust
Seiken	(vordere)Faust
Shotei	Handballen
Shuto	Schwerthand (Handkante)
Sokuto	Fußaußenkante
Sune	Schienbein
Teisoku	Fußsohle
Tetsui	Hammer Faust
Toho	Schwertspitzenhand (Daumen / Zeigefinger)
Uraken	Faustrücken

TREFFERZONEN

Age	nach oben, heben, anheben
Ago	Kinn oder Kiefer
Chudan	Mittlere Stufe
Ganmen	Gesicht
Gedan	Untere Stufe
Hidari	Links
Hizo	Milz
Jodan	Obere Stufe
Kake	Haken
Kansetsu	Gelenk (oder Gliedmaße)
Kin	Leiste oder Hoden
Komekami	Schläfe
Kanzō	Niere
Mae	Vorne, nach vorne
Mawashi	rund, kreisförmig
Migi	Rechts
Oroshi	Von oben nach unten, Abwärts
Sakotsu	Schlüsselbein
Sayo	Links und Rechts
Soto	Außen
Tobi	Gesprungen
Uchi	Innen
Ura	umgekehrt, Rückwärts
Ushiro	Nach hinten
Yoko	zur Seite

SCHLAGTECHNIKEN

Seiken Ago Uchi	Schlag zum Kinn
Tettsui Oroshi Uchi	Hammerfaust über den Kopf abwärts
Tettsui Komekami Uchi	Hammerfaust zur Schläfe
Tettsui Hizo Uchi	Hammerfaust zur Niere
Tettsui Yoko Uchi	Hammerfaust außen oder zur Seite
Uraken Shomen Ganmen Uchi	Rückfaust zum Gesicht
Uraken Sayu Uchi	Rückfaust nach links und rechts
Uraken Hizo Uchi	Rückfaust nach schräg hinten
Uraken Oroshi	Rückfaust über den Kopf abwärts
Uraken Mawashi Uchi	Kreisförmige Rückfaust zum Hinterkopf
Nihon Nukite	Fingerstoß mit Zeige- und Mittelfinger
Yonhon Nukite	Fingerstoß mit vier Fingern
Shotei Uchi	Handballenschlag
Shuto Sakotsu Uchi	Handkantenschlag aufs Schlüsselbein
Shuto Yoko Ganmen Uchi	Handkante auf den seitlichen Kopf
Shuto Sakotsu Uchi	Gerader Handkantenstoß aufs Schlüsselbein
Shuto Hizo Uchi	Handkantenschlag in Milz Gegend
Shuto Yoko Uchi Uchi	Handkantenschlag von innen nach außen
Hiji Ate	Ellbogenschlag
Mae Hiji Ate	Ellbogenschlag nach vorne
Age Hiji Ate	Ellbogenschlag aufwärts
Ushiro Hiji Ate	Ellbogenschlag nach hinten
Oroshi Hiji Ate	Ellbogenschlag von oben

ABWEHRTECHNIKEN

Jodan Uke
Gedan Barai
Uchi Uke
Chudan Soto Uke
Morote Uchi Uke
Shuto Uke
Juji Uke
Kake Uke
Shotei Uke
Shuto Mawashi Uke
Mae Shuto Mawashi Uke

Obere Abwehr
Untere Abwehr
Abwehr von innen
Abwehr von außen
Zweihändiger Block von innen
Abwehr mit offenen Händen
Kreuzblock
Hakenblock
Block mit dem Handballen
Handkanten Kreisabwehr, seitlich
Handkanten Kreisabwehr, vorne

TRITTECHNIKEN

Hiza Geri
Kin Geri
Mae Geri
Mae Keage
Soto Mawashi Keage
Uchi Mawashi Keage
Mawashi Geri
Ushiro Mawashi Geri
Yoko Geri
Yoko Keage
Kansetsu Geri
Ushiro Geri
Mae Kakato Geri
Tobi Mae Geri
Ashi Barai

Knietritt
Leistentritt
Vorwärtstritt
Vorwärtstritt, gestreckt
Gestreckter runder Tritt von außen
Gestreckter runder Tritt von innen
Runder Beintritt
Fersendrehtritt
Seitlicher Tritt
Seitlicher Tritt, gestreckt
Tritt aufs Kniegelenk
Rückwärtstritt
Vorwärtstritt mit der Ferse
gesprungener Vorwärtstritt
Fußfeger

TURNIER AUSDRUECKE

Aka
Awasete Ippon
Chui
Enchosen
Fukushin
Fukushin Shugo
Genten
Hantei
Hansokumake
Hikiwake
Ippon
Kachi
Kiken
Shikaku
Shiro
Shushin
Waza Ari
Zokko

Rot
Summiert zu einem Punkt
Verwarnung
Verlängerung (Extrarunde)
Schiedsrichter in den Ecken
Schiedsrichterbesprechung
Strafe
Entscheidung
Disqualifikation von diesem Wettkampf
Unentschieden
Ein Punkt (ein Leben)
Gewinner
Strafe
Disqualifikation vom Turnier
Weiss
Schiedsrichter
Halber Punkt
Weiterkämpfen!

KYOKUSHINKAI KATA BEDEUTUNGEN

Taikyoku	Weitsicht
Pinan	friedvoller Geist, geschützt und sicher
Sanchi No Kata	drei Phasen
Geksai Dai	kleine Festung niederreißen
Yantsu	Frieden, sauber halten
Tsuki No Kata	Wohlstand und Glück
Tensho	drehende Hände, klebende Hände, rollende Hände
Saiha	große Welle
Kanku Dai	in den Himmel blicken
Geksai Sho	große Festung niederreißen
Seienchin	ziehen, Hacken,
Sushiho	54 Schritte
Garyu	liegender bzw. ruhender Drache
Seipai	18.Hände