



**KYOKUSHIN-KAN
SWITZERLAND
SYLLABUS**

Die Geschichte des Karate

Gichin Funakoshi führte das Grundprinzip des Karate 1916 in Japan, von Okinawa kommend, ein. Vor allem ab 1960 hat die Beliebtheit des Karatesports rasch zugenommen.

Die frühesten Ursprünge des Karate, so wie wir es heute kennen, sind aufgrund fehlender Dokumentationen unbestimmt. Die traditionelle Idee, die von den meisten Autoritäten anerkannt wird, ist die, dass der Ursprung in Indien zu suchen ist. Ein buddhistischer Priester, auf chinesisch Daruma genannt (oder Bhodidarma), wünschte sich, den buddhistischen Teil (Zen), in missionarischer Absicht nach China zu bringen. Es war nicht unbekannt, dass sich herumziehende Priester auf ihren Wanderungen wehren mussten, wenn sie durch Tiere oder Menschen in Gefahr gerieten. Sogar Gautama Sidartha selbst war ein Krieger, bevor er Buddha wurde. Als er den Buddhismus gründete, sah er keinen Widerspruch in der Idee des friedvollen, liebenswürdigen Menschen und des geschickten Kriegers.

Um 500 nach Christus erreichte Bhodidarma den Hof des Herrschers Wu zu Chein-K'ang in China, wo er wärmstens empfangen wurde. Später verliess er den Hof, zog nach Norden in die Provinz Henan, um in der Abgeschiedenheit des Shaolin Tempels (auf japanisch Shorin) Zen zu lehren. Er unterrichtete aber auch sein System des unbewaffneten Kampfes, genannt Shorin Kempo.

Formen der chinesischen Kampfkunst sind aufgezeichnet seit 3000 vor Christus. Bhodidarma wird zuerkannt, dass er der Begründer des chinesischen Kempo Stils ist, hauptsächlich aufgrund der zugefügten meditativen Übungen von Yoga und Zen, die es zu einem kompletten System bilden, so wie wir es heute kennen. Zen ist untrennbar zusammenhängend mit Karate und jeder Meister des Karate sucht eine bessere, einleuchtendere Erfahrung durch ein Zen-Studium. Tatsache ist, dass alle hauptsächlich Entwicklungen in Shorin Kempo durch verschiedene Priester über die Jahre hin verarbeitet wurden. Aus der engen Verbindung zwischen Priester und Medizin resultierte letztlich die Entdeckung nicht nur von lebenswichtigen Stellen des menschlichen Körpers, wo Heilung angewendet werden konnte, sondern auch diejenigen Stellen, wo mit Kempo-Angriffen, gezielt angesetzt, beste Resultate erreicht wurden.

Von China aus verbreitete sich Kempo nach Norden in die Mongolei, im Osten nach Korea und im Südosten nach Okinawa. Schliesslich erreichte es Japan, wo es nach der Kamakura-Ära (ca. 1200 nach Christus) äusserst bekannt wurde. Die Söldnerklasse, die Samurai im Speziellen, hiessen beide, die Kampfform und die Zen-Philosophie, willkommen. Die Moral und Mystik des Zen-Buddhismus entsprach ihrer Empfindsamkeit aber die echte Anziehungskraft lag in der Art, wie ihnen Disziplin beigebracht wurde, welche es ermöglichte, grosse Ausdauer und Auszeichnung im Kampf zu erlangen, durch Aneignen speziellen psychologischen Geschicks und Verständnisses in sich selbst und in Bezug auf den Gegner.

Zu verschiedenen Zeiten der Geschichte, so zum Beispiel um 1400 und um 1609 in Okinawa, verbot die Obrigkeit dem Volk den Gebrauch von Waffen. Als Mittel zum Schutz gegen Räuber und manchmal auch gegen die Obrigkeit, wurde unbewaffneter Kampf unterrichtet. Die Schulen, meistens in Tempeln eingeschlossen, wurden geheim gehalten, denn wenn sie entdeckt wurden, wurden sie durch die herrschende Macht zerstört.

Erst um 1901 wurde Karate, wie wir es heute wissen, erstmals aus der Geheimhaltung genommen und in der Öffentlichkeit in Okinawa unterrichtet. 1916 kam Meister Gichin Funakoshi von Okinawa nach Tokyo als Wegbereiter des modernen Karate-Systems in Japan. Somit entstanden aus vielen Richtungen Karate-Schulen, jede mit ihren eigenen Verdiensten, vielleicht auch mit ihren eigenen Fehlern.

Der Begriff Karate in seiner literarischen Übersetzung bedeutet *leere Hand*.

Der Weg zur Kraft in Karate

Um angewendete Kraft nützlich zu entwickeln, muss der Schüler verschiedene Schritte der steigenden Entwicklung verstehen, so wie nachstehend erklärt:

Stände

Der Schüler sollte gute theoretische und praktische Kenntnisse der Karatestände und –techniken haben.

Gleichgewicht

Dies ist das Mittel, bei welchem der Schüler die Kontrolle der aktuellen Körperstellung während des Stillstehens oder der Bewegung hat.

Koordination

Damit ermöglicht der Schüler die Durchführung seiner verschiedenen Techniken mit kontrolliertem Gleichgewicht in einer eingenommenen Stellung.

Form

Der Schüler kann die Form durch Ausführen aller Techniken unter Bezug von guten Ständen, Gleichgewicht und Koordination entwickeln.

Geschwindigkeit

Hiermit erhöht der Schüler den Ausführungsrythmus ohne jeglichen Formverlust.

Kraft

Kraft dient zur Stärkung aller Techniken.

Reflex

Nachdem der Schüler die oben aufgeführten Schritte verstanden und entwickelt hat, wird er durch andauerndes Wiederholen an einen Punkt gelangen, wo die Techniken zum selbstverständlichen Bewegen gehören.

Abschluss

Der Schüler soll diese Lernprozesse nicht überstürzen, sondern soweit wie möglich jede einzelne Bewegung beherrschen und verstehen.

Vorgeschriebene Zeitbegrenzung zwischen Prüfungen

10. Kyu bis 3. Kyu

Prüfungen können in Intervallen von 3 Monaten absolviert werden.

3. Kyu bis 1. Kyu

Prüfungen können in Intervallen von 6 Monaten absolviert werden.

1. Kyu bis 1. DAN (Shodan)

Der Schüler sollte ein dauerndes Training von mindestens 1 Jahr seit Erreichen des 1. Kyu absolviert haben. Es wird erwartet, dass der Schüler mindestens 3 Jahre dauernd trainiert hat und über 14 Jahre alt ist.

1. DAN bis 2. DAN (Nidan)

Der Schüler sollte ein konstantes Training von mindestens 2 Jahren seit Erwerb des 1. DAN aufweisen und mindestens 18 Jahre alt sein.

2. DAN bis 3. DAN (Sandan)

Der Schüler sollte mindestens 3 Jahre konstantes Training seit Erwerb des 2. DAN aufweisen.

3. DAN bis 5. DAN (Sandan bis Godan)

Ein Minimum von 4 Jahren seit Erwerb des 3. DAN ist Bedingung. Dieser Grad wird auf Empfehlung von Niklas Albrecht Shihan erteilt oder durch jene, die durch ihn ausgewählt wurden.

DAN-Grad-Bezeichnungen

| | |
|-------------------|--------|
| Shodan bis Nidan | Senpai |
| Sandan bis Yondan | Sensei |
| Godan und höher | Shihan |

Jeder goldene Streifen auf dem Schwarzgurt zeigt den DAN-Grad an.

Kleiderordnung

Gi Schüler Grade

Oberteil: weisses Karate Gi
Front links (Herzseite) japanisches Kanji

Hosen: weiss

Kyu

- 10. Kyu weiss
- 9. Kyu weiss mit einem blauen Streifen
- 8. Kyu blauer Gürtel
- 7. Kyu blauer Gürtel mit gelbem Streifen
- 6. Kyu gelber Gürtel
- 5. Kyu gelber Gürtel mit grünem Streifen
- 4. Kyu grüner Gürtel
- 3. Kyu grüner Gürtel mit braunem Streifen
- 2. Kyu brauner Gürtel
- 1. Kyu brauner Gürtel mit schwarzem Streifen

Gi Dan Grade

Oberteil: weiss
Front links (Herzseite) japanisches Kanji Zeichen für Tatsu Ryu Karate Do

Hosen: weiss

Dan

- 1. Dan schwarzer Gürtel mit einem Danbalken
 - 2. Dan schwarzer Gürtel mit zwei Danbalken
 - 3. Dan schwarzer Gürtel mit drei Danbalken
 - 4. Dan schwarzer Gürtel mit vier Danbalken
 - 5. Dan schwarzer Gürtel mit fünf Danbalken
 - 6. Dan schwarzer Gürtel mit sechs Danbalken
 - 7. Dan schwarzer Gürtel mit sieben Danbalken
 - 8. Dan schwarzer Gürtel mit acht Danbalken
 - 9. Dan schwarzer Gürtel mit neun Danbalken
 - 10. Dan schwarzer Gürtel mit zehn Danbalken
-

Prüfungsreglement 10. Kyu weiss

Grundlagen Zusammenlegen des Karategis
Korrekte Art, ein Karate Gi zu
tragen Die Bedeutung von Karate
und Tatsu Ryu Karate Do
Das Benehmen im Dojo
Allgemeines Stretching und Konditionsübungen

Grund-
Stellungen Yoi-Dachi, Fudo-Dachi,
Zenkutsu-Dachi, Uchi-Haiji-Dachi

Fallschule Mae Ukemi
Yoko Ukemi
Ushiro Ukemi

Hand-/Arm-
Techniken Seiken-Morote-Tsuki (Jodan, Chudan,
Gedan)
Seiken-Oi-Tsuki (Jodan, Chudan
Gedan)

Block-
Techniken Seiken-Jodan-Uke, Seiken-Mae-Gedan
Barai

Fuss-/Bein
Techniken Hiza-Ganmen-Geri, Kin-Keri

Ippon-Kumite
Angriff 1 Seiken-Oi-Tsuki-Jodan
Abwehr und Seiken-Jodan-Uke, Kin-Geri
Konter Seiken-Jodan-Uke
Angriff 2 Seiken-Oi-Tsuki-Chudan
Abwehr und Seiken-Mae-Gedan-Barai

Kata Taikyoku-Sono-Ichi

Besonderes: Die Schüler müssen oben genannte Techniken in Fudo-Dachi und in der Bewegung in Zenkutsu-Dachi ausführen können. Die Fäuste müssen immer fest geschlossen sein.

Kondition 10 Liegestützen Seiken
20 Bauchaufzüge
Vier-in-Einer-Stretching-Übung

Prüfungsreglement 9. Kyu weiss blau mit einem Balken

| | |
|--------------------------|--|
| Grundlagen | Die Geschichte von Karate |
| Grund Stellungen | Sanchin-Dachi, Kokutsu-Dachi, Musubi-Dachi |
| Hand-/Arm techniken | Seiken-Ago-Uchi, Seiken-Gyaku-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan) |
| Block- Techniken | Seiken-Chudan-Uchi-Uke, Seiken-Chudan-Soto-Uke |
| Fuss-/Bein Techniken | Chudan-Mae-Geri-Chusoku |
| Würfe | Osoto-otoshi De ashi barai Uki goshi |
| Festhaltegriffe | Kesa-gatame Mune-gatame Kuzure-kesa-gatame |
| Atmung | Nogare |
| Sanbon-Kumite Angriff | (1) Seiken-Oi-Tsuki-Jodan (2) Seiken-Oi-Tsuki-Chudan (3) Seiken-Oi-Tsuki-Gedan |
| Abwehr | (1) Seiken-Jodan-Uke (2) Seiken-Chudan-Soto-Uke (3) Seiken-Mae-Gedan-Barai |
| Konter | Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, gefolgt von Seiken-Mae-Gedan-Barai |
| Kata | Taikyoku-Sono-Ni |
| Renraku | Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan oder Jodan, Mae-Geri-Chudan-Chusoku |
| Kenka | San Ryu |

Besonderes: Die Schüler müssen oben genannte Techniken an Ort und in der Bewegung in Kokutsu-Dachi und Sanchin-Dachi ausführen können.

| | |
|-----------|---|
| Kondition | 15 Liegestützen Seiken 25 Bauchaufzüge |
|-----------|---|

| Prüfungsreglement | 8. Kyu | Blau |
|--------------------------|--|-------------|
| Grund Stellungen | Kiba-Dachi | |
| Hand-/Arm Techniken | Tate-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan), Shita-Tsuki, Jun-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan) | |
| Block- Techniken | Seiken-Morote-Chudan-Uchi-Uke Seiken-Chudan-Uchi-Uke-Gedan-Barai | |
| Fuss-/Bein Techniken | Jodan-Mae-Geri-Chusoku | |
| Würfe | Tai-otoshi Ippon-seoi-nage O-uchi-gare | |
| Festhaltgriffe | Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho.gatame | |
| Kata | Taikyoku-Sono-San | |
| Kenka | Kenka Mae Dachi Kenka Yoko Dachi Kenka Ushiro Dachi Kenka Jodan Uke Kenka Ganmen Uke | |
| Renraku 1 | Chudan-Mae-Geri-Chusoku Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan | |
| Renraku 2 | Chudan-Soto-Uke, Seiken-Mae-Gedan-Barai, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan | |
| Kumite | Yakusoku-Ippon-Kumite (abgesprochene Einschritt-Partnerübung) Jiyu-Kumite (freier Kampf) 1 Kampf à 2 Minuten | |
| Besonderes | Die Schüler müssen Kiba-Dachi in Bewegung von 45° und 90° ausführen können | |
| Kondition | 20 Liegestützen Seiken 10 Fünffingerliegestützen auf den Knien 30 Bauchaufzüge 10 Kniebeugen | |

Prüfungselement 7. Kyu**Blau mit gelbem Balken**

| | |
|------------------------|--|
| Grund Stellungen | Nekoashi-Dachi |
| Hand-/Arm Techniken | Tettsui-Oroshi-Ganmen-Uchi, Tettsui-Komikame, Tettsui-Hizo-Uchi, Tettsui-Mae-Yoko-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan), Tettsui-Yoko-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) in Mae-Kiba-Dachi |
| Block Techniken | Seiken-Mawashi-Gedan-Barai, Shuto-Mawashi-Uke in Kokutsu-Dachi |
| Fuss-/Bein | Mae-Chusoku-Keage, Teisoku-Mawashi-Soto-Keage, Techniken Haisoku-Mawashi-Uchi-Keage, Sokuto-Yoko-Keage |
| Kata | Pinan-Sono-Ichi |
| Kenka | Kenka Ago Uke Kenka Chudan Uke Kenka Hizo Uke Kenka Mae Morote Uke Jodan |
| Renraku | Schritt nach Vorne, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, Hidari-Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Migi-Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan |
| Kumite | Jiyu-Kumite 2 Kämpfe à 2 Minuten |
| Kondition | 25 Liegestützen Seiken 15 Fünffingerliegestützen auf den Knien anschliessend Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 35 Bauchaufzüge 20 Kniebeugen |
| Atmung | Ibuki |

Prüfungselement 6. Kyu**Gelb**

| | | |
|------------------------|--|---|
| Grund Stellungen | Tsuruashi-Dachi | |
| Hand-/Arm Techniken | Uraken-Ganmen-Uchi, Uraken-Sayu-Ganmen-Uchi, Uraken-Hizo-Uchi, Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi, Uraken-Mawashi-Uchi, Nihon-Nukite (Me-Tsuki), Yonhon-Nukite (Jodan, Chudan) | |
| Block Techniken | Seiken-Juji-Uke (Jodan, Gedan) | |
| Fuss-/Bein | Gedan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku), Kansetsu-Geri (Sokuto), Chudan-Yoko-Geri (Sokuto) | |
| Würfe | Tsurri-komi-goshi O-goshi Seoi-otoshi Morote-soei-nage | Ko-uchi-gari Ko-soto-gake Ko-soto-gari O-soto-gari |
| Kata | Pinan-Sono-Ni | |
| Kenka | Kenka Gedan Uke Kenka Juji Uke Gedan Kenka Yoko Morote Uke Jodan | |
| Renraku 1 | Gedan-Mawashi-Geri (Chusoku oder Haisoku) Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan | |
| Renraku 2 | Chudan-Mae-Yoko-Geri, Seiken-Gyaku-Tsuki- Chudan | |
| Kumite | Jiyu-Kumite 1 Kampf à 3 Minuten | |
| Besonderes: | Die Schüler müssen Tsuruashi-Dachi in Bewegung mit Yoko-Geri ausführen können. | |
| Kondition | 30 Liegestützen Seiken 10 Vierfingerliegestützen auf den Knien, anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 40 Bauchaufzüge 30 Kniebeugen | |

Prüfungselement 5. Kyu**Gelb mit grünem Balken**

| | |
|------------------------|--|
| Grund Stellungen | Moroashi-Dachi |
| Hand-/Arm Techniken | Shotei-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) Jodan-Hiji-Ate |
| Block Techniken | Shotei-Uke (Jodan, Chudan, Gedan) |
| Fuss-/Bein | Chudan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku) Ushiro-Geri (Chudan, Gedan) 3 Methoden |
| Kata | Pinan-Sono-San |
| Kenka | Kenka Shinkeikei (Gedan – Ago) Kenka Uchi Uke Gedan Barai |
| Renraku 1 | Chudan-Ushiro-Geri, Seiken-Gyaku-Tsuki Chudan |
| Renraku 2 | Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Yoko-Geri- Chudan, Ushiro-Geri-Chudan, Seiken- Gyaku-Tsuki-Chudan |
| Kumite | Jiju-Kumite 2 Kämpfe à 3 Minuten |
| Besonderes: | Die Schüler müssen in Moroashi-Dachi laufen können. |
| Kondition | 35 Liegestützen Seiken 15 Vierfingerliegestützen auf den Knien, anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 45 Bauchaufzüge 40 Kniebeugen |

Prüfungselement 4. Kyu Grün

| | |
|----------------------|--|
| Grundlagen | Allgemeine Fragen über Karate |
| Grundstellungen | Heisoku-Dachi, Heiko-Dachi |
| Hand-/Arm Techniken | Shuto-Sakotsu-Uchi, Shuto-Yoko-Ganmen-Uchi, Shuto-Uchikomi, Shuto-Hizo-Uchi, Shuto-Jodan-Uchi-Uchi |
| Block Techniken | Shuto-Jodan-Uchi-Uke, Shuto-Jodan-Uke, Shuto-Chudan-Uchi-Uke, Shuto-Chudan-Soto-Uke, Shuto-Mae-Gedan-Barai, Mae-Shuto-Mawashi-Uke (in Sanchin-Dachi) |
| Fuss-/Bein Techniken | Jodan-Yoko-Geri (Sokuto), Jodan-Mawashi-Geri (Chusoku, Haisoku), Jodan-Ushiro-Geri |
| Würfe | Harai-goshi Uchi-mata Hiza-guruma Sasae-tsuru-komi-ashi Hane-goshi Okuri-ashi-barai Morote-eri-soei-nage |
| Festhaltegriffe | Ude-gatame Hiza-gatame Waki-gatame Juji-gatame |
| Kata | Sanchi-No-Kata (mit Ibuki) |
| Kenka | Kenka Shinkeikei (Ganmen - Jodan) Kenka Hiji Uke |
| Kumite | Jiyu-Kumite 2 Kämpfe à 3 Minuten |
| Besonderes: | Von diesem Grad an werden die Schüler auf Fitness, Ausdauer und allgemeine Kondition geprüft. |
| Kondition | 40 Liegestützen Seiken 10 Dreifingerliegestützen auf den Knien anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 50 Bauchaufzüge 50 Kniebeugen 10 Mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe) |

Prüfungselement 3. Kyu**Grün mit braunem Balken**

| | |
|----------------------|--|
| Grundlagen | Allgemeine Fragen über Karate, Tatsu Ryu Karate Do und die IBDF |
| Grundstellungen | Kake-Dachi |
| Hand-/Arm Techniken | Chudan-Hiji-Ate, Chudan-Mae-Hiji-Ate, Age-Hiji-Ate (Jodan, Chudan), Ushiro-Hiji-Ate |
| Block Techniken | Shuto-Juji-Uke (Jodan, Gedan) |
| Fuss-/Bein Techniken | Mae-Kakato-Geri (Jodan, Chudan, Gedan) Ago-Geri |
| Kata | Pinan-Sono-Yon, Sanchi-No-Kata (mit Kiai) |
| Kenka | Kenka Hiji Ate Jodan Kenka Hiji Ate Chudan Kenka Hiji Ate Gedan |
| Kumite | Jiyu-Kumite 3 Kämpfe à 3 Minuten |
| Besonderes: | Von diesem Grad an werden die Schüler auf Fitness, Ausdauer und allgemeine Kondition geprüft. |
| Kondition | 45 Liegestützen Seiken 15 Dreifingerliegestützen auf den Knien anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 70 Bauchaufzüge 60 Kniebeugen 15 Mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe) |
| Zudem | Die Schüler müssen in Kiba-Dachi laufen |

Prüfungselement 2. Kyu**Braun**

| | | |
|----------------------|---|---------------------------------------|
| Grund Lagen | Allgemeine Fragen über Karate, Kenntnis von Aufwärmübungen und die Fähigkeit, sie selbst vorzuführen | |
| Hand-/Arm Techniken | Hiraken-Tsuki (Jodan, Chudan), Hiraken-Oroshi-Uchi, Hiraken-Mawashi-Uchi, Haishu (Jodan, Chudan), Age-Jodan-Tsuki | |
| Block Techniken | Koken-Uke (Jodan, Chudan, Gedan) | |
| Fuss-/Bein Techniken | Tobi-Nidan-Geri, Tobi-Mae-Geri 3 Methoden | |
| Würfe | Soto-maki-komi Yoko-guruma Yoko-tomoe-nage | Tani-otoshi Tomoe-nage Uki-waza |
| Festhaltegriffe | Okuri-eri-jime Gyaku-juji-jime | Nami-juji.jime Ude-garami |
| Kata | Pinan-Sono-Go, Gekisai-Dai | |
| Kumite | Jiyu-Kumite 3 Kämpfe à 3 Minuten | |
| Kenka | Kenka Jiyu Kumite | |
| Renraku | Zurückgleiten mit Seiken-Mae-Gedan-Barai, vorwärts mit Seiken-Ago-Uchi, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, 1 Schritt übersetzen, Mae-Geri-Chudan, Mawashi-Geri-Jodan, Ushiro-Geri-Chudan, Seiken-Mae-Gedan-Barai, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan | |
| Kondition | 50 Liegestützen Seiken 10 Zweifingerliegestützen auf den Knien anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine Strecken und Stellung 15 Sekunden halten 100 Bauchaufzüge 70 Kniebeugen 20 Mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe) | |
| Besonderes: | Die Schüler müssen physisch fit sein und alle Techniken ohne Verletzungen ausführen können. Bei andauernden Behinderungen wird ein Arzzeugnis benötigt. | |

Prüfungselement 1. Kyu**Braun mit schwarzem Balken**

| | |
|-------------------------|--|
| Hand-/Arm Techniken | Ryutoke-Tsuki (Jodan, Chudan) Nakayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan) Oyayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan) |
| Block Techniken | Kake-Uke (Jodan), Haito-Uchi-Uke (Chudan) |
| Fuss-/Bein Techniken | Jodan-Uchi-Haisoku-Geri, Oroshi-Uchi- Kakato-Geri, Oroshi-Soto-Kakato-Geri, Tobi-Yoko-Geri (Sokuto) |
| Kata | Yantsu, Tsuki-No-Kata |
| Kumite | Jiyu-Kumite 3 Kämpfe à 3 Minuten |
| Kenka | Kenka Jiyu Kumite |
| Renraku 1 | Seiken-Oi-Tsuki-Chudan, Seiken-Gyaku- Tsuki-Chudan, Seiken-Oi-Tsuki-Chudan, Shita-Tsuki |
| Renraku 2 | Vorderes Bein Mawashi-Geri-Jodan, Seiken- Oi-Tsuki-Chudan, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, hinteres Bein Mawashi-Geri-Jodan |
| Selbstver- teidigung | Vom Schüler vorzuführen |
| Kondition | 55 Liegestützen Seiken, 15 Zweifingerliegstützen auf Knien anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 15 Sekunden halten 100 Bauchaufzüge 70 Kniebeugen 20 mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe) |
| Besonderes: | Die Schüler müssen physisch fit sein und alle Techniken ohne Verletzungen ausführen können. Bei andauernden Verletzungen wird ein Arzzeugnis verlangt. |

Shoto-Niju-Kun / die 20 Regeln des Karate Do

1. Karate Do beginnt mit Respekt und endet mit Respekt
karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto
 2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff
karate ni sente nashi
 3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit
karate wa gi no tasuke
 4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen
mazu jiko wo shire shikoshite hoka o shire
 5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik
gijutsu yori shinjutsu
 6. Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann
kokoro wa hanatan koto wo yosu
 7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit
wazawai wa ketai ni shozu
 8. Denke nicht, das Karate nur im Dojo stattfindet
dojo no mi no karate to omou na
 9. Karate üben heißt, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen
karate no shugyoh wa isshoh dearu
 10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen
arayuru mono wo karate kasase soko ni myomi ari
 11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst
karate wa yu no gotoku taezu netsu wo ataezareba moto no mizu ni kaeru
 12. Denke nicht an das Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert
katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyoh
 13. Wandle dich abhängig vom Gegner
teki ni yotte tenka seyo
 14. Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab
ikusa wa kyojitsu no soju ikan ni ari
 15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor
hito no teashi wo ken to omoe
 16. Wenn man das Tor zur Jugend verläßt, hat man viele Gegner
danshimon wo izureba hyakuman no teki ari
 17. Die Haltung des Anfängers muß frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt
kamae wa shoshinsha ni, ato wa shizentai
 18. Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil
kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono
 19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung
chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasuru na
 20. Denke immer nach, und versuche dich ständig an Neuem
tsune ni shinen kofu seyo
-

DAN-Graduierungen

Anforderungen und Qualifizierungen

Der Charakter und die generelle Eignung des Prüflings als Instruktor werden in die Entscheidung miteinbezogen.

Bei allen DAN-Prüfungen werden auch die Techniken, die Theorie und die Katas der vorhergehenden Grade geprüft.

Der Prüfling muss physisch fit sein und alle Techniken ausführen können. Irgendwelche dauernden Behinderungen müssen von einem Arzt mittels Attest bestätigt werden.

Bei allen Prüflingen wird die Kraft- und Konditionssteigerung getestet und die Fähigkeit, alle Basistechniken ausführen zu können.

Alle Techniken müssen auch in Gyaku ausgeführt werden können.

Der Prüfling muss ebenso in der Lage sein, alle Techniken der Grundschule zu lehren und zu erklären.

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

| Prüfungsreglement | 1. DAN | Schwarz |
|--------------------------|---|---|
| Hand-/Arm Techniken | Morote-Haito-Uchi (Jodan), Haito-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) | |
| Block Techniken | Blocktechniken mit den Beinen, Morote-Kake-Uke (Jodan), Osae-Uke | |
| Fuss-/Bein Techniken | Kake-Geri-Kakato (Jodan, Chudan), Kake-Geri Chusoku (Jodan, Chudan), Ushiro-Mawashi-Geri (Jodan, Chudan, Gedan) | |
| Würfe | Sode-tsuru-komi-goshi Ryo-hiza-soei-otoshi Yoko-gake Ushiro-goshi Uki-otoshi | Kata-guruma Sumi-gaeshi Ko-uchi-maki-komi Ura-nage Koshi-guruma |
| Festhaltegriffe | Kata-ha-jime Kata-te-ashi-jime | Hadaka-jime San-gaku-jime |
| Kata | Tensho, Saiha, Taikyoku-Sono-Ichi, Taikyoku-Sono-Ni und Taikyoku-Sono-San in Ura | |
| Kumite | Jiyu-Kumite 10 Kämpfe à 2 Minuten | |
| Kenka | Kenka Jiyu Kumite (Tanto) | |
| Renraku | Gedan-Mawashi-Geri, Jodan-Ushiro-Mawashi-Geri, Jodan-Mae-Geri-Chusoku, Jodan-Mawashi-Geri, Jodan-Ushiro-Mawashi-Geri | |
| Tameshiwari | Seiken Bruchtest nach Wahl des Prüflings | |
| Kondition | 60 Liegestützen Seiken 10 Einfingerliegestützen auf den Knien anschliessend Stellung 10 Sekunden halten 150 Bauchaufzüge 100 Kniebeugen | |

| Prüfungsreglement | 2. Dan | Schwarz |
|--------------------------|--|----------------|
| Hand-/Arm Techniken | Toho-Uchi (Jodan), Keiko-Uchi, Ippon-Nukite (Jodan) | |
| Block Techniken | Hiji-Uke (Chudan), Shotei-Morote-Gedan-Uke Shuto-Morote Gedan-Uke | |
| Fuss-/Bein Techniken | Tobi-Ushiro-Geri, Tobi-Ushiro-Mawashi-Geri, Tobi-Mawashi-Geri, Age-Kakato-Ushiro-Geri | |
| Kata | Kanku-Dai, Gekisai-Sho, Seienchin, Pinan-Sono- Ichi in Ura | |
| Kumite | Jiyu-Kumite 20 Kämpfe à 2 Minuten | |
| Kenka | Kenka Jiyu Kumite (Bo) | |
| Tameshiwari | Seiken Bruchtest nach Wahl des Prüflings | |
| Kondition | 65 Liegestützen Seiken und anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine strecken und 15 Sekunden halten 150 Bauchaufzüge 100 Kniebeugen | |
| Besonderes: | Es wird erwartet, dass der Prüfling sich in besonderer Weise für das Kokusai Tatsu Bugei Renmei hervor getan hat und die Gruppe national und international unterstützt hat. (Seminare, Lager, Camps, usw.) Es wird erwartet, dass der Prüfling nationale oder internationale Turniererfahrung 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.

Prüfungselement 3. Dan**Schwarz**

| | |
|---------------|---|
| Qualifikation | Der Prüfling hat sich in besonderer Hinsicht für das Tatsu Ryu Karate Do eingesetzt und es in seiner Region weiter gebracht. Er steht mit seinem vollen Potential für die Ziele des Tatsu Ryu Karate Do ein. |
| Kata | Pinan-Sono-Ni in Ura Der Prüfling muss eine Kata vorführen und erklären können, die mindestens 28 Bewegungs-Abläufe aufweist. Der Ablauf der Kata muss in schriftlicher Form abgegeben werden. |
| Kumite | Jiyu-Kumite 30 Kämpfe à 2 Minuten |
| Kenka | Kenka Jiyu Kumite |
| Tameshiwari | Seiken Bruchtest nach Wahl des Prüflings |
| Kondition | 70 Liegestützen Seiken und Liegestützen Auf den Fingern nach Anweisung 150 Bauchaufzüge 100 Kniebeugen |
| Besonderes: | Es wird erwartet, dass der Prüfling sich in besonderer Weise für das Kokusai Tatsu Bugei Renmei hervor getan hat und die Gruppe national und international unterstützt hat. (Seminare, Lager, Camps, usw.) Es wird erwartet, dass der Prüfling nationale oder 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.

Stände

| | |
|--------------------|--|
| Dachi | Fussstellung, Stand, Schritt, Position |
| Yoi-Dachi | Bereitschaftsstellung |
| Fudo-Dachi | Formelle Stellung |
| Zenkutsu-Dachi | Vorwärtsstellung |
| Uchi-Hachiji-Dachi | Taubenfußsstand |
| Kokutsu-Dachi | Rückwärtsstehende Stellung |
| Moroashi-Dachi | Parallelstellung, 1 Fuss vorne |
| Musubi-Dachi | Vorne offene Stellung |
| Kiba-Dachi | Seitwärtsstellung, Reiterstellung |
| Nekoashi-Dachi | Katzenfußsstellung |
| Tsuruashi-Dachi | Kranichstellung |
| Heisoku-Dachi | Formelle Stellung |
| Heiko-Dachi | Parallelstellung |
| Kake-Dachi | Hakenstellung |
| Sanchin-Dachi | Dreieckstellung |

Schläge, Stösse

Ziel, Richtung, Höhe

| | |
|---------|--|
| Age | Nach oben, heben, anheben |
| Ago | Kinn, Kiefer |
| Chudan | Mittlere Stufe |
| Ganmen | Gesicht |
| Gedan | Untere Stufe |
| Gyaku | Umgekehrt, seitenverkehrt, entgegengesetzt |
| Hizo | Milz |
| Jodan | Obere Stufe |
| Mae | Vorwärts, frontal |
| Mawashi | Rund, kreisförmig |
| Morote | Mit beiden Händen, doppelt |
| Oi | Dagegen anstürmen, gleiche Seite |
| Oroshi | Nach unten |
| Sayu | links und rechts |
| Yoko | Seitlich, Seite |

Waffe oder Technik

| | |
|--------------------|----------------------------------|
| Haito | Innenkante der Hand |
| Haishu | Handrücken |
| Hiraken | Flache Faust, Vorderknöchelfaust |
| Ippon-Nukite | Ein-Finger-Speerhand |
| Keiko | Hühnerschnabel |
| Koken | Handgelenk, Handrücken |
| Komikame | Schläfe |
| Nakayubi-Ippon-Ken | Mittelfinger-Knöchelfaust |
| Nihon-Nukite | Zweifinger-Speerhand (Me-Tsuki) |
| Oyayubi-Ippon-Ken | Daumen-Knöchelfaust |
| Ryutoken | Drachenkopff Faust |
| Shita | Unten, nach oben |
| Shotei | Handballen |
| Seiken | Vorderfaust |
| Hiji | Ellenbogen |
| Shuto | Schwerthand, Handkante |
| Sakotsu | Schlüsselbein |
| Tate | Senkrecht |
| Tettsui | Handballenfaust |
| Tsuki | Fauststoss |
| Toho | Schwertspitzenhand |
| Uchikomi | Innenstoss |
| Uraken | Faustrücken |
| Uchi | Schlag |
| Yonhon-Nukite | Vierfinger-Speerhand |

Blöcke

Ziel, Richtung, Höhe

| | |
|---------|----------------------------|
| Chudan | Mittlere Stufe |
| Gedan | Untere Stufe |
| Jodan | Obere Stufe |
| Mae | Vorwärts, frontal |
| Mawashi | Rund, kreisförmig |
| Morote | Mit beiden Händen, doppelt |
| Uchi | Innen |
| Soto | Aussen |

Waffe oder Technik

| | |
|--------|-------------------------|
| Barai | Fegen, wegfegen |
| Haito | Innenkante der Faust |
| Hiji | Ellenbogen |
| Juji | Kreuzen |
| Kake | Sperren, Haken |
| Koken | Handgelenk, Handrücken |
| Osae | Halten, herunter halten |
| Shotei | Handballen |
| Shuto | Schwerthand, Handkante |
| Uke | Block |

Tritte

Ziel, Richtung, Höhe

| | |
|----------|------------------------|
| Ago | Kinn, Kiefer |
| Chudan | Mittlere Stufe |
| Ganmen | Gesicht |
| Jodan | Obere Stufe |
| Kansetsu | Gelenk |
| Oroshi | Nach unten |
| Gedan | Untere Stufe |
| Keage | Ansteigen, schwingen |
| Kin | Leistengegend |
| Mae | Vorwärts, frontal |
| Mawashi | Rund, kreisförmig |
| Soto | Aussen |
| Tobi | Sprung |
| Yoko | Seitlich, Seite |
| Uchi | Innen |
| Ushiro | Rückwärts, nach hinten |

Waffe oder Technik

| | |
|---------|-----------------|
| Chusoku | Fussballen |
| Geri | Tritt |
| Haisoku | Spann, Rist |
| Hiza | Knie |
| Kakato | Ferse |
| Take | Sperren, Haken |
| Sokuto | Fussaussenkante |
| Sune | Schienbein |
| Teisoku | Fusssohle |

Allgemeine Ausdrücke

| | |
|---------------|-------------------------------------|
| Hajime | Beginnt!, Los |
| Hidari | Links |
| Ibuki | Atemtechnik |
| Ippon-Nukite | Ein-Schritt-Partnerübung |
| Jissen-Kumite | Vollkontakt kämpfen (Strassenkampf) |
| Jiyu-Kumite | Freier Partnerkampf |
| Kamaete | Fangt an, Stellung einnehmen |
| Karate-Gi | Karate-Trainingsanzug |
| Kata | Form, Übung |
| Kiai | Kampfschrei |
| Kihon | Grundschule |
| Kumite | Kampf |
| Mawate | Wenden, umkehren |
| Migi | Rechts |
| Mokuso | Meditation, Konzentration |
| Mugorei | Nicht zählen, ohne zählen |
| Naore | Zurück zur Ausgangsposition |
| Obi | Gürtel |
| Rei | Begrüssung |
| Renraku | Kombinieren, miteinander verbinden |
| Sanbon-Kumite | Partnerübung mit 3 Angriffen |
| Seiza | Kniende Position |
| Tameshiwari | Bruchtest |
| Ura | Entgegengesetzt, seitenverkehrt |
| Yakusoku | Versprechen, Abmachung, Absprache |
| Yame | Stop |
| Yoi | Achtung |

Verbeugungs-Zeremonie

| | |
|----------------|-------------------------|
| Shinsen-Ni-Rei | Geist des Karate (Budo) |
| Hanshi-Ni-Rei | 8. DAN und höher |
| Shihan-Ni-Rei | 5. DAN und höher |
| Sensei-Ni-Rei | 3. DAN und höher |
| Sempai-Ni-Rei | 1. DAN und höher |
| Otagai-Ni-Rei | Gruss zueinander |
| Domo Arigato | |
| Gozaimashita | Vielen herzlichen Dank |

Zählen

| | |
|-----------|-----|
| Ichi | 1 |
| Ni | 2 |
| San | 3 |
| Shi (Yon) | 4 |
| Go | 5 |
| Roku | 6 |
| Sichi | 7 |
| Hachi | 8 |
| Ku | 9 |
| Ju | 10 |
| Niju | 20 |
| Sanju | 30 |
| Yonju | 40 |
| Goju | 50 |
| Hayku | 100 |

Kyu Rang, Stufe, Klasse, Schülergrad
DAN Rang, Stufe, Budo-Meistergrad

| | |
|----------------|-----------------|
| Ichi-(Sho)-Dan | 1. Meistergrad |
| Ni-Dan | 2. Meistergrad |
| San-Dan | 3. Meistergrad |
| Yon-(Shi)-Dan | 4. Meistergrad |
| Go-Dan | 5. Meistergrad |
| Roku-Dan | 6. Meistergrad |
| Sichi-Dan | 7. Meistergrad |
| Hachi-Dan | 8. Meistergrad |
| Ku-Dan | 9. Meistergrad |
| Ju-Dan | 10. Meistergrad |

Titel

Hanshi Titel für den höchsten Würdenträger, Vorbild, Meister
Lehrer, Doktor, Professor

Shihan Lehrer, Hoher Meister
5. DAN und höher

Sensei Lehrer, Meister, oft ranghöchster DAN-Träger im Dojo
3. DAN und höher

Senpai Der Ältere, Senior, derjenige der schon länger trainiert
1. DAN und höher
Wenn kein DAN-Träger anwesend ist, ist es der höchste Kyu.