



**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-tsurikomi-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 Arzteugnis 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	Taubenfußstand
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstehende Stellung
Moroashi-Dachi	Parallelstellung, 1 Fuss vorne
Musubi-Dachi	Vorne offene Stellung
Kiba-Dachi	Seitwärtsstellung, Reiterstellung
Nekoashi-Dachi	Katzenfußstellung
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	Fausrücken
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.