



KEN SHIN KAN

von Bundesprüfer Alfred Steller 4. DAN

Stand: 08. Jan 04

Hinweis zur Gürtelprüfung

Die Prüfung wird entsprechend der DKV-Richtlinien

(Deutscher Karate Verband) für den GOJU-RYU Stil vom 01.06.2001

abgehalten. Die Prüflinge werden in eine Prüfungsliste beim Trainer eingetragen. Für diese Prüflinge werden vorher Prüfungsmarken beim Verband, durch den ausrichtenden Verein gekauft, die dann bei der Prüfung in die Ausweise eingeklebt und von mir durch meinen Prüfungsstempel entwertet werden. Die Prüfungsgebühr beträgt laut Verband 8,-€. Die Prüflinge die bestanden haben, bekommen eine anerkannte DKV Prüfung in den Verbandsausweis eingetragen (Goju Ryu). Bei der ersten Prüfung ist ein Verbandsausweis erforderlich, der mit den Prüfungsmarken bestellt werden kann. Eine zusätzliche ansprechende Urkunde kann für 5,- € bei mir angefordert werden. Zum besseren Lernen der Katas stehen digitale Videoaufnahmen zur Verfügung, je Katagruppe eine CD für je 5,- €. Prüfungen finden in der Regel 2 x / Jahr bei den Erwachsenen statt, 1 x / Jahr bei den Kindern.



WEISSER GÜRTEL - 9. Kyu

KIHON: Grundtechniken im Stand (heko dachi)

- chudan seiken zuki / Fauststoß zur Mitte /

KIHON-IDO: Grundtechniken in der Bewegung

- harai otoshi uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi
- chudan mae geri -> Stellung: zenkutsu dachi
- age uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: sanchin dachi
- yoko uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: sanchin dachi

Es besteht die Möglichkeit sofort den gelben Gürtel zu machen, jedoch muß die doppelte Prüfungsgebühr (gelb + weiss) an den Verband bezahlt werden. (2 x Prüfungsmarke)

GELBER GÜRTEL - 8. Kyu

KIHON:

- chudan seiken zuki / Fauststoß zur Mitte /

KIHON-IDO: Grundtechniken in der Bewegung

- harai otoshi uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi (lang)
- chudan mawashi geri -> Stellung: zenkutsu dachi
- jodan oi-zuki, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi
- chudan tetsui uchi uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi
- age uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: sanchin dachi (kurz)
- yoko uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: sanchin dachi

KATA: Übungsablauf des Kampfes mit festen Kombinationen
taikyoku jodan

YAKUSOKU-Kumite: Partnertraining

zenkutsu dachi heko dachi -> zenkutsu dachi

- chudan oi zuki -> yoko (ude) uke, gyaku zuki chudan
- jodan oi zuki -> age uke, gyaku zuki chudan

Kriterien: Hier soll noch nicht auf Geschwindigkeit und Kraft, dafür aber auf richtige Bewegungsausführung und auf richtige Endstellung geachtet werden. Dynamik ist noch nicht gefordert.

**ORANGENER GÜRTEL - 7. Kyu****KIHON:**

- chudan seiken zuki / Fauststoß zur Mitte /

KIHON-IDO:

Grundtechniken in der Bewegung

- harai otoshi uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi (lang)
- jodan oi-zuki, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi
- chudan tetsui uchi uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi
- gedan kansetsu geri -> Stellung: sanchin dachi (kurz)
- age uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: sanchin dachi
- yoko uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: sanchin dachi

拳心館

KATA:

Übungsablauf des Kampfes mit festen Kombinationen

- taikyoku chudan
- geki-sai dai ichi

YAKUSOKU-Kumite:

Partnertraining

zenkutsu dachi heko dachi -> zenkutsu dachi

- jodan oi zuki -> age uke, gyaku zuki chudan
- chudan oi zuki -> yoko ude uke, gyaku zuki chudan
- chudan mae geri -> haraiotoshi uke, gyaku zuki jodan

JIYU IPPON Kumite:Angesagter Freikampf mit freier Abwehr in **kamae**

- chudan oi zuki
- jodan oi zuki
- chudan mae geri

..... die Abwehr ist frei wählbar !

Kriterien: Hier soll noch nicht auf Geschwindigkeit und Kraft, dafür aber auf richtige Bewegungsausführung und auf richtige Endstellung geachtet werden.

haraiotoshi uke, gyaku zuki mit Hüfte, kurzes kiai, richtige Distanz

HINWEIS zur YAKUSOKU-Kumite - Abwehrseite -:

Aus der schulterbreiten Bereitschaftsstellung (heko dachi) soll mit dem rechten Fuß beginnend eine große Ausweichbewegung in 45° Richtung nach hinten gemacht werden. Danach ist der linke Fuß etwas (nur kurz) zurück zuziehen, damit der Gegner nicht auf den linken Fuß treten kann. Der Schwerpunkt ist gemäß der langen Stellung vorne (zenkutsu dachi). Die Abwehr ist mit den linken Arm auszuführen und soll möglichst zeitgleich mit dem einnehmen der langen Stellung beendet werden. Die Grundstellung ist jetzt in 45°-Richtung zum Angreifer und die Hüfte ist noch nicht vollständig eingedreht. Das eindrehen der Hüfte erfolgt dann mit der Gegenangriffstechnik (gyaku zuki, gyaku uraken uchi ...).

Der Bauchnabel des Verteidigers zeigt zum Bauchnabel des Angreifers.

**GRÜNER GÜRTEL - 6. Kyu****KIHON:**

- chudan seiken zuki / Fauststoß zur Mitte /

KIHON-IDO:

Grundtechniken in der Bewegung

- harai otoshi uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi (lang)
- chudan mawashi geri, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi
- age uke, chudan gyaku zuki, mae geri -> Stellung: zenkutsu dachi
- yoko uke, jodan + chudan ren zuki -> Stellung: sanchin dachi
- harai otoshi uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: shiko ashi dachi (45° lang)
- kake te uke, chudan mae geri -> Stellung: neko ashi dachi (Katze)

KATA:

Übungsablauf des Kampfes mit festen Kombinationen

- geki-sai dai ichi
- geki-sai dai ni

YAKUSOKU-Kumite:Partnertraining, Angriff alle aus **sanchin dachi**, Abwehr alles aus heko dachi und in **zenkutsu dachi** nach hinten wechseln*sanchin dachi -> zenkutsu dachi**heko dachi -> zenkutsu dachi zurück*

- | | |
|-------------------|--|
| - chudan oi zuki | -> yoko ude uke, gyaku zuki jodan |
| - jodan oi zuki | -> age uke, gyaku zuki chudan |
| - chudan mae geri | -> harai(otoshi) uke, gyaku zuki jodan |
| - chudan oi zuki | -> tetsui uchi uke, mae geri, in neko ashi dachi |
| - 3 x kumite-ura | -> Auswahl aus 12 Kombinationen |
| - 3 x nage-wasa | -> Auswahl ist frei |

JIYU IPPON Kumite:

(Altersbereich: Kinder ab 10 - 14 Jahre, Erwachsene über 35 Jahre)

Angesagter Freikampf mit freier Abwehr

Angriffe:

- chudan oi zuki
- jodan oi zuki
- chudan mae geri
- chudan mawashi geri

.... die Abwehr ist frei wählbar!

Hinweis: Die Art der Ausführung muß eine deutliche Steigerung an Intensität und Kampfeswillen erkennen lassen. Die Ansage der Technik entfällt. Die Distanz muß einer realen Wettkampfdistanz entsprechen. Beide Kämpfer sollen sich bewegen. Sobald der Angreifer die für ihn relevante Angriffsdistanz erreicht hat, sollte der Angriff konsequent durchgeführt werden. Die Abwehr + Kontertechnik kann frei der Situation angepasst werden.

JIYU Kumite:

(Altersbereich: 15 bis 35 Jahre)

Freikampf - 2 Kämpfe nach DKV-Regeln

Kriterien:

Hier muß der Bewegungsablauf flüssig erfolgen. Den Schwerpunkt der Beurteilung bildet die richtige Koordination des Bewegungsablaufes, wobei aber auch die Geschwindigkeit nicht mehr vernachlässigt werden darf. In der Endphase der Technik muß eine erkennbare Anspannung (kime) vorhanden sein.

拳心館

1. BLAUER GÜRTEL - 5. Kyu**KIHON:**

- chudan seiken zuki / Fauststoß zur Mitte /

KIHON-IDO:

Grundtechniken in der Bewegung

- harai otoshi uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi (lang)
- chudan mawashi geri, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi
- age uke, chudan gyaku zuki, mae geri -> Stellung: zenkutsu dachi
- yoko uke, jodan + chudan ren zuki -> Stellung: sanchin dachi
- harai otoshi uke, chudan zuki -> Stellung: shiko ashi dachi (45° lang)
- kake te uke, chudan mae geri -> Stellung: neko ashi dachi (Katze)

KATA:

- geki sai dai ni
- saifa

YAKUSOKU-Kumite: Partnertraining

sanchin dachi -> zenkutsu dachi heko dachi -> zenkutsu dachi zurück

- jodan oi zuki -> nagashi uke, gyaku zuki (*gerade zurück gehen*)
- chudan mae geri -> haraiotoshi uke, gyaku uraken uchi jodan
(Abwehr mit dem linken Arm, Seitwärtsschritt)
- chudan oi zuki -> tetsui uchi uke, mae geri, in neko ashi dachi
- 3 x kumite-ura -> Auswahl aus 12 Kombinationen
- 3 x nage-wasa -> Auswahl ist frei

JJIYU IPPON Kumite: (Altersbereich: Kinder ab 10 - 14 Jahre, Erwachsene über 35 Jahre)
 Angesagter Freikampf mit freier Abwehr

- Angriffe:
- chudan oi zuki
 - jodan oi zuki
 - chudan mae geri
 - chudan mawashi geri

.... die Abwehr ist frei wählbar!

Hinweis:

Die Art der Ausführung muß eine deutliche Steigerung an Intensität und Kampfeswillen erkennen lassen. Die Ansage der Technik entfällt. Die Distanz muß einer realen Wettkampfdistanz entsprechen. Beide Kämpfer sollen sich bewegen. Sobald der Angreifer die für ihn relevante Angriffsdistanz erreicht hat, sollte der Angriff konsequent durchgeführt werden. Die Abwehr + Kontertechnik kann frei der Situation angepasst werden.

JJIYU Kumite: (Altersbereich: 15 bis 35 Jahre)

Freikampf - 2 Kämpfe nach DKV-Regeln

Kriterien: Hier muß der Bewegungsablauf sehr flüssig erfolgen. Den Schwerpunkt der Beurteilung bildet die richtige Koordination des Bewegungsablaufes, wobei aber auch die Geschwindigkeit berücksichtigt wird. In der Endphase der Technik muß eine erkennbare Anspannung (kime) vorhanden sein.

拳心館



KEN SHIN KAN

von Bundesprüfer Alfred Steller 4. DAN

Stand: 08. Jan 04



2. BLAUER GÜRTEL - 4. Kyu

KIHON:

- chudan seiken zuki / Fauststoß zur Mitte /

KIHON-IDO:

Grundtechniken in der Bewegung

- harai otoshi uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi (lang)
- chudan mawashi geri, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi
- age uke, chudan gyaku zuki, mae geri -> Stellung: zenkutsu dachi
- yoko uke, jodan + chudan ren zuki -> Stellung: sanchin dachi
- harai otoshi uke, chudan zuki -> Stellung: shiko ashi dachi (45° lang)
- kake te uke, chudan mae geri -> Stellung: neko ashi dachi (Katze)

KATA:

- saifa
- seenchin

YAKUSOKU-Kumite: Partnertraining, Angriff aus **sanchin dachi**

sanchin dachi -> zenkutsu dachi heko dachi -> zenkutsu dachi zurück

- jodan oi zuki -> nagashi uke, gyaku zuki
- chudan mae geri -> ushiro harai uke, uraken uchi, gyaku zuki jodan
- chudan oi zuki -> tetsui uchi uke, mae geri, *in neko ashi dachi*

- 3 x kumite-ura -> Auswahl aus 12 Kombinationen
- 3 x nage-wasa -> Auswahl ist frei

JIYU IPPON Kumite: (Altersbereich: Kinder ab 10 - 14 Jahre, Erwachsene über 35 Jahre)
Angesagter Freikampf mit freier Abwehr

- Angriffe:
- chudan oi zuki
 - jodan oi zuki
 - chudan mae geri
 - chudan mawashi geri

.... die Abwehr ist frei wählbar!

Hinweis:

Die Art der Ausführung muß eine deutliche Steigerung an Intensität und Kampfeswillen erkennen lassen. Die Ansage der Technik entfällt. Die Distanz muß einer realen Wettkampfdistanz entsprechen. Beide Kämpfer sollen sich bewegen. Sobald der Angreifer die für ihn relevante Angriffsdistanz erreicht hat, sollte der Angriff konsequent durchgeführt werden. Die Abwehr + Kontertechnik kann frei der Situation angepasst werden.

JIYU Kumite: (Altersbereich: 15 bis 35 Jahre)

Freikampf - 2 Kämpfe nach DKV-Regeln

Kriterien: Hier muß der Bewegungsablauf sehr flüssig erfolgen. Den Schwerpunkt der Beurteilung bildet die richtige Koordination des Bewegungsablaufes, wobei aber auch die Geschwindigkeit berücksichtigt wird. In der Endphase der Technik muß eine erkennbare Anspannung (kime) vorhanden sein.

**1. BRAUNER GÜRTEL - 3. Kyu****KIHON:**

- chudan seiken zuki / Fauststoß zur Mitte /

KIHON-IDO:

Grundtechniken in der Bewegung

- harai otoshi uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi (lang)
- jodan kizami zuki, chudan gyaku zuki -> Stellung: step -> zenkutsu dachi
- tetsui uchi uke, jodan uraken uchi -> Stellung: sanchin dachi
- kake te uke, jodan + chudan ren zuki -> Stellung: sanchin dachi
- harai otoshi uke, chudan zuki -> Stellung: shiko ashi dachi (45° lang)
- chudan shuto uke, gedan kansetsu geri -> Stellung: neko ashi dachi (Katze)

KATA:

- seenchin
- tensho

YAKUSOKU-Kumite: Partnertraining

- | | |
|---|---|
| <u>sanchin dachi -> zenkutsu dachi</u> | <u>heko dachi -> neko dachi -> zenkutsu dachi</u> |
| - chudan oi zuki | -> tetsui uchi uke, kin geri, jodan empi |
| <u>sanchin dachi -> zenkutsu dachi</u> | <u>heko dachi -> neko ashi dachi</u> |
| - chudan oi zuki | -> teicho uke rechts, fassen rechts, mae geri rechts |
| <u>sanchin dachi -> zenkutsu dachi</u> | <u>heko dachi -> neko ashi dachi</u> |
| - chudan oi zuki | -> tetsui uchi uke, kokan uke, uraken uchi jodan |
| <u>sanchin dachi -> zenkutsu dachi</u> | <u>heko dachi -> neko ashi dachi</u> |
| - chudan oi zuki | -> teicho uke rechts, mit linker Hand fassen, shuto uchi rechts |
- 3 x kumite-ura -> Auswahl aus 12 Kombinationen
 - 3 x nage-wasa -> Auswahl ist frei

KATA-Bunkai:Anwendung der Kata **seenchin****JIYU IPPON Kumite:** (Altersbereich: Kinder ab 10 - 14 Jahre, Erwachsene über 35 Jahre)
Angesagter Freikampf mit freier Abwehr

- Angriffe:
- chudan oi zuki
 - jodan oi zuki
 - chudan mae geri
 - chudan mawashi geri

.... die Abwehr ist frei wählbar!

Goshin Jitzu Kumite: Selbstverteidigung gegen Halten, Würgen, Stoßen**JIYU Kumite:** (Altersbereich: 15 bis 35 Jahre)

Freikampf - 2 Kämpfe nach DKV-Regeln

Kriterien: Hier muß der Bewegungsablauf sehr flüssig erfolgen. Den Schwerpunkt der Beurteilung bildet die richtige Koordination des Bewegungsablaufes, wobei aber auch die Geschwindigkeit berücksichtigt wird. In der Endphase der Technik muß eine erkennbare Anspannung (kime) vorhanden sein.

拳心館

**2. BRAUNER GÜRTEL - 2. Kyu****KIHON:**

- chudan seiken zuki / Fauststoß zur Mitte /

KIHON-IDO:

Grundtechniken in der Bewegung

- harai otoshi uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi (lang)
- jodan kizami zuki, chudan gyaku zuki -> Stellung: step -> zenkutsu dachi
- tetsui uchi uke, jodan uraken uchi -> Stellung: sanchin dachi
- kake te uke, jodan + chudan ren zuki -> Stellung: sanchin dachi
- harai otoshi uke, chudan zuki -> Stellung: shiko ashi dachi (45° lang)
- chudan shuto uke, gedan kansetsu geri -> Stellung: neko ashi dachi (Katze)

KATA:

- tensho
- sanseru

YAKUSOKU-Kumite: Partnertraining

sanchin dachi -> zenkutsu dachi heko dachi -> neko dachi -> zenkutsu dachi
 - chudan oi zuki -> tetsui uchi uke, kin geri, jodan empi

sanchin dachi -> zenkutsu dachi heko dachi -> Drehung 90° -> neko ashi dachi 45°
 - jodan oi zuki -> nagashi uke mit Drehung, fassen u. Arm runterhebeln,
 mawashi geri jodan

sanchin dachi -> zenkutsu dachi kokutso dachi -> Drehung 135° -> tenomi dachi
 - jodan oi zuki -> shuto mawashi uke, chudan empi, uraken uchi jodan

sanchin dachi -> zenkutsu dachi heko dachi -> neko ashi dachi
 - chudan oi zuki -> teisho uke, mit linker Hand fassen, shote uchi,
 hebeln mit linker Hand, kin geri

- 3 x kumite-ura -> Auswahl aus 12 Kombinationen
- 3 x nage-wasa -> Auswahl ist frei

KATA-Bunkai:Anwendung der Kata **sanseru**

JIYU IPPON Kumite: (Altersbereich: Kinder ab 10 - 14 Jahre, Erwachsene über 35 Jahre)
 Angesagter Freikampf mit freier Abwehr

- Angriffe:
- chudan oi zuki
 - jodan oi zuki
 - chudan mae geri
 - chudan mawashi geri

.... die Abwehr ist frei wählbar!

Goshin Jitzu Kumite: Selbstverteidigung gegen Halten, Würgen, Stoßen**JIYU Kumite:** (Altersbereich: 15 bis 35 Jahre)

Freikampf - 2 Kämpfe nach DKV-Regeln

Kriterien: Hier muß der Bewegungsablauf sehr flüssig erfolgen. Den Schwerpunkt der Beurteilung bildet die richtige Koordination des Bewegungsablaufes, wobei aber auch die Geschwindigkeit berücksichtigt wird. In der Endphase der Technik muß eine erkennbare Anspannung (kime) vorhanden sein.



KEN SHIN KAN

von Bundesprüfer Alfred Steller 4. DAN

Stand: 08. Jan 04

3. BRAUNER GÜRTEL - 1. Kyu

KIHON:

- chudan seiken zuki / Fauststoß zur Mitte /

KIHON-IDO:

Grundtechniken in der Bewegung

- harai otoshi uke, chudan gyaku zuki -> Stellung: zenkutsu dachi (lang)
- jodan kizami zuki, chudan gyaku zuki -> Stellung: step -> zenkutsu dachi
- tetsui uchi uke, jodan uraken uchi -> Stellung: sanchin dachi
- kake te uke, jodan + chudan ren zuki -> Stellung: sanchin dachi
- harai otoshi uke, chudan zuki -> Stellung: shiko ashi dachi (45° lang)
- chudan shuto uke, gedan kansetsu geri -> Stellung: neko ashi dachi (Katze)

KATA:

Übungsablauf des Kampfes mit festen Kombinationen

- sanseru
- sanchin (für Männer mit freiem Oberkörper)

YAKUSOKU-Kumite: Partnertraining

- 3 x Techniken als freie Kombinationen (aus Trainingsprogramm)
- 3 x kumite-ura -> Auswahl aus 12 Kombinationen
- 3 x nage-wasa -> Auswahl ist frei

JIYU IPPON Kumite:

(Altersbereich: Kinder ab 10 - 14 Jahre, Erwachsene über 35 Jahre)

Angesagter Freikampf mit freier Abwehr

Angriffe:

- chudan oi zuki
- jodan oi zuki
- chudan mae geri
- chudan mawashi geri

.... die Abwehr ist frei wählbar!

KATA-Bunkai:

Anwendung der Kata sanseru

Goshin Jitzu Kumite: Selbstverteidigung gegen Halten, Würgen, Stoßen

JIYU Kumite:

(Altersbereich: 15 bis 35 Jahre)

Freikampf - 2 Kämpfe nach DKV-Regeln

Hinweis: Der Prüfling sollte grundlegende Kenntnisse des Kampfrichtern kennen und diese auch bei den Freikämpfen zeigen können. Die japanischen Begriff können ebenfalls abgefragt werden. Die Freikämpfe sollten aktiv gestaltet sein, also sollten ca. drei sportliche Angriffskombinationen eingeübt werden. Es sollten schnelle Techniken erfolgen mit max. 30% Fußstoß-Anteil und mit richtiger Distanz von max. 1 cm zum Gegner. Die Ausrüstung nach DKV-Regeln ist vom Prüfling mitzubringen. (Unterleibschutz, Faustschützer, Mundschutz)

Kriterien: Hier muß der Bewegungsablauf sehr flüssig erfolgen. Den Schwerpunkt der Beurteilung bildet die richtige Koordination des Bewegungsablaufes, wobei aber auch die Geschwindigkeit berücksichtigt wird. In der Endphase der Technik muß eine erkennbare Anspannung (kime) vorhanden sein.





- **seiken zuki** Fausstoß mit dem Handknöchel
- **sanbon zuki** jodan, chudan, chudan- Kombination als Fausstoß
- **harai otoshi uke** Fußstoßabwehr mit dem Unterarm
- **mawashi geri** Halbmondfußstoß , kreisend
- **ura zuki** umgedrehter kurzer Fauststoß, Handrücken unten
- **tetsui uchi uke** von außen nach innen Abwehr (Handgelenk- Faust)
- **tetsui uchi** unten Angriff mit der Handgelenk- Faust
- **yoko ude uke** von innen nach außen Abwehr mitte (Innenarm oben)
- **uraken uchi** schnappender Hand-Knöchel Angriff
- **kake uke** seitliche Abwehr mit offener Hand, von innen nach außen
- **yoko uraken uchi** seitlicher uraken uchi (Faustknöchel)
- **mawashi uraken uchi** seitlicher kreisender uraken uchi (Faustknöchel)
- **mawashi uke** doppelte Abwehr mit offener Hand
- **joge uke** Abwehr haraiotoshi uke mit yoko ude uke
- **sokuto geri** seitlicher Fußstoß, Messerkante als Fußstellung
- **furi uchi ken** runder Fauststoßangriff, mawashi zuki
- **shuto uke** Handballenabwehr von oben nach unten, **teisho uke**
- **shuto uchi** Handballenangriff (Schläfe, Schlüsselbein)
- **haishu uke** Handrücken Fauststoßabwehr von innen nach Außen
- **kansetsu geri** sokuto geri gedan
- **kagato geri** gedan Fußstoß mit der Ferse, von oben nach unten
- **tsumasaki geri** mae geri mit Zehenspitzen (Kempo Karate)
- **hiza geri** Fußstoß mit dem Knie
- **kin geri** schnappender Fußstoß mit dem Fußrücken in den Unterleib
- **koken uke** Fauststoß jodan Abwehr mit dem Handrücken
- **teisho zuki** gerader Angriff mit dem Handballen, siehe auch taisho uke
- **haito uchi** kreisender Angriff mit offener Hand (Innenhandkante)
- **gassa uke** Fußstoßabwehr mit offener Handkante + Handrücken
- **tetsui uchi** seitlicher Angriff zum Kopf mit Faustballen
- **osae uke** doppelte Sperrhand Abwehr, ohne Hände zu kreuzen
- **empi uke** Ellebogen Abwehr, meist mawashi
- **empi uchi** Ellebogen Angriff, nach allen Richtungen
- **juiji uke** Doppelte Abwehr gegen mae geri mit Handgelenke + Faust



KEN SHIN KAN

von Bundesprüfer Alfred Steller 4. DAN

Stand: 08. Jan 04

Japanische Begriffe

Dachi-Waza Stellung, Stand

Hankutsu-Dachi	Obergangsstellung zwischen Sanchin- und Zenkutsu-Dachi
Heiko-Dachi	schulterbreiter Stand, Füße gerade nach vorn gerichtet
Heisoku-Dachi	Grundstellung, Füße zusammen
Kokutsu-Dachi	große Rückwärtsstellung
Kosa-Dachi	Stand mit gekreuzten Beinen (Wendeposition)
Musubi-Dachi	Kata-Stellung, Füße stehen im W-Winkel
Neko-Ashi-Dachi	Katzen-Stellung
Oki-no-Sanchin-Dachi	Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eineinhalb Fußlängen vor dem anderen
Renoji-Dachi	T- Stellung, hinterer Fuß im 45°-Winkel zum vorderen
Sagi-Ashi-Dachi	Einfußstand Sanchin-Dachi Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eine Fußlänge vor dem anderen
Shiko-Dachi	Reiterstellung, Sitzstellung
Sotomachi-Dachi	Stand in Schulterbreite, Füße leicht nach außen gerichtet
Teiji-Dachi	T- Stellung, hinterer Fuß im 90°-Winkel zum vorderen Uchiyachi-Dachi breiter Stand, Füße leicht nach innen gedreht
Zenkutsu-Dachi	große Vorwärtsstellung
Zuh-Ashi-Dachi	gerade Vorwärtsstellung

Uke-Waza Abwehrtechniken

Tetsui Uchi-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen nach innen
Yoko-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen nach außen
Empi-Uke	Abwehr mit dem Ellenbogen
Gedan-Uke oder Gedan-Barai	Abwehr untere Stufe
Haishu-Uke	Abwehr mit dem Handrücken
Haraiotoshi-Uke	großer Abwehrkreis Hiza-Uke Abwehr mit dem Knie
Jodan-Uke oder Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Joge-Uke	Kombination aus Chudan-Uke und Gedan-Barai
Juji-Uke	Kreuzabwehr mit beiden Armen
Kake-Uke	Hakenabwehr mit der Handinnenseite
Kogan-Uke	Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs (die erste Technik in jeder Kata)
Koken-Uke	Abwehr mit dem Handgelenk Kumate-Uke Tatzenabwehr
Mawashi-Uke	kreisförmige Abwehr mit beiden Armen
Morote-Uke	Doppelabwehr (der abwehrende Arm wird durch den anderen unterstützt) oder doppelseitige Abwehr
Nagashi-Uke	Fegeabwehr
Shuto-Uke	Handkantenabwehr



Sukui-Uke	Abwehr gegen Fußangriff ("Schaufelabwehr")
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Ura-Kake-Uke	Hakenabwehr mit dem Handrücken
Yama-Uke	Abwehr mit beiden Ellenbogen von oben nach unten

Zuki-Waza Fauststoßtechniken

Age-Zuki	Fauststoß von unten nach oben
Gyaku-Zuki	seitenverkehrter Fauststoß
Kizami-Zuki	Fauststoß mit der vorderen Faust (aus der Kampfstellung heraus)
Mawashi-Zuki	Halbkreisfauststoß
Morote-Zuki	doppelter Fauststoß (mit beiden Fäusten gleichzeitig)
Ren-Zuki	Mehrfachfauststoß
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Seiken-Zuki	gerader Fauststoß im Stand
Oi-Zuki	gerader Fauststoß
Tate-Zuki	halblanger Fauststoß
Ura-Zuki	kurzer Fauststoß
Yama-Zuki	Stoß mit beiden Armen (zum Kopf und zur Körpermitte)

Uchi-Waza Schlagtechniken

Furi-Uchi	Halbkreis Schlag
Genkotsu-Uchi	Drachenkopfschlag
Haito-Uchi	Schlag mit der Handinnenkante
Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Uraken-Uchi	Handrückenschlag
Nukite-Waza	Fingertechniken
Ippon-Nukite	Einfingerstoß
Nihon-Nukite	Zweifingerstoß
Sanbon-Nukite	Dreifingerstoß
Nukite	Speerhand (alle Finger)
Empi	Ellenbogentechniken
Empi-Uchi oder	
Empi-Hiji-Ate	Ellenbogenschlag
Mae-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag gerade nach vorn
Otoshi-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag von oben nach unten
Yoko-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag zur Seite
Ushiro-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach hinten

Keri-Waza Fußtechniken

Chisai-no-Mawashi-Ged	kleiner Halbkreisfußtritt ohne Drehung des Standbeines
Fumi-Komi	Stampftritt nach unten



Hiza-Geri	Stoß mit dem Knie
Kakato-Geri	Fersenfußtritt
Kansetsu-Geri	Fußtritt zum Kniegelenk mit der Fußkante
Kin-Geri	Fußtritt mit dem Spann
Mae-Gei	gerader Fußstoß
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Nami-Ashi oder	
Ashi-Barai	Fußfeger
Tobi-Geri	Fußstoß in Sprung, Tritt im Sprung
Yoko-Geri oder	
Sokuto-Geri	Messerkannten Fußstoß
Ura-Mawashi-Geri	umgekehrter Mawashi Geri , Treffen mit der Ferse

Ken-Waza Handknöcheltechniken

Hira-Ken	Knöchelstoß mit den mittleren Gliedern der vier Finger
Nakadaka-Ippon-Ken	Mitteifingerknöchelstoß

Kumfte-Waza Partnertechniken

Jiyu-Ippon-Kumite	festgelegte Partnertechniken aus der Kampfstellung
Kumite-Ura	festgelegte Partnertechniken (Angriff - Abwehr, Gegenangriff - Abwehr, Gegenangriff)
Nage-Waza	festgelegte Partnertechniken (Wurftechniken)
Randori	freier Trainingskampf
Shobu-Ippon-Kumite	Wettkampfkarate (Ein-Punkt-Kampf)
Shobu-Sanbon-Kumite	Wettkampfkarate (Drei-Punkte-Kampf)
Yakusoku-Kumite	festgelegte Partnertechniken

Begriffe aus dem Wettkampfkarate

Aluchi	gleichzeitig wertbare Techniken
Aka (Shiro) Wazaad	rot (weiß) erhält einen halben Punkt
Aka (Shiro)-No-Kachi	rot (weiß) gewinnt
Atenai-Yoni	Verwarnung ohne Strafe
Atoshi-Baraku	noch 30 Sekunden Kampfzeit
Encho-Sen	Verlängerung
Hansoku	Regelverstoß (Disqualifikation)
Hansoku-Chui	Verwarnung mit Ippon-Strafe in Sanbon-Shobu
Hantei	Urteil abgeben
Hikiwake	Gleichstand
Jogai	Verlassen der Kampffläche
Jogai-Hansoku	vierter und letzter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Hansoku-Chui	dritter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Keikoku	zweiter Austritt aus der Kampffläche
Kelkoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe in Sanbon-Shobu



Kiken	Kampfaufgabe
Moto-No-Ichi	Ausgangsposition
Mubobl	Verwarnung für Mangel an Sorge um die eigene Gesundheit
Mubobi-Keikoku	Verwarnung mit Wazaari-Strafe
Shikkaku	Disqualifikation
Shobu-Hajime	Beginn der Verlängerung
Shohu-Sanbon-Hajime	Beginn des Kampfes
Shugo	Ruf an die Seftenkampfrichter
Torimasen	keine wertbare Technik
Tsuzukete	Weiterkämpfen
Tsuzukete-Hajime	Wiederaufnahme des Kampfes - Start!
Yame	Stop

Diverse Ausdrücke

Chudan	mittlere Stufe	Seiza	Fersensitz
Do	der"geistige" Weg, die Methode	Sensei	Lehrer (ab 4. Dan) allgemein
Dojo	Trainingsraum	Shihan	Meister (ab 4. Dan)
Gedan	untere Stufe	Shikyo	Scherengriff
Go	hart	Te-Waza	Handtechniken
Hajime	anfangen, beginnen	Tegome	Hebel
Hanshi	Lehrer (9. bzw. 10. Dan)	Ushiro	rückwärts
Jodan	obere Stufe	Yame	Haft, Stop
Ju	weich	Yoko	seitlich
Kamae	Kampfstellung	Zukame	greifen, fassen
Karateka	der Karate-Ausübende		
Kata	festgelegte Abfolge von Techniken		
Ki	innere Kraft, Energie		
Kiai	Kampfschrei		
Kihon	Grundschule im Stand		
Kihon-Ido	Grundschule in der Bewegung		
Kime	Brennpunkt		
Kyoshi	Lehrer (7. bzw. 8. Dan)		
Mawashi	halbkreisförmig		
Mawate	Wendung		
Nukite	Fingerstoß		
Obi	Gürtel		
Rei	Gruß, Verbeugung		
Renshi	Lehrer (5. bis 6. Dan)		

Japanische Zahlwörter

ichi	eins
ni	zwei
san	drei
shi	vier
go	fünf
roku	sechs
shichi	sieben
hachi	acht
ku	neun
ju	zehn