

# Kyokushin Budo Kai

## Entwicklung

---

### **Masutatsu (Mas) Oyama, der Gründer des Kyokushin Karate**

Er wurde am 27. Juli 1923 in Südkorea in der Nähe von Gunsan geboren. Die ersten Kindheitsjahre verbrachte er auf dem Bauernhof seiner Schwester in der Mandschurei (Südchina). Mit neun Jahren begann er unter der Leitung vom Herrn Yi - der auf dem Bauernhof arbeitete - das Training der südchinesischen Form von Kempo der Stilrichtung „Achtzehn Hände“. Nach der Rückkehr nach Korea setzte er sein Training in koreanischem Kempo fort. 1938 kam er als 15jähriger nach Japan mit dem Ziel, dort als Flieger ausgebildet zu werden. Doch das Überleben - speziell als Koreaner in Japan - gestaltete sich als so schwierig, dass die Berufsausbildung mehr und mehr in den Hintergrund geriet.

### **Gichin Funakoshi**

Mas Oyama setzte sein Kampfkunsttraining natürlich auch in Japan fort: Intensiv beschäftigte er sich mit Boxen und Judo. In dieser Zeit wurde er auch auf das Okinawa Karate aufmerksam. Offen für jede Form von Kampfsystem, trat er dem Dojo von Gichin Funakoshi in der Takushoku Universität bei und lernte dort die Grundlage dessen, was heute als Shotokan Karate bekannt ist. Bereits als 17jähriger wurde er dort zum Nidan graduiert; als er mit 20 Jahren der Japanischen Kaiserlichen Armee beitrug, war er Yondan. Ähnlich erstaunlich waren auch seine Erfolge in Judo, das er während dieser Zeit mit gleicher Intensität trainierte: weniger als vier Jahre nach seiner Trainingsaufnahme erreichte er auch hier den 4. Dan.

### **So Nei Chu**

Die Niederlage Japans im 2. Weltkrieg und die damit verbundene Demütigung durch die amerikanische Besatzung brachten Mas Oyama an den Rand der Verzweiflung (eine Form der seelischen Entwurzelung, die den europäischen „displaced persons“ dieser Periode durchaus nachfühlbar ist). Zu dieser Zeit trat ein anderer Koreaner, So Nei Chu (andere Schreibweise auch: So Neishu, koreanischer Name: Cho Hyung Ju) in sein Leben. So Nei Chu war zu dieser Zeit eine der höchsten Autoritäten des Goju Ryu. Er war es, der Mas Oyama seelisch und körperlich wieder aufrichtete und ihm riet, sich ausschließlich den Kampfkünsten zu widmen. Er war es auch, der Oyama von der Notwendigkeit überzeugte, sich für drei Jahre in die Einsamkeit zurückzuziehen um dort seine innere Haltung mit seinem Kampfstil in Übereinstimmung zu bringen.

### **Mas Oyamas Weg**

Aus den anvisierten drei Jahren wurden nur 14 Monate in der Ciba Präfektur. 14 Monate, in denen er sich nicht nur intensiv mit den geistigen und ideologischen Hintergründen dieser Kriegskunst auseinandersetzte, sondern auch zum kraftvollsten Karateka Japans wurde. Nachdem er die erste nationale Kampfkunst-Meisterschaft nach dem 2. Weltkrieg gewann, entschloss er sich, sein Training - diesmal unter Leitung von Mt. Kiyozumi, ebenfalls in der Ciba Präfektur - fortzusetzen. Er absolvierte ein - für den „normalen Kampfsportler“ - unmenschliches Trainingspensum und studierte zusätzlich täglich die Klassiker der Kampfkünste, des Zen und der Philosophie. Nach achtzehn Monaten fühlte er sich in der Lage, sein Leben bewusst der Kampfkunst widmen zu können. Er wollte sich nie wieder von seiner Umgebung und den Umständen so traumatisch wie in der Vergangenheit verletzen bzw. beeinflussen lassen. Bei seinem Bemühen, sich mit allem und jedem zu messen, besiegte er auch eine Anzahl ausgewachsener Bullen.

## Jon Bluming

1953 eröffnete Mas Oyama sein erstes Dojo. 1957 hatte er dort - trotz härtestem Training - bereits 700 Mitglieder. 1959 begann Jon Bluming - zu dieser Zeit 5. Dan Judo - unter Mas Oyama zu trainieren. Er beeinflusste maßgeblich das damalige Oyama-Karate. Mas Oyama: „Finde einen Kämpfer, der Jon Bluming im Kampf K.o. schlägt, und ich gebe ihm meinen 8. Dan“. In der Folgezeit kamen viele Anhänger anderer Stilrichtungen, um sich im *Jis-sen Kumite* (kompromissloser Vollkontakt-Kampf) zu messen. Stellten sich dieser Gelegenheit Aktionen anderer Stilrichtungen oder Systeme als erfolgreich heraus, wurden sie in das Trainingsprogramm übernommen. Diese Praxis der Offenheit wird auch heute noch geübt: Eine Technik, die Erfolg bringt, ist gut. Eine gute Technik wird übernommen, egal aus welchem Kampfsystem (Karate, Boxen, Judo etc.) sie kommt. Die Mitglieder der Oyama Dojo nahmen das Kämpfen sehr ernst. Sie erwarteten, entweder zu schlagen oder geschlagen zu werden. Es gab fast keine Einschränkungen: Schläge zum Kopf oder Genitalbereich waren genauso erlaubt, wie Würfe, Hebel- und Würgetechniken. Kampf bedeutete Kampf bis zum K.o. oder Aufgabe (Aufgabe war allerdings aufgrund der Bushido Ideologie fast nicht möglich). Kampftechnisch gesehen bevorzugt der Kyokushin Stilist eher weiche Abwehrbewegungen und -techniken (*tai sabaki*); das Hauptaugenmerk gilt der kompromisslosen Konteraktion.

## Kyokushin Karate

Das *Honbu Dojo* wurde offiziell erst 1964 eröffnet. Zu diesem Zeitpunkt wurde auch der Name „*Kyokushin*“ (etwa: „höchstmögliche Realität“) angenommen. Innerhalb kürzester Zeit verbreitete sich Kyokushin weltweit und wurde mit etwa 12 Millionen Anhängern zu einer der größten Kampfkunst-Organisationen der Welt. Einige bekannte *yudansha* sind:

Sean Connery, 2. Dan

Dolph Lundgren, 3. Dan (ehem. Europa-Meister)

Nelson Mandela, 8. Dan (ehrenhalber verliehen).

Als Nichtraucher Mas Oyama im April 1994 70jährig an Lungenkrebs starb, entstanden viele Verästelungen und neue Organisationen, alle mit dem erklärten Ziel, das „wahre“ Kyokushin Karate zu pflegen.

## Kyokushin Karate in Europa: Jon Bluming

Der bekannteste europäische Schüler von Mas Oyama war ohne Zweifel Jon Bluming (Holland). Das Kyokushin Karate ist untrennbar mit seinem Namen verbunden: Er brachte das Kyokushin Karate um 1962 nach Europa, wo es sich unter seiner Leitung als erstem Präsidenten der Europäischen Kyokushinkai Organisation schnell verbreitete. Als Verfechter realistischer Kampfweise war Jon Bluming immer um eine Erweiterung seines Könnens bemüht. Die Liste seiner Graduierungen: 10. Dan Karate • 9. Dan Judo • 4. Dan Bo Jitsu • 4. Dan Jodo • 4. Dan Iai Jitsu • 2. Dan Kendo.

Jon Bluming war unter anderem der Lehrer bekannter Kampfkunst-Experten wie Jan Plas, Jan Kallenbach, Alain Setrouk und Joachim-Dieter Eisheuer.

Mit der Entwicklung der Kyokushin-Szene unzufrieden, gründete Jon Bluming 1980 die Organisation *Kyokushin Budo Kai Kan*, die später in den Dachverband The International *Budo Kaikan* eingegliedert wurde.

## **Kyokushin Budo Kai**

Unter diesem Begriff fand die Anfangsidee (siehe weiter oben) - ein sportliches Kampfsystem unter Einschluss fast aller möglichen Techniken zu schaffen - ihre Realisierung. Den Wettkämpfern ist es freigestellt, wie sie zu ihrem Sieg gelangen wollen: Alle Schlag- und Tritt-Techniken sind - auch zum Kopf - ebenso erlaubt, wie Wurftechniken oder die Fortsetzung des Kampfes auf dem Boden. Ein ausgefeiltes Regelwerk sorgt gleichwohl für größtmöglichen Schutz der Sportler. Das Kennzeichen des *Karate Kyokushin Budo Kai* symbolisiert die Bereitschaft, wie der Wasserwirbel auf jede Aktion sofort zu reagieren, sich jeder Situation anzupassen und sich letztendlich durchzusetzen.

## **Kyokushin Karate in Deutschland: Joachim-Dieter Eisheuer**

Eisheuer wurde im Januar 1944 in Łódź (Polska) geboren und begann 1957 beim „Box-Club Bavaria 20 Landshut“ mit dem Kampfsport. 1964 kam er mit dem Shotôkan-Karate und 1970 mit dem Kyokushin-Karate in Kontakt.

1972 traf er auf JON BLUMING, der mit seiner Idee des Jissen Kumite auf ihn großen Eindruck machte und fortan sein „Karate-Vorbild“ war.

1974 graduierte er in der International Karate Organization Kyokushin-Kan zum 1. Dan Kyokushin und arbeitete in den darauffolgenden Jahren daran, in Deutschland ein Organisation für Kyokushin-Karate zu gründen. So wurde am 15 März 1986 unter seiner Leitung die Deutsche Kyokushin Organisation gegründet, die er jedoch nach einigen Jahren verließ, weil der Kontakt zu anderen Stilrichtungen und Verbänden innerhalb des Führungsgremiums nicht erwünscht war. Seit 1987 vertritt er das Kyokushin-Karate im DKV.

Sein vorrangiges Ziel ist es, Kyokushin Karate als eine Budo-Disziplin zu erhalten.

# 10 Tipps für Gürtelprüfungen

---

1. Bereite dich auf die Prüfung gründlich vor. Dadurch ersparst du dir peinliche Situationen im Beisein der Prüfungskommission.
2. Melde dich nur dann zu einer Prüfung, wenn die Zeit reif ist und wenn du den höheren Grad auch wirklich rechtfertigen kannst.
3. Befasse dich ausführlich auch mit der Theorie. Sie vermittelt dir umfassendes Wissen und gibt dir bei der Prüfung ein zusätzliches Gefühl der Sicherheit.
4. Überprüfe dein Verhalten im Training. Ein wichtiger Faktor: Wer nicht weiß, wie er sich im Dojo zu benehmen hat, ist in der Regel auch nicht reif für die nächste Graduierung.
5. Werde nicht zu einem „Gürteljäger“. Springe also nicht von Gürtel zu Gürtel, sondern versuche zu erreichen, dass die geistigen mit den körperlichen Voraussetzungen Schritt halten können.
6. Sei während der Prüfung ruhig und gelassen. Ruhig ist nicht überheblich, gelassen ist nicht lässig. Vermeide jegliche Hast. Übertrage diese Sicherheit auch auf das spätere Training und versuche auch dort, die Übungen so gut wie bei der Prüfung auszuführen.
7. Verzage nicht, wenn dir ein Fehler unterläuft. Wenn du ihn rechtzeitig erkennst, mache die Übung nachträglich richtig. Wenn dir gerade die Ausführung einer Technik entfallen ist, führe eine ähnliche Übung korrekt vor. Sage niemals „ich weiß nicht“, oder schlimmer „das kann ich nicht!“.
8. Achte bei Danprüfungen darauf, dass die Voraussetzungen (ärztliches Attest, Erste-Hilfe-Lehrgang, Kampfrichter-Lehrgang, hohe körperliche wie geistige Fitness) erfüllt sind.
9. Verhalte dich auch im Leben so, wie man es bei einer Prüfung und von dir als Budoka erwartet.
10. Strebe nicht nach der nächsten Prüfung! Auch wenn es schwer zu verstehen ist: Mit bewusstem regelmäßigem Training stellt sich der nächste Grad fast „automatisch“ ein!

## Die nächsthöhere Graduierung ist nicht Ziel, sondern Ergebnis des Trainings

*J.-D. Eisheuer*

### Die Gürtelfarben

<b>Grad</b>	<b>Deutschland</b>	<b>International</b>	<b>Vorbereitungszeit</b>	<b>Mindestalter</b>	<b>Mindestpraxis</b>
10. Kyu	weiß	white	3 Monate		
9. Kyu	weiß	white	3 Monate		
8. Kyu	gelb	light blue	3 Monate		
7. Kyu	orange	light blue	3 Monate		
6. Kyu	grün	yellow	3 Monate		
5. Kyu	blau	yellow	4 Monate		
4. Kyu	blau	green	4 Monate		
3. Kyu	braun	green	4 Monate		
2. Kyu	braun	brown	4 Monate		
1. Kyu	braun	brown	4 Monate		
<hr/>					
1. Dan	schwarz, 1 goldener Streifen		1 Jahr	16 Jahre	5 Jahre
2. Dan	schwarz, 2 goldene Streifen		2 Jahre	20 Jahre	7 Jahre
3. Dan	schwarz, 3 goldene Streifen		3 Jahre	25 Jahre	10 Jahre
4. Dan	schwarz, 4 goldene Streifen		4 Jahre	30 Jahre	15 Jahre
5. Dan	schwarz, 5 goldene Streifen		5 Jahre	37 Jahre	22 Jahre
<hr/>					
6. Dan	rot-weiß, oder schwarz mit 6 goldenen Streifen			Wird von den Karate- Verbänden für herausragende Leistungen verliehen	
7. Dan	rot-weiß, oder schwarz mit 7 goldenen Streifen				
8. Dan	rot, oder schwarz mit 8 goldenen Streifen				
9. Dan	rot, oder schwarz mit 9 goldenen Streifen				
10. Dan	rot, oder schwarz mit 10 goldenen Streifen				

# Kyokushin Budo Kai

## Prüfungsordnung 10. Kyu bis 3. Dan

---

### Die Bedeutung

**Kyoku:** höchst(e), endgültig(e)

**Shin:** Wahrheit, Realität

**Budo:** Kampfkunst

Nur wer alle Aspekte der waffenlosen Kampfkünste, also Hand- und Fußtechniken, Wurftechniken und Bodenkampf gleichermaßen beherrscht, kann von sich behaupten, in der hohen Kunst der Selbstverteidigung ausgebildet zu sein.

### Das Prüfungsprogramm

des Kyokushin Budo Kai Karate soll den Kampfsportler zu einem hohen Grad an Eigenverantwortung erziehen. Die Ausbildung soll darauf vorbereiten, jeden Angriff ernst zu nehmen und situationsbezogen zu reagieren.

### Das Symbol des Kyokushin Budo Kai

So, wie der Wasserwirbel durch seine runde Sogbewegung alles verschlingt, sind auch die Kampfaktionen im Kyokushin Budo Kai fließend, um den Angreifer im eigenen Schwung „untergehen“ zu lassen.



### Durchführung der Prüfung

*Der Prüfungsanwärter hat alle vorangegangenen Prüfungen vollständig zu wiederholen.*

Ab dem 3. Kyu muss seit der letzten Prüfung der Besuch von mindestens zwei externen Lehrgängen aus dem Bereich von Kampfsystemen oder Kampfsportarten nachgewiesen werden. In diesen Bereich fallen alle VK-Karate Stilrichtungen, Thai- und Kickboxen, aber auch Karatesportarten wie z. B. Shotokan; ebenfalls zählen dazu auch Lehrgänge aus Waffen-Systemen wie z.B. Tanto Jitsu oder Kobudo.

Dan-Anwärter müssen die Teilnahme an einem „Erste-Hilfe“-Lehrgang nachweisen sowie ein ärztliches Attest vorlegen, das ihnen vollständige Gesundheit bescheinigt. Schwarzgurt-Anwärter unter 30 Jahren müssen zusätzlich überregionale Wettkampfteilnahmen (je angestrebter Grad 5 Turnierteilnahmen) vorweisen.

### Unterrichtung und Prüfung von Kindern

Kinder bis zum Alter von 12 Jahren werden im Prüfungsfach „Jime Waza“ weder unterrichtet noch geprüft.

### In dieser Prüfungsordnung gebräuchliche Abkürzungen

L links  
R rechts  
G Gedan  
Ch Chudan  
J Jodan  
DDJ Dai Do Juko

## 10. Kyu

---

Kenntnis der Dojo Etikette und der allgemeinen Verhaltensregeln im Karate

<b><i>Dachi</i></b>	Yoi Dachi, Fudo Dachi, Heiko Dachi, Zenkutsu Dachi, Kumite Dachi, Moro Ashi Dachi
<b><i>Te Waza</i></b>	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Ago Uchi
<b><i>Uke Waza</i></b>	Jodan Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Gedan Uke, Gedan Juji Uke
<b><i>Keri Waza</i></b>	Mae Keage, Mae Hiza Geri, Hiza Ganmen Geri, Mae Geri
<b><i>Nage Waza</i></b>	O Goshi, Kubi Nage
<b><i>Osae Komi Waza</i></b>	Kesa Gatame
<b><i>Kansetsu Waza</i></b>	Ude Garami, Juji Gatame
<b><i>Jime Waza</i></b>	Juji Jime: Nami Juji Jime Kata Juji Jime Gyaku Juji Jime
<b><i>Jiyu Kumite</i></b>	5 x 2 Minuten

### Übungen

1. Beide Partner stehen sich in Kampfstellung gegenüber und stoßen, schieben, ziehen oder drücken sich gegenseitig weg, um die Festigkeit der Stellung zu testen.
2. Bewegen in vier Richtungen; verkürzen und verlängern der Stellungen.
3. Berührung an der Schulter mit Shotei Uke (Te Nagashi Uke) abwehren.
4. Versuchen, dem Partner auf die Füße zu treten. Fußarbeit: Ausweichen, weggleiten usw.
5. Übungen Nr. 3 und 4 miteinander kombinieren.
6. Tsuki auf Handpolster, die Hand wird nach dem Schlagen sofort in Deckungsposition zurückgezogen; der Partner kontert mit Mawashi Geri.
7. Angriff Mae Geri - Zurückgleiten und mit Mae Geri kontern.

### Kumite

- 1. Angriff: L Oi Tsuki**  
R Shotei Uke - L Oi Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Kerikomi Mae Hiza Geri oder Mae Geri
- 2. Angriff: R Gyaku Tsuki**  
L Shotei Uke - R Gyaku Tsuki - L Oi Tsuki - R Mae Hiza Geri oder Mae Geri
- 3. Angriff: R Mawashi Uchi**  
L Jodan Uke - R Oi Tsuki - L Mae Hiza Geri
- 4. Angriff: L Mawashi Uchi**  
R Jodan Uke - L Oi Tsuki - R Mae Hiza Geri
- 5. Angriff: L Mae Geri**  
R Gedan Uke - R Kubi Nage oder O Goshi - Juji-Gatame
- 6. Angriff: R Mae Geri**  
L Gedan Uke - L Kubi Nage oder O Goshi - Juji Gatame

## 9. Kyu

---

<i>Dachi</i>	Sanchin Dachi, Heisoku Dachi, Kokutsu Dachi, Neko Ashi Dachi
<i>Te Waza</i>	Tate Tsuki, Mawashi Uchi (J, Ch)
<i>Uke Waza</i>	Shotei Uke (J, Ch, G), Sune Uke, Jodan Juji Uke, Sune/Kote Uke
<i>Keri Waza</i>	Mawashi Hiza Geri (J, Ch, G), Mawashi Geri (J, Ch, G)
<i>Kata</i>	Kata Taikyoku Sono Ichi, Ni
<i>Nage Waza</i>	O Soto Gari, Harai Goshi, Maki Komi Nage
<i>Kansetsu Waza</i>	Hantai Ude Kujiki
<i>Jiyu Kumite</i>	5 x 2 Minuten

### Ren Raku Waza

1. L Oi Tsuki - R Chudan Mawashi Uchi
2. L Oi Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Chudan Mawashi Uchi - R Jodan Mawashi Uchi
3. L Oi Tsuki - R Chudan Mawashi Uchi - R Jodan Mawashi Uchi - L Jodan Mawashi Uchi
4. L Oi Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Chudan Mawashi Uchi - L Jodan Mawashi Uchi - R Jodan Mawashi Uchi

### Übungen

1. **Angriff Mae Hiza Geri:** Soto Uke / Mawashi Hiza Geri
2. **Angriff Mae Geri:** Soto Uke / Mawashi Geri

### Kumite

1. **Angriff: L Jodan Mawashi Uchi**  
R Jodan Uke - L Oi Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Mawashi Geri
2. **Angriff: R Jodan Mawashi Uchi**  
L Jodan Uke - R Gyaku Tsuki - L Oi Tsuki - R Mawashi Geri
3. **Angriff: L Gedan Mawashi Geri**  
R Sune Uke - R Gyaku Tsuki - L Mawashi Geri
4. **Angriff: R Gedan Mawashi Geri**  
L Sune Uke - R Gyaku Tsuki - L Jodan Mawashi Uchi - R Mawashi Geri
5. **Angriff: R Mae Geri**  
L Gedan Uke - R Gyaku Tsuki - R Gedan Mawashi Geri - L Hiza Geri
6. **Angriff: L Jodan Mawashi Geri**  
Jodan Juji Uke - L O Soto Gari - Juji Gatame
7. **Angriff: R Jodan Mawashi Geri**  
Zurückgleiten; Jodan Juji Uke - R O Soto Gari - Juji Gatame
8. **Angriff: L Jodan Mawashi Geri**  
Jodan Juji Uke / R Gedan Mawashi Geri / R Handstoß / L Mawashi Geri
9. **Angriff: R Jodan Mawashi Geri**  
Zurückgleiten; Jodan Juji Uke / L Gedan Mawashi Geri / L Handstoß / R Mawashi Geri

## 8. Kyu

---

<i>Dachi</i>	Kiba Dachi, Kake Dachi
<i>Te Waza</i>	Shita Tsuki, Jodan Age Uchi
<i>Uke Waza</i>	Uchi Uke, Uchi Uke/Gedan Barai
<i>Keri Waza</i>	Kake Geri (J, Ch, G), Ushiro Mawashi Geri (J, Ch, G)
<i>Kata</i>	Taikyoku Sono San
<i>Nage Waza</i>	Tai Otoshi, Ura Nage
<i>Osaekomi Waza</i>	Kami Shiho Gatame, Yoko Shiho Gatame, Tate Shiho Gatame
<i>Kansetsu Waza</i>	Ude Gatame
<i>Jiyu Kumite</i>	6 x 2 Minuten

### Übungen

1. Beinarbeit: Ausweichen zur Seite
2. Geraden Fauststößen durch einen kurzen Schritt zur Seite ausweichen; kontern mit Gedan Mawashi Geri

### Ren Raku Waza

1. R Jodan Gyaku Tsuki - L Age Uchi - R Jodan Gyaku Tsuki
2. R Jodan Gyaku Tsuki - L Shita Tsuki - R Jodan Mawashi Uchi
3. L Oi Tsuki - R Age Uchi - L Shita Tsuki - R Jodan Mawashi Uchi

### Kumite

- 1. Angriff: L Oi Tsuki**  
R Shotei Uke - L Jodan Age Tsuki - R Jodan Mawashi Uchi - L Mawashi Geri
- 2. Angriff: R Age Uchi**  
L Soto Uke - R Jodan Mawashi Uch - L Shita Tsuki - R Gedan Mawashi Geri
- 3. Angriff: R Mae Geri**  
L Gedan Barai - R Gyaku Tsuki - L Oi Tsuki - R Ushiro Mawashi Geri
- 4. Angriff: R Jodan Mawashi Geri**  
Jodan Juji Uke / R Jodan Mawashi Geri / L Ushiro Mawashi Geri
- 5. Angriff: R Chudan Mawashi Geri**  
L Sune/Kote Uke - L Chudan Mawashi Geri - R Jodan Gyaku Tsuki
- 6. Angriff: Jodan Mawashi Geri** (Fuß nach hinten absetzen)  
L Jodan Uke mit Ausfallschritt (Schrittverlängerung) nach vorn - R Tai Otoshi oder Harai Goshi  
- Juji Gatame

## 7. Kyu

---

<i>Dachi</i>	Shiko Dachi
<i>Te Waza</i>	Tettsui Komi Kami, Tettsui Yoko Uchi (J, Ch, G), Tettsui Oroshi Uchi
<i>Uke Waza</i>	Shuto Mawashi Uke
<i>Keri Waza</i>	Ushiro Geri (J, Ch, G), Mae Kakato Geri (J, Ch, G)
<i>Kata</i>	Pinan Sono Ichi
<i>Nage Waza</i>	Morote Gari, Kibisu Gaeshi
<i>Osaekomi Waza</i>	Kata Gatame
<i>Kansetsu Waza</i>	Waki Gatame, Kannuki Gatame
<i>Shime Waza</i>	Sode Jime, Kata Te Jime
<i>Jiyu Kumite</i>	7 x 2 Minuten

### Kumite

#### 1. Angriff: L Oi Tsuki + R Shita Tsuki

R Shotei Uke / R Gedan Barai / L Oi Tsuki / R Gedan Mawashi Geri

#### 2. Angriff: L Mae Geri

L Gedan Barai, mit der linken Hand greifen / R Tettsui Komi Kami / LHand stößt / R Gedan Mawashi Geri

#### 3. Angriff: R Mae Geri

L Gedan Uke / R Gyaku Tsuki / L Oi Tsuki - R Ushiro Geri

#### 4. Angriff: R Ushiro Geri

L Gedan Barai mit gleichzeitigem Zurückgleiten / R Gedan Mawashi Geri / L Jodan Mawashi Geri

#### 5. Angriff: L Jodan Mawashi Geri

R Jodan Uke / L Oi Tsuki / R Ushiro Geri / L Gedan Mawashi Geri

#### 6. Angriff: R Jodan Mawashi Geri

Schritt zurück mit Jodan Juji Uke / L Ushiro Geri / R Gyaku Tsuki / L oder R Chudan Mawashi Geri

#### 7. Angriff: L Oi Tsuki + R Shita Tsuki

R Shotei Uke / R Gedan Barai / L Jodan Mawashi Uchi / R Kubi Nage oder Harai Goshi / dem Gegner zu Boden folgen, Sode Jime

#### 8. Angriff: R Ushiro Geri

L Gedan Barai mit gleichzeitigem Zurückgleiten / L Uchi Momo Geri / R Tai Otoshi oder Harai Goshi / dem Gegner zu Boden folgen, Sode Jime

## 6. Kyu

---

<i>Dachi</i>	Tsuru Ashi Dachi
<i>Te Waza</i>	Uraken Yoko Uchi, Uraken Hizo Uchi, Uraken Shomen Ganmen Uchi, Uraken Oroshi Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi
<i>Uke Waza</i>	Kake Uke
<i>Keri Waza</i>	Yoko Geri (J, Ch), Kansetsu Geri
<i>Kata</i>	Pinan Sono Ni
<i>Nage Waza</i>	Ko Soto Gari, O Uchi Gari/Gake
<i>Kansetsu Waza</i>	Hiza Gatame
<i>Shime Waza</i>	Tsuki Komi Jime
<i>Jiyu Kumite</i>	8 x 2 Minuten

### Übungen

1. Langsame Fußtritte: Sperr- und Ausweichbewegungen
2. Ausweichbewegungen mit dem Körper bei Faust- und Fußangriffen

### Kumite

- 1. Angriff: R Mae Geri**  
L Gedan Uke / L Yoko Geri / R Gedan Mawashi Geri
- 2. Angriff: L Mae Geri**  
R Gedan Uke / R Yoko Geri / L Gedan Mawashi Geri
- 3. Angriff: R Chudan Mawashi Geri**  
L Chudan Mae Kakato Geri; gleiches Bein Kerikomi Yoko Geri / R Ushiro Mawashi Geri
- 4. Angriff: R Gedan Mawashi Geri**  
L Sune Uke / L Oi Tsuki / R Jodan Mawashi Geri / R Kerikomi Yoko Geri
- 5. Angriff: R Jodan Gyaku Tsuki**  
L Shotei Uke / R Chudan Gyaku Tsuki / L Uraken Jodan Yoko Uchi / R Ushiro Geri
- 6. Angriff: Übersetzungsschritt; L Yoko Geri**  
L Gedan Barai; gleichzeitig 45° nach R drehen / R Jodan Gyaku Tsuki /  
L Jodan Uraken Yoko Uchi / R Ushiro Mawashi Geri
- 7. Angriff: Übersetzungsschritt; R Yoko Geri**  
L Soto Uke; gleichzeitig 45° nach L drehen / R Chudan Gyaku Tsuki / R Gedan Mawashi Geri
- 8. Angriff: L Mae Geri**  
R Gedan Uke / O Uchi Gake; dem Gegner zu Boden folgen in eine Halte- bzw. Würgetechnik

## 5. Kyu

---

<i>Te Waza</i>	Shotei Uchi (J, Ch, G), Mawashi Shotei Uchi (J, Ch)
<i>Keri Waza</i>	Kinteki Geri, Uchi Mawashi Geri (J, Ch, G), Uchi Haisoku Geri (J, Ch)
<i>Kata</i>	Pinan Sono San
<i>Nage Waza</i>	O Soto Gake, Ko Uchi Gake, Gyaku Maki Komi Nage
<i>Kansetsu Waza</i>	Kata Ashi Gatame
<i>Shime Waza</i>	Hadaka Jime, Kata Ha Jime, Okuri Eri Jime
<i>Jiyu Kumite</i>	9 x 2 Minuten

### Übungen

Fußangriffe mit Ashi Barai kontern und dem Angreifer in die Bodenlage folgen

### Ren Raku Waza

1. Übersetzungsschritt, Yoko Geri - mit dem gleichen Bein Jodan Mawashi Geri
2. Übersetzungsschritt, Kake Geri - Ushiro Mawashi Geri - mit gleichen Bein Jodan Mawashi Geri
3. Übersetzungsschritt, Kake Geri - mit gleichem Bein Jodan Mawashi Geri - Ushiro Mawashi Geri

### Kumite

#### 1. Angriff: L Uraken Yoko Uchi

R Shotei Uke / L Jodan Uraken Yoko Uchi / R Gedan Mawashi Geri

#### 2. Angriff: R Uraken Yoko Uchi (RL Stellung)

L Shotei Uke / R Jodan Uraken Yoko Uchi / L Gedan Mawashi Geri / R Mawashi Hiza Geri

#### 3. Angriff: R Jodan Uchi Geri

L Soto Uke / R Gyaku Tsuki / L Gedan Mawashi Geri / L Jodan Uraken Yoko Uchi / R Gedan Mawashi Geri

#### 4. Angriff: R Gedan Mawashi Geri

L Sune Uke / LR Chudan Nihon Tsuki / R Jodan Uchi Geri / L Gedan Mawashi Geri

#### 5. Angriff: L Mae Geri

R Gedan Uke / R Uchi Momo Geri / L Jodan Mawashi Shotei Uchi / R Mawashi Hiza Geri oder Chudan Mawashi Geri

#### 6. Angriff: R Uraken Yoko Uchi (RL Stellung)

L Shotei Uke / Ausfallschritt, R Age Shotei Uchi / L Mawashi Hiza Geri / Ko Uchi Gake, dem Gegner mit einer Festhalte-Würgetechnik zu Boden folgen

#### 7. Angriff: R Mae Geri

L Gedan Uke / Morote Gari / Kata Ashi Hishigi

## 4. Kyu

---

<i>Te Waza</i>	Hiji Ate (J, Ch), Age Hiji Ate, Oroshi Hiji Ate, Yoko Hiji Ate, Ushiro Hiji Ate
<i>Uke Waza</i>	Mae Shuto Mawashi Uke
<i>Keri Waza</i>	Mawashi Soto Geri Keage, Mawashi Uchi Geri Keage
<i>Kata</i>	Sanshin No Kata
<i>Nage Waza</i>	De Ashi Barai, Ko Soto Gake
<i>Shime Waza</i>	Ebi Jime, Morote Jime, Sankaku Jime
<i>Jiyu Kumite</i>	10 x 2 Minuten

### **Kumite**

#### **1. Angriff: R Jodan Mawashi Uchi**

L Jodan Age Hiji Uke / gleiche Hand Jodan Mawashi Uchi

#### **2. Angriff: R Jodan Mawashi Uchi**

L Jodan Age Hiji Uke / R Jodan Mawashi Uchi

#### **3. Angriff: L Oi Tsuki**

R Shotei Uke / L Age Hiji Uchi / Gegner mit der LH greifen, R Shotei Uchi /  
R Mawashi Hiza Geri

#### **4. Angriff: R Mae Geri**

L Soto Uke / Gegner mit der LH greifen, R Jodan Hiji Uchi / LR Mawashi Uke / R Hiza Geri

#### **5. Angriff: R Jodan Gyaku Tsuki**

L Shotei Uke, gleichzeitig L Uchi Momo Geri / Gegner mit der LH greifen / R Hiza Ganmen  
Geri / R Oroshi Hiji Uchi

#### **6. Angriff: R Mae Hiza Geri**

R Gedan Hiji Uke / L Jodan Mawashi Shotei Uchi / R Jodan Hiji Uchi / L/R Mawashi Uke / R  
Mae Hiza Geri

#### **7. Angriff: R Gedan Mawashi Geri**

L Sune Uke / Gegner mit der LH greifen, R Jodan Hiji Uchi / L/R Mawashi Uke /  
R Uchi Momo Geri / R Oroshi Hiji Uchi

#### **8. Angriff: L Oi Tsuki**

R Shotei Uke / L Sankaku Age Hiji Uchi / Gegner mit der LH greifen, R Shotei Uchi /  
R Mawashi Hiza Geri / R Hadaka Jime

#### **9. Angriff: R Mae Hiza Geri**

R Gedan Hiji Uke / L Jodan Mawashi Shotei Uchi / Gegner greifen,  
R Sankaku Oroshi Hiji Uchi / R Gedan Kakato Geri / R Oroshi Hiji Uchi / Ebi Garami

### **Fitnessstest**

- 30 Liegestützen auf den Knöcheln
- 50 Sit ups
- 10 Doppelsprungtritte an den Sandsack

### 3. Kyu

---

<i>Te Waza</i>	Shuto Uchi Komi, Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Jodan Uchi Uchi, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Hizo Uchi
<i>Keri Waza</i>	Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri
<i>Kata</i>	Pinan Sono Yon
<i>Nage Waza</i>	Hiza Guruma, Sasae Tsuru Komi Ashi
<i>Kansetsu Waza</i>	Hiza Hishigi
<i>Shime Waza</i>	Kaeshi Jime
<i>Jiyu Kumite</i>	10 x 2 Minuten

#### **Kumite**

**1. Angriff: L Jodan Oi Tsuki**

R Shotei Uke / L Shuto Uchi Komi / R Gedan Mawashi Geri

**2. Angriff: L Jodan Oi Tsuki**

R/L Mawashi Uke / L Gedan Mawashi Geri

**3. Angriff: R Jodan Gyaku Tsuki**

L Shotei Uke / R Shuto Sakotsu Uchi / L/R Mawashi Uke / R Hiza Geri

**4. Angriff: L Mae Geri**

R Gedan Uke / L Age Shotei Uchi / R Shuto Yoko Ganmen Uchi

**5. Angriff: R Mawashi Geri**

L Mae Kakato Geri / R Oroshi Kakato Geri

**6. Angriff: R Gedan Mawashi Geri**

L Sune Uke / R Gyaku Tsuki / L Kerikomi Oroshi Uchi Kakato Geri / R Gedan Mawashi Geri

**7. Angriff: L Jodan Oi Tsuki**

R Shotei Uke / L Age Shotei Uchi / RL vorwärtsgehen, sodaß man hinter dem Gegner steht;

R Jodan Hiji Uchi / R Mawashi Hiza Geri / L O Soto Gari / Juji Gatame

#### **Fitnessstest**

50 Liegestützen auf den Knöcheln

100 Sit ups

15 Doppelsprungtritte an den Sandsack

## 2. Kyu

---

<i>Te Waza</i>	Hiraken Uchi (J, Ch), Oroshi Hiraken Uchi
<i>Keri</i>	Tobi Nidan Mae Geri, Tobi Mae Geri
<i>Kata</i>	Pinan Sono Go, Gekesai Dai
<i>Nage Waza</i>	Uki Waza
<i>Kansetsu Waza</i>	Ashi Garami, Goshi Gatame
<i>Ne Waza</i>	5 x 2 Minuten
<i>Ippon Kumite</i>	2 Minuten nonstop
<i>Jiyu Kumite</i>	15 x 2 Minuten

### **Kumite**

#### **1. Angriff: R Jodan Mawashi Uchi**

L Jodan Uke - Gegner mit der LH greifen, R Jodan Hiraken Uchi - R Shuto Uchi Uchi - R Hiza Geri

#### **2. Angriff: L Jodan Mawashi Geri**

R Jodan Uke - R Oroshi Hiraken Uchi - Gegner greifen, L Hiza Geri

#### **3. Angriff: L Oroshi Soto Kakato Geri**

R Jodan Uke - L Uchi Momo Geri - R Jodan Hiji Uchi

#### **4. Angriff: L Oroshi Uchi Kakato Geri**

L Jodan Uke - R Gedan Mawashi Geri - R/L Mawashi Uke - L Gedan Mawashi Geri

#### **5. Angriff: R Oroshi Soto Kakato Geri**

L Jodan Uke - Gegner greifen, R Gedan Kakato Geri zum Knie des Gegners - R Oroshi Hiji Uchi

#### **6. Angriff: R Oroshi Uchi Kakato Geri**

R Jodan Uke - L Gedan Mawashi Geri - R Chudan Mawashi Geri

#### **7. Angriff: R Oroshi Soto Kakato Geri**

L Jodan Uke - R Ko Soto Gake, dem Gegner zu Boden folgen mit Osae Komi Waza/Shime Waza

### **Fitnessstest**

- 50 Liegestützen auf den Knöcheln
- 20 Liegestützen auf den Fingern
- 100 Sit ups
- 20 Doppelsprungtritte an den Sandsack

# 1. Kyu

---

<i>Te Waza</i>	Me Tsuki, Yonhon Nukite, Toho Uchi
<i>Keri</i>	Tobi Yoko Geri, Tobi Mawashi Geri
<i>Kata</i>	Yantsu, Tsuki No Kata
<i>Nage Waza</i>	Tani Otoshi
<i>Ne Waza</i>	5 x 2 Minuten
<i>Ippon Kumite</i>	2 Minuten nonstop
<i>Jiyu Kumite</i>	15 x 2 Minuten

## Kumite

### 1. Angriff: R Jodan Gyaku Tsuki

L Shotei Uke / R Toho Uchi / L/R Mawashi Uke / R Hiza Geri

### 2. Angriff: L Mae Geri

R Gedan Uke / L Toho Uchi / Gegner greifen, R Jodan Hiji Uchi

### 3. Angriff: R Gedan Mawashi Geri

L Sune Uke, gleichzeitig L Toho Uchi / R Chudan Gyaku Tsuki / R Chudan Mawashi Geri

### 4. Angriff: R Gedan Mawashi Geri

L Sune Uke / R Toho Uchi / L Jodan Mawashi Uchi / R Chudan Mawashi Geri

### 5. Angriff: R Jodan Mawashi Uchi

L Jodan Uke / L Me Tsuki / R Kin Geri / R Oroshi Hiji Uchi

### 6. Angriff: R Mae Geri

L Gedan Uke / L Kin Geri / R Jodan Gyaku Tsuki / R Hiza Geri

### 7. Angriff: R Jodan Gyaku Tsuki

L Shotei Uke, LH greift den R Arm des Gegners / R Me Tsuki / L/R Mawashi Uke / R Kin Geri

### 8. Angriff: R Jodan Mawashi Uchi

L Jodan Uke / R Gedan Haishu Uchi / R/L Mawashi Uke / R Gedan Mawashi Geri

### 9. Angriff: R Jodan Mawashi Uchi

L Jodan Uke / R Gedan Haishu Uchi / R/L Mawashi Uke / R Gedan Mawashi Geri /  
R Tani Otoshi / Shimewaza

## Fitnessstest

- 50 Liegestützen auf den Knöcheln
- 20 Liegestützen auf den Fingern
- 100 Sit ups
- 20 Doppelsprungtritte an den Sandsack

# 1. Dan

---

<b><i>Te Waza</i></b>	Haito Uchi (J, Ch, G)
<b><i>Keri</i></b>	Tobi Ushiro Geri, Tobi Ushiro Mawashi Geri, Age Kakato Ushiro Geri
<b><i>Kata</i></b>	Saifa, Tensho
<b><i>Ne Waza</i></b>	5 x 2 Minuten
<b><i>Kumite mit DDJ-Helmen</i></b>	5 x 2 Minuten
<b><i>Ippon Kumite (gleichzeitig gegen acht Angreifer)</i></b>	3 Minuten
<b><i>Jiyu Kumite gegen 2 Gegner</i></b>	3 Minuten
<b><i>Fitnessstest</i></b>	
	70 Liegestützen auf den Knöcheln
	150 Sit ups
	100 Kniebeugen
<b><i>Jiyu Kumite</i></b>	30 x 2 Minuten

## 2. Dan

---

<i>Keri</i>	Kaiten Geri
<i>Kata</i>	Seienchin, Kanku Dai
<i>Ne Waza</i>	5 x 2 Minuten
<i>Kumite mit DDJ-Helmen</i>	5 x 2 Minuten
<i>Ippon Kumite (gleichzeitig gegen acht Angreifer)</i>	4 Minuten
<i>Jiyu Kumite gegen 2 Gegner</i>	3 Minuten
<i>Fitnessstest</i>	
	70 Liegestützen auf den Knöcheln
	150 Sit ups
	100 Kniebeugen
<i>Jiyu Kumite</i>	40 x 2 Minuten

## 3. Dan

---

**Kata** Gekesai Sho, Sushi Ho

**Ne Waza** 5 x 2 Minuten

**Kumite mit DDJ-Helmen**

5 x 2 Minuten

**Ippon Kumite (gleichzeitig gegen acht Angreifer)**

5 Minuten

**Jiyu Kumite gegen 2 Gegner**

3 Minuten

**Fitnessstest**

70 Liegestützen auf den Knöcheln

150 Sit ups

100 Kniebeugen

**Jiyu Kumite** 50 x 2 Minuten