

Kyokushin Karate Prüfungsordnung



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Geschichte des Kyokushin Kaikan	4
Was bedeutet genau Kyokushinkai?	5
Die 11 Leitlinien von Sosai Mas Oyama	8
Werte im Kyokushin Karate	9
Verhaltensregeln im Dojo	10 - 11
Die Philosophie des Kyokushin Karates	12
Kyokushin Karate Prüfungsprogramm	13 - 16
Tipps und Hinweise zum Karate Training	18
Abfolge der Verbeugung	19 - 20
Karategürtel binden	21
Karateanzug falten	22
Historie des Gürtelsystems	23
Weißgurt	25
Orangegurt	27 - 32
Blaugurt	34 - 39
Gelbgurt	41 - 46
Grüngurt	48 - 53
Braungurt	55 - 59

Liebe Leserinnen und Leser,

mit großer Freude schreibe ich dieses Vorwort für den Kyokushin Karate Lehrplan bzw. Prüfungsordnung. Dieser umfassende Leitfaden ist ein Zeugnis für die reiche Geschichte und die Traditionen des Kyokushin Karate, einer der weltweit am häufigsten praktizierten Kampfsportarten.

Kyokushin Karate, was wörtlich „die ultimative Wahrheit“ bedeutet, wurde Mitte des 20. Jahrhunderts von Großmeister Sosai Mas Oyama gegründet. Im Laufe der Jahre ist er für seine Hingabe auf das kompromisslose körperliche Karate Training, für spirituelle Entwicklung sowie die Kultivierung eines starken und disziplinierten Geistes bekannt geworden.

Der in diesem Buch vorgestellte Lehrplan ist ein unverzichtbares Hilfsmittel für jeden, der Kyokushin Karate lernen und praktizieren möchte. Er bietet einen klaren und strukturierten Ansatz für das Studium dieser Kunst, von den Grundlagen der Haltung, des Standes und der Bewegung bis hin zur Beherrschung fortgeschrittener Techniken und Formen. Egal, ob du Anfänger oder erfahrener Praktizierender bist, dieser Lehrplan wird dir helfen, dein Verständnis von Kyokushin Karate zu vertiefen und deine Fähigkeiten auf höchstem Niveau weiterzuentwickeln.

Zusätzlich zu den technischen Aspekten des Kyokushin Karate behandelt dieser Lehrplan auch die Philosophie und den Geist der Kampfkunst, einschließlich der Bedeutung von Respekt, Demut und dem Streben nach Selbstverbesserung. Indem du diese Prinzipien in dein Karate Training einbeziehst, wirst du nicht nur ein besserer Kampfsportler, sondern auch ein erleuchteter und erfüllter Mensch.

Ich hoffe, dass dieser Lehrplan dich dazu inspirieren wird, sich auf eine Reise der Selbstentdeckung und Meisterschaft durch die Praxis des Kyokushin Karate zu begeben. Ich wünsche dir alles Gute bei deinem Training und mögest du die ultimative Wahrheit für dich selbst finden.

Mit freundlichen Grüßen,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sosai Mas Oyama', written in a fluid, cursive style.

Gründer Shinzen Dojo

Geschichte des Kyokushin Kaikan



1956

eröffnete Mas Oyama sein erstes Dojo „Das Oyama Dojo“ in einem kleinen Ballettstudio hinter der Rikkyo-Universität. Das Dojo hatte anfangs 300 Schüler und es war der Beginn des Kyokushinkai in Tokio. Dort begann er seinen Schülern die Techniken und die Philosophie seines neuen Stils zu vermitteln. Im Laufe der Zeit wurde das Kyokushinkai Karate immer beliebter, da sich immer mehr Menschen von der Betonung des rigorosen Trainings und der praktischen Anwendung angezogen fühlten.

1964

Das Muay Thai-Kickboxen forderte das japanische Karate heraus, aber es blieb unbeantwortet. Daraufhin schickte das Oyama Dojo Noboru Osawa und drei weitere Schüler nach Thailand, wo sie zwei von drei Kämpfen gewannen.

Eisaku Sato, der ehemalige japanische Premierminister und frischgebackene Nobelpreisträger, übernahm die Rolle des Kaicho (Präsidenten) des Kyokushinkaikan, während Mas Oyama zum Kancho (Direktor) ernannt wurde.

Die Gründung von Tokyo Honbu markierte die offizielle Eröffnung des Kyokushinkaikan, einer internationalen Karateorganisation.

1969

Die erste „All Japan Fullcontact Championship“ findet statt und wird zu einer jährlichen Veranstaltung.

Die Vollkontakt-Karatemeisterschaft war der erste Wettbewerb dieser Art in Japan und erlangte schnell den Ruf eines der anspruchsvollsten und intensivsten Kampfsportturniere der Welt. Wettkämpfer aus ganz Japan kamen zusammen, um ihre Fähigkeiten zu testen und ihre Beherrschung der Kyokushin-Techniken zu demonstrieren.

Das Turnier wurde zu einer jährlichen Veranstaltung und trug dazu bei, die Popularität des Kyokushinkaikan sowohl in Japan als auch in der ganzen Welt zu verbreiten.

1975

Nach dem Erfolg der All Japan Karate Championship beschloss Masutatsu Oyama, eine Weltmeisterschaft zu organisieren, um die besten Kyokushinkai-Kämpfer aus der ganzen Welt zusammenzubringen. Die erste Weltmeisterschaft im Vollkontakt-Karate fand 1975 in Tokio statt und zog Teilnehmer aus 11 Ländern an. Das Turnier war ein großer Erfolg und trug dazu bei, Kyokushinkaikan als einen der angesehensten und eindrucksvollsten Karatestile der Welt zu etablieren.

1980

erkannte die japanische Regierung das Kyokushinkaikan offiziell als legitime Kampfsportorganisation an, was dazu beitrug, seine Glaubwürdigkeit und seinen Status innerhalb der japanischen Kampfsportgemeinschaft zu etablieren. Diese Anerkennung ebnete dem Kyokushinkaikan auch den Weg für eine internationale Expansion und ein Wachstum, da immer mehr Menschen auf der ganzen Welt auf diesen strengen und anspruchsvollen Karatestil aufmerksam wurden.

1994

Im April starb Oyama im Alter von 70 Jahren an Lungenkrebs, ohne einen Nachfolger benannt zu haben und ließ Akiyoshi Matsui als Verantwortlichen der IKO zurück. Dies hat viele politische und wirtschaftliche Unruhen in die Kyokushinkai Welt gebracht, was zu einer Zersplitterung der Organisation auf nationaler und internationaler Ebene führte.

Was bedeutet genau Kyokushinkai?

Das Wort Kyokushinkai setzt sich aus drei japanischen Schriftzeichen zusammen: „**kyoku**“, was „**ultimativ**“ bedeutet, „**shin**“, was „**Wahrheit**“ oder „**Realität**“ bedeutet, und „**kai**“, was „**Organisation**“ oder „**Vereinigung**“ bedeutet.

極 真 会
kyoku shin kai

Daher kann der Name Kyokushinkai mit „**die Vereinigung für die ultimative Wahrheit**“ oder „**die Organisation der ultimativen Wahrheit**“ übersetzt werden. Der Name spiegelt die Philosophie des Gründers wider, einen Kampfkunststil zu entwickeln, der in realen Selbstverteidigungssituationen praktisch und effektiv sein sollte.

極 真 会 館
kyoku shin kai kan

Kyokushinkaikan lässt sich in drei Teile aufgliedern lässt:

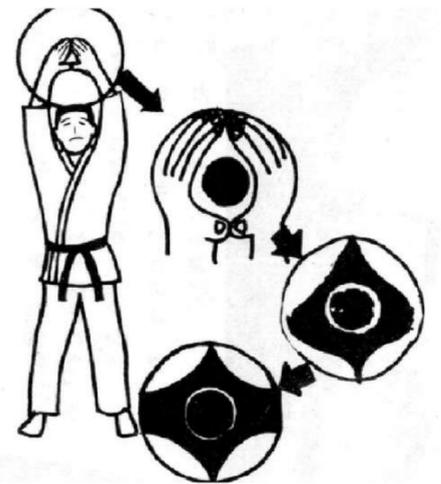
- Kyoku (極) bedeutet „ultimative“
- Shin (真) bedeutet „Wahrheit“
- Kaikan (館) bedeutet „Halle“ oder „Ort“.

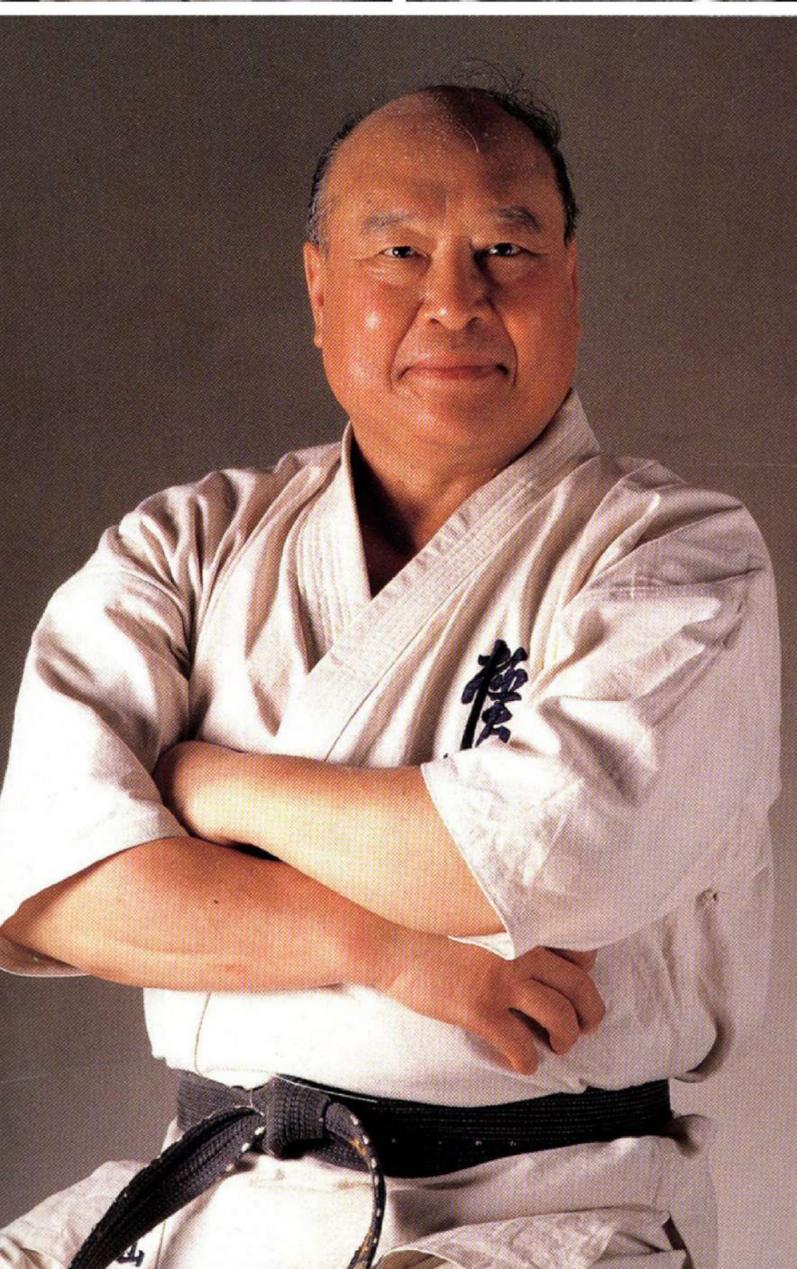
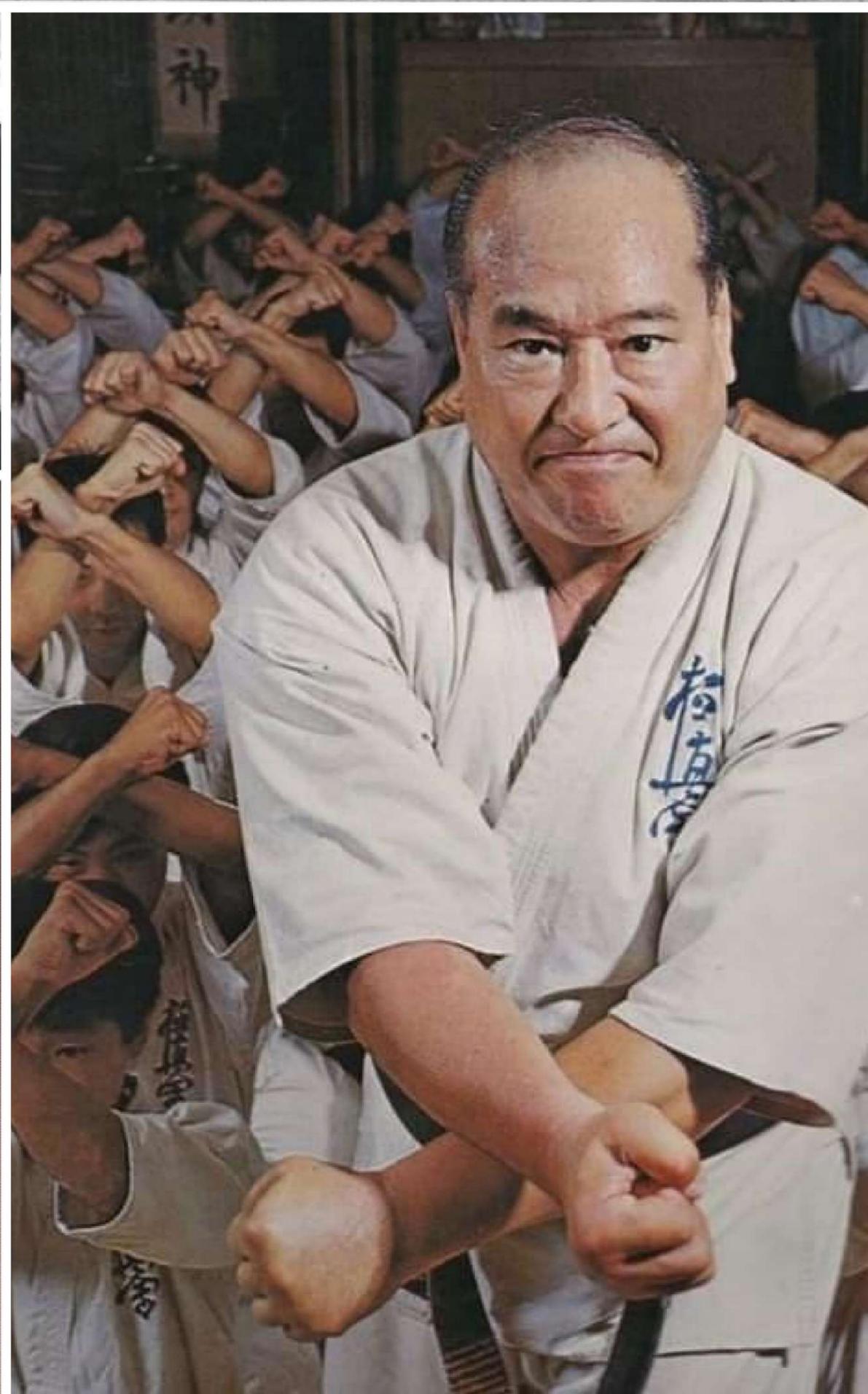
Daher kann Kyokushinkaikan als „Die Halle der ultimativen Wahrheit“ oder „Der Ort für die Suche nach der ultimativen Wahrheit“ übersetzt werden.

In der Kata Kanku werden in der ersten Bewegung beide Hände zur Vereinigung über den Kopf zusammengefügt und man soll die Sonne im Bogen von Zeigefinger und Daumen sehen. **Dies ist das Zeichen des Kyokushin Karate.**

Das Wort „**Kanku**“ ist ein japanischer Begriff und bedeutet „den Himmel betrachten“ oder „zum Himmel schauen“. Im Kyokushin Karate ist das Kanku-Logo ein Symbol des Strebens und steht für die Idee, nach dem Himmel zu greifen, nach Perfektion zu streben und durch Training und Disziplin Erleuchtung zu finden.

Es bedeutet, dass der Geist und der Körper eins werden, wie in der Redewendung „Ein Anfänger wird man nach 1000 Tagen Training. Ein Meister wird man nach 10.000 Tagen Übung.“





Die Kunst zu meistern: Eine biographische Reise von Mas Oyama, dem Pionier des Kyokushin Karate.

Kapitel 1: Frühes Leben und Einführung in die Kampfkünste (1923-1948)

Einleitung: In diesem Kapitel wird das frühe Leben von Mas Oyama vorgestellt, einschließlich seiner Geburt und Erziehung in Japan und seinem frühen Interesse an den Kampfkünsten.

Mas Oyama wurde im Jahr 1923 in einem kleinen Dorf in Japan geboren. Schon in jungen Jahren war er von den Kampfkünsten fasziniert und träumte davon, ein großer Kampfsportler zu werden. Er begann mit dem Training in verschiedenen Kampfsportarten, darunter Karate, Judo und Boxen.

Kapitel 2: Die Reise zum Meister der Künste (1948-1952)

In diesem Kapitel befassen wir uns mit Mas Oyamass Reise zur Meisterschaft in den Kampfkünsten. Dazu gehören seine Reisen nach China und sein intensives Training mit Meistern verschiedener Stile.

Nach dem Zweiten Weltkrieg beschloss Mas Oyama, sich auf eine Reise zu begeben, um die Kampfkünste zu meistern. Er reiste nach China und trainierte mit einigen der renommiertesten Kampfsportler der damaligen Zeit. Er übte und trainierte unermüdlich und trieb sich selbst oft an den Rand der Erschöpfung.

Kapitel 3: Die Gründung des Kyokushin Karate (1952-1960)

Dieses Kapitel befasst sich mit der Gründung des Kyokushin Karate durch Mas Oyama und der Einrichtung des ersten Dojos in Japan.

1952 gründete Mas Oyama das Kyokushin Karate, was wörtlich "die letzte Wahrheit" bedeutet. Er eröffnete das erste Dojo in Japan und begann, die Kunst anderen zu lehren. Kyokushin Karate gewann schnell an Popularität und wurde zu einer der am meisten praktizierten Kampfsportarten der Welt.

Kapitel 4: Aufstieg zum Ruhm und Erfolge (1960-1994)

In diesem Kapitel werden wir Mas Oyamass Aufstieg zum Ruhm und seine zahlreichen Leistungen als Kampfkünstler erörtern. Dazu gehören seine legendären Demonstrationen von Kraft und Geschicklichkeit sowie seine zahlreichen Siege bei Kampfsportturnieren.

Mas Oyamass Ruf als Kampfsportler verbreitete sich schnell, und er wurde für seine legendären Demonstrationen von Kraft und Geschicklichkeit berühmt. Er gewann zahlreiche Kampfsportturniere und wurde weithin als einer der größten Kampfsportler seiner Zeit angesehen.

Kapitel 5: Vermächtnis und Wirkung (1994 bis heute)

In diesem Kapitel werden wir Mas Oyamass Vermächtnis und seinen Einfluss auf die Welt der Kampfkünste untersuchen. Dazu gehören seine Beiträge zur Entwicklung des Kyokushin-Karate und zum kontinuierlichen Wachstum der Kunst in der ganzen Welt.

Mas Oyama verstarb 1994, aber sein Vermächtnis und sein Einfluss auf die Welt der Kampfkünste bestehen bis heute. Kyokushin Karate hat sich zu einer der größten und am weitesten verbreiteten Kampfkunstformen der Welt entwickelt, und Mas Oyamass Lehren inspirieren und leiten weiterhin Praktizierende auf der ganzen Welt.

Schlusswort: Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Mas Oyama ein legendärer Kampfsportler war, der sein Leben dem Streben nach Meisterschaft und der ultimativen Wahrheit gewidmet hat. Sein Vermächtnis inspiriert und leitet auch heute noch Praktizierende des Kyokushin Karate und anderer Kampfkünste auf der ganzen Welt.

Die 11 Leitlinien von Sosai Mas Oyama

Werte und Leitlinien sind wichtige Bestandteile unserer Dojokultur, enthalten unser Selbstverständnis als Karateschule und bieten Orientierung in der Ausübung des Kyokushin Karate Trainings und den Umgang mit unseren Mitmenschen.

1

„Den Weg der Kampfkünste zu beschreiten ist wie das Erklimmen einer Klippe - ohne Pause geht es weiter nach oben. Es erfordert absolute und unbeugsame Hingabe an die Aufgabe, um die es geht.“

2

„Der Weg der Kampfkünste beginnt und endet mit Höflichkeit. Sei deshalb immer richtig und aufrichtig höflich.“

3

„Strebe danach, in allen Dingen die Initiative zu ergreifen, wobei du dich stets vor Handlungen hüten solltest, die aus egoistischer Feindseligkeit oder Gedankenlosigkeit herrühren.“

4

„Auch für den Kampfsportler ist der Stellenwert des Geldes nicht zu vernachlässigen. Dennoch sollte man sich davor hüten, sich daran zu binden.“

5

„Der Weg der Kampfkünste konzentriert sich auf die Körperhaltung. Bemühe dich, immer eine korrekte Haltung zu bewahren.“

6

„Der Weg der Kampfkünste beginnt mit eintausend Tagen und wird nach zehntausend Tagen Training gemeistert.“

7

„In den Kampfkünsten bringt die Selbstbeobachtung Weisheit hervor. Betrachte die Betrachtung deiner Handlungen immer als eine Gelegenheit, dich zu verbessern.“

8

„Das Wesen und der Zweck der Kampfkünste sind universell. Alle selbstsüchtigen Begierden sollten in den mäßigen Feuern des harten Trainings geröstet werden.“

9

„Die Kampfkünste beginnen mit einem Punkt und enden in einem Kreis. Gerade Linien entspringen diesem Prinzip.“

10

„Die wahre Essenz des Kampfweges kann nur durch Erfahrung erkannt werden. Wenn du das weißt, lerne, dich niemals vor den Anforderungen zu fürchten.“

11

„Denkt immer daran: In den Kampfkünsten sind die Belohnungen eines zuversichtlichen und dankbaren Herzens wirklich reichlich.“

Werte im Kyokushin Karate

Wir vom Shinzen Dojo sind der festen Überzeugung, dass jeder von uns am besten sein kann, wenn er einfach nur er selbst sein darf. Wir sind ein vielfältiges Dojo bodenständiger, offener Menschen, die alle eine große Leidenschaft teilen: wir wollen traditionelles Kyokushin Karate in Berlin trainieren und für künftige Generationen gestalten.

Dabei hilft uns der Leitgedanke unseres Gründers Sosai Mas Oyama:

*„Halte den Kopf gesenkt, den Blick gehoben und den Mund geschlossen.
Baue auf kindliche Pietät und tue Gutes für andere.“*



Bescheidenheit



Fokus



Innere Ruhe



Respekt gegenüber
Älteren



Gutes tun

Die Verhaltensregeln im Dojo

Betreten eines Dojos



Beim Betreten oder Verlassen des Dojos, in der Tür stehend, das Gesicht nach vorne, verbeugen und zweimal „OSU“ sagen. Dies ist ein Ausdruck für Respekt gegenüber dem Dojo und den Schülern darin.

Verspätung beim Training



Wenn man einmal zu spät zum Training kommt, kniet man sich an der Seite des Kurses im nach hinten abgewandten in Seiza hin. Erst wenn der Sensei einen anspricht, darf man aufstehen, wieder nach vorne kommen, sich verbeugen „Osu“ sagen sowie „shitsurei shimasu“ („Entschuldigen Sie mich für die Störung“) sagen. Anschließend begibt sich der Schüler in die letzte Reihe des Kurses.



Wusstest du, dass das zu spät kommen in Japan vollkommen in Ordnung ist? In Japan arbeiten viele Menschen bis spät in den Abend rein und begeben sich dann so schnell wie möglich zum Karate Training. Es gilt, dass man Hauptsache zum Training erscheint, anstatt das Karate Training wegen 10 -20 Minuten Verspätung komplett ausfallen zu lassen. Natürlich sollte man aber bemüht sein, regelmäßig zum Karate Training zu erscheinen.

Essen oder Trinken



Es darf in einem Dojo im Trainingsbereich nicht gegessen, getrunken, geraucht oder Kaugummi gekaut werden. Nur mit Erlaubnis sowie nach Aufforderung kann getrunken werden, damit das Dojo sauber und geruchsfrei bleibt.

Haltung



Schüler im Kyokushin Karate sollten immer bemüht sein in im Dojo in Bewegung zu sein, auf ihre innere sowie äußere Haltung achten sowie nicht energie- oder lustlos mittrainieren.

Wettkampf Training



Nur nach Aufforderung oder Erlaubnis des Senseis ist Wettkampf-Training erlaubt. Im regulären Kyokushin Karate Kurs kämpfen wir mit einer sportlichen Intesivität und achten dabei, dass wir uns nicht verletzen.

Verlassen während des Trainings



Wenn Schüler den Karate Kurs während des Trainings verlassen möchten, geben sie dem Instruktor kurz einen Hinweis und sollte nicht zwischen Senseis und Schülern durchgehen, sondern über die Seite nach Hinten gehen, damit keiner beim Training gestört oder gefährdet wird.

Ansprache der Senseis



Schüler sowie Senseis müssen sich innerhalb sowie außerhalb des Dojos respektvoll gegenüberstellen. Mit einem lautem „Osu“ signalisieren Schüler, wenn sie mit ihrem Sensei oder Sempai sprechen wollen.



*Im Budo bezeichnet Sempai einen Schüler, der früher mit der Ausbildung angefangen hat. Das Wort beschreibt eine subjektive Perspektive: Mitschüler, die vor dem Schüler ihre Ausbildung begonnen haben, werden von diesem mit Sempai bezeichnet, jüngere dagegen mit Kohai. Schlussendlich werden Schüler, die gleichzeitig mit ihm begannen, als Dohai bezeichnet. Ein Sempai hat im Budo eine gewisse Vorbildfunktion und sollte den jüngeren Mitschülern immer mit Rat und Tat zur Seite stehen, sich ihnen aber auch **nie** aufdrängen.*

Volle Aufmerksamkeit



Kyokushin Karate verlangt volle Aufmerksamkeit und sollte ernst genommen werden. Während des Karate-Kurses sollten Schüler nicht laut lachen, kichern, reden oder andere Mitschüler stören. Sie sollten immer in Fudo-Dachi stehen, in Erwartung des nächsten Trainings.

Bemüht sein



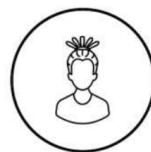
Alle Trainingsvorgaben des Senseis sollten im Dojo befolgt werden. Nichts was der Sensei verlangt, hat er vorher nicht schon selbst getan. Wenn man es nicht schafft, sollte man sich trotzdem bemühen sein bestes zu geben.

Kurze Nägel



Finger- und Fußnägel sind kurz sowie sauber zu halten.

Haare binden



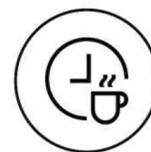
Zu lange Haare sind als Zopf mit einem Knoten zuzubinden.

Keine Accessoires



Jeglicher Schmuck, Arm- und Fußbänder sind vor dem Karate Training abzulegen.

Pausenverhalten



Karateschüler benehmen sich auch während einer Pause vorbildlich, indem sie Haltung bewahren.

Sauberkeit im Dojo



Das Dojo ist von Schülern und Senseis stets sauber, ordentlich und sicher zu halten.

Karateanzug



Der Kyokushin Karate-Gi muss immer ordentlich und sauber gewaschen sein.

Die Philosophie des Kyokushin Karates

„Das Herz unseres Karate ist wahrer Kampf.“

„Es kann keinen Beweis ohne wahren Kampf geben.“

„Ohne Beweis gibt es kein Vertrauen.“

„Ohne Vertrauen gibt es keinen Respekt.“

„Dies ist eine Definition in der Welt der Kampfkünste.“

Kyokushin ist eine Kampfkunst, die viele Möglichkeiten bietet, je nach den unmittelbaren und langfristigen Zielen des Trainierenden. Letztendlich erkennt man, dass es über die Tritte, die Schläge und die Kata hinaus einen besonderen Geist im Herzen der Teilnehmer gibt.

Kyokushin Karate Prüfungsprogramm

Gürtelsystem für Kinder und Jugendliche

Das sind die Voraussetzungen im Kyokushin Karate, um an einer Kyu-Prüfung teilzunehmen. Das Shinzen Dojo empfiehlt ein konsequentes sowie regelmäßiges Training vor, bevor eine Prüfung abgelegt werden soll.

Hinweis: 4 Kurseinheiten in einem Monat bei ca. 3 Monaten.

Kyu	Gürtelfarbe	Katas	Karenzzeit
0.		-	-
10.		Taikyoku-Sono-Ichi, Taikyoku-Sono-Ni	3 Monate aktives Karate Training
9.		Taikyoku Sono San	3 Monate aktives Karate Training
8.		Pinan Sono Ichi	6 Monate aktives Karate Training
7.		Pinan Sono Ni	6 Monate aktives Karate Training
6.		Sanchin	6 Monate aktives Karate Training
5.		Pinan Sono San, Pinan Sono Yon	6 Monate aktives Karate Training
4.		Yantsu, Tsuki-No-Kata	6 Monate aktives Karate Training
3.		Pinan Sono Go	6 Monate aktives Karate Training
2.		Gekisai Dai, Tensho	1 Jahr aktives Karate Training
1.		Gekisai Sho	1 Jahr aktives Karate Training

Kyokushin Karate Dan-Prüfungsprogramm

Gürtelsystem für Kinder und Jugendliche

Im Shinzen Dojo ist der Schwarzgurt mit klaren Zielen machbar und verlangt von einem/r Schwarzgurt-Anwärter/in körperlich sowie mental alles ab.

Die Vorbereitungszeit dauert 12 Monate bei uns, um auch an den verpflichtenden Lehrgängen teilzunehmen, damit die Reise nach dem Erreichen des schwarzen Gürtels auch weiter geht im Kindes- oder Jugendalter.

Dan	Danstreifen	Katas	Karenzeit
1		Saiha sowie sämtliche Katas der vorherigen Kyu-Prüfungen	1 Jahr

Der 2. Dan sowie folgende Dan-Graduierungen im Kyokushin Karate können im Shinzen Dojo erst ab 18 Jahren abgelegt werden

Wer im Leben erfolgreich sein will, braucht klare Ziele

Vorbereitungszeit

1 Jahr

Kurs leiten

Karate Kurs leiten unter Aufsicht

Bruchtest

Holz- oder Ziegelstein Bruchtest

Mindestalter

12 Jahre

Bestätigung

Ab 18 Jahren Wiederholung für Erwachsenen Shodan

Schiedsrichter

Schulung zum Schiedsrichter

Verbandsmitglied

Aktives Mitglied im IKO World Zen-Kyokushin

Trainerschein

Schulung zum Instruktor

Kyokushin Karate Prüfungsprogramm

Gürtelsystem für Jugendliche und Erwachsene

Die folgenden Richtlinien schlagen ein Minimum an Kyokushin Karate Training im Dojo vor, welches erforderlich ist, bevor versucht wird, in die nächste Kyu-Stufe in einer Prüfung abzulegen.

"Drei Monate" schlägt ein konsequentes wöchentliches Studium von ungefähr 4 Stunden pro Woche vor.

Kyu	Gürtelfarbe	Katas	Karenzzeit
0.		-	-
10.		Taikyoku-Sono-Ichi, Taikyoku-Sono-Ni	3 Monate
9.		Taikyoku Sono San, Sokugi Taikyoku Sono Ichi	3 Monate
8.		Pinan Sono Ichi, Sokugi Taikyoku Sono Ni	6 Monate
7.		Pinan Sono Ni, Sokugi Taikyoku Sono San	6 Monate
6.		Sanchin-No-Kata, Renraku Sono Ichi	6 Monate
5.		Pinan Sono San, Pinan Sono Yon	6 Monate
4.		Yantsu, Tsuki-No-Kata, Renraku Sono Ni	6 Monate
3.		Pinan Sono Go, Taikyoku Katas in Ura (rückwärts)	6 Monate
2.		Gekisai Dai, Tensho, Renraku Sono San	1 Jahr
1.		Pinan Katas in Ura (rückwärts), Gekisai Sho	1 Jahr

Kyokushin Karate Dan-Prüfungsprogramm

Gürtelsystem für Schwarzgurte

Die folgenden Richtlinien schlagen ein Minimum an Kyokushin Karate Training im Dojo vor, welches erforderlich ist, bevor versucht wird, in die nächste Dan-Stufe in einer Prüfung abzulegen.

"Drei Monate" schlägt ein konsequentes wöchentliches Kyokushin Karate Training von ungefähr 4 Stunden pro Woche vor.

Dan	Danstreifen	Katas	Karenzzeit
1		Saiha sowie sämtliche Katas der vorherigen Kyu-Prüfungen	1 Jahr oder mehr
2		Seienchin, Garyu sowie sämtliche Katas der vorherigen Kyu- und Dan-Prüfungen	2 Jahre oder mehr
3		Seipai, Kanku sowie sämtliche Katas der vorherigen Kyu- und Dan-Prüfungen	3 Jahre oder mehr

Ab dem 4. Dan werden die Dan-Graduierungen auf internationalen Camps vorgenommen unter Aufsicht des Verbandskomitees.

Dan	Danstreifen	Katas	Karenzzeit sowie Infos
4		Sushiho, Bassai Dai, Seipai, Tekki no Katas, Demonstration einer eigenen Kata	Wird vom IKO World Zen-Kyokushinkaikan ausgewählt und auf Empfehlung ernannt. Das Mindestalter beträgt hier 30 Jahre.
5		Sämtliches Katas der vorherigen Kyu- und Dan-Prüfungen	Wird vom IKO World Zen-Kyokushinkaikan ausgewählt und auf Empfehlung ernannt. Das Mindestalter beträgt hier 40 Jahre.

Gürtelsystem für Kinder und Jugendliche

Der 2. Dan sowie folgende Dan-Graduierungen im Kyokushin Karate können im Shinzen Dojo erst ab 18 Jahren abgelegt werden

Vorbereitungszeit Je nach Dan Graduierung variabel	Kurs leiten Karate Kurs leiten unter Aufsicht	Bruchtest Holz- oder Ziegelstein Bruchtest
Mindestalter Ab dem 3. Dan mindestens 35 Jahre	Bestätigung Ab 18 Jahren Wiederholung für Erwachsenen Shodan	Schiedsrichter Schulung zum Schiedsrichter
Verbandsmitglied Aktives Mitglied im IKO World Zen-Kyokushin	Trainerschein Schulung zum Instruktor	Kursleitung Kursleitung im Dojo

„Senseis öffnen dir die Tür, aber eintreten musst du selbst.“



Tipps und Hinweise zum Karate Training

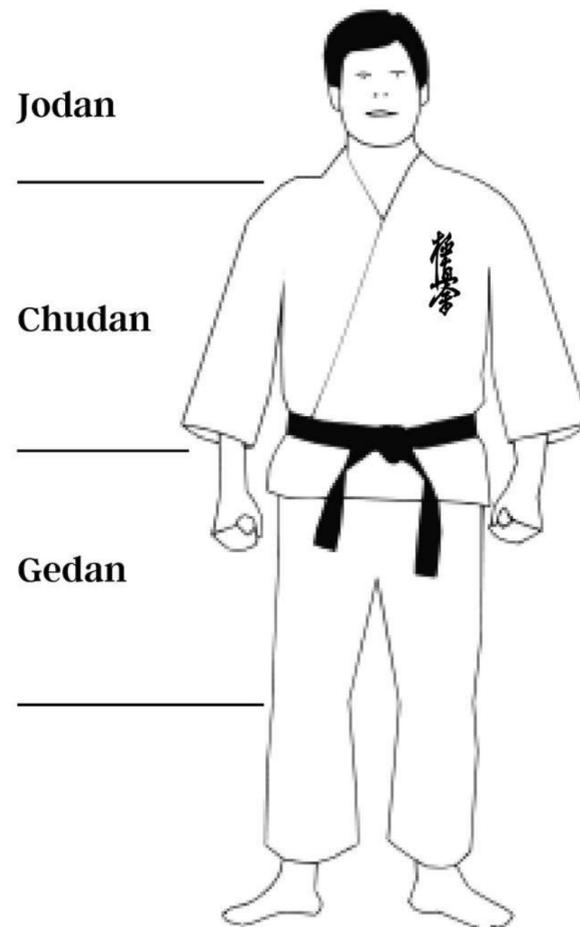
Das japanische Zählen beim Karate Training

Zahl	Zeichen	Aussprache
1	一	ichi
2	二	ni
3	三	san
4	四	shi
5	五	go
6	六	roku
7	七	shichi
8	八	hachi
9	九	kyu oder ku
10	十	ju

Im Kyokushin Karate zählt man zwischen den einzelnen Wiederholungen nur von **1 bis 10** und fängt dann wieder bei eins an. Dabei wird beim jedem **10. Mal** automatisch ein lautes „Kiai“ von sämtlichen Schülern sowie Senseis gerufen.

Üblicherweise wird auch nach jedem letzten Kommando einer Übung das Kiai gerufen ohne Aufforderung des Senseis.

Schlag- und Tritthöhen im Karate



Abfolge der Verbeugung am Anfang

1

Die Schüler stellen sich in einer geraden Linie entsprechend ihrem Gürtelranges mit Blick auf die Vorderseite des Raumes auf. Schwarzgurte stehen in der ersten Reihe. Alle Gürtel stellen sich in absteigender Reihenfolge auf, beginnend auf der rechten Seite des Raumes, wenn sie nach vorne schauen. Sie halten den gleichen Abstand zu den Personen rechts und links von Ihnen ein.

2

Das Kommando „Seiza“ wird vom Instruktor gerufen und die Schüler begeben sich dann mit ihren Knien in die formale Sitzposition mit geradem Rücken und geballten Fäusten, die auf den Oberschenkeln ruhen. Der Kopf soll gerade nach vorne gerichtet sein, in einer starken und doch demütigen Weise.

3

Mit dem Kommando „Shinzen Ni Rei“ (wörtlich: „Verbeugung vor den Göttern“. In der Regel hängt ein Mas Oyamas Foto oder ein Altar für ihn, da Mas Oyama nach seinem Tod gemäß der japanischen Shinto-Tradition zu einem „Gott“ geworden ist), verbeugen sich die Schüler und sagen „Osu“.

4

Mit dem Kommando „Mokuso“ (meditieren) schließen die Schüler ihre Augen und versuchen, ihre Gedanken zu beruhigen und sich auf das und sich auf das kommende Training zu konzentrieren.

5

Nach 1 bis 2 Minuten ertönt das Kommando „Mokuso Yame“ (Meditation beenden), und die Schüler öffnen ihre Augen.

6

Auf das Kommando „Sensei Ni Rei“ verbeugen sich die Schüler und sagen „Osu“.

7

Der Lehrer bittet die Schüler aufzustehen und beginnt dann den Unterricht.

Normalerweise ertönt während der Eröffnungszeremonie des Kyokushin Karate Trainings eine japanische Taiko (Trommel). In dieser Zeit bringen sich die Schüler in ihre jeweiligen Positionen in „Seiza“ bis das Karate Training dann beginnt und warten bis das Training offiziell beginnt.

Abfolge der Verbeugung am Ende

1

Die Schüler stellen sich wie in der Eröffnungszeremonie auf.

2

Das Kommando zum Niederknien wird vom Ausbilder gegeben.

3

Auf das Kommando „Shinzen Ni Rei“ verbeugen sich die Schüler und sagen „Osu“, um Mas Oyama zu ehren.

4

Eine Person, entweder der Instruktor oder der Schüler mit dem höchsten Rang, beginnt die sieben Verse des Dojo-Kun (Dojo-Eid) zu rezitieren und alle Schüler rezitieren jeden Vers nach ihm/ihr.

5

Dieselbe Person oder der Instruktor sagt „Mokuso“ und alle Schüler schließen ihre Augen, um zu meditieren.

6

Nach 1 bis 2 Minuten wird „Mokuso Yame“ gerufen und die Schüler öffnen ihre Augen.

7

Das Kommando „Sensei Ni Rei“ wird ausgerufen und alle Schüler verbeugen sich und sagen „Osu“, um ihn zu ehren.

8

Der ranghöchste Schüler befiehlt dann der Gruppe: „Senpai Ni Arigato Gozaimashita“, was bedeutet: „Danke Senpais (Senioren)“ und „Otagai Ni Arigato Gozaimashita“, was bedeutet, dass man sich bei Otagai (den anderen) bedankt. Die Schüler antworten auf jedes Kommando mit einer Verbeugung und sprechen laut „Arigato Gozaimashita“ aus.

9

Der Instruktor beendet den Unterricht, indem er die Schüler bittet aufzustehen und sich in einer Reihe aufstellen, um dem Instruktor die Hand mit 2 Händen zu schütteln, beginnend mit dem ranghöchsten Schüler zuerst.

10

Alle Schüler müssen beim Aufräumen des Dojo-Bodens und des Trainingsbereichs helfen. Wenn die Taiko-Trommel zusätzlich benutzt wird, dann sollte das Aufräumen gleichzeitig mit ihr erfolgen. Wenn kein formelles Säubern ausgerufen wird, räumen Schüler und Instrukturen trotzdem den Dojo-Bereich von loser oder verstreuter Ausrüstung auf. Auch die Umkleide- und Duschräume sind mit der Sauberkeit und Ordnung zu halten.

Karategürtel binden

Den Gürtel im Karate zu binden ist nicht einfach. Hier ist unsere Anleitung für dich zum Gürtel binden. Man nennt ihn auf japanisch „obi“.



1

Lege die Mitte des Gürtels auf die Körpermitte. Führe beide Gürtelenden nach hinten. Überkreuze sie am Rücken und führe sie weiter bis sie wieder vor dem Körper sind



2

Fixiere das linke Gürtelende mit der linken Hand vor dem Bauchnabel.



3

Führe das rechte Gürtelende zwischen beiden Gürtelteilen und Bauch nach oben ...



4

Lasse das Ende vorne überhängen. Korrigiere die Längen der beiden Enden.



5

Schlinge das jetzt rechte Gürtelende von hinten um das jetzt linke Gürtelende nach vorn ...



6

... und durch die sich bildende Schlinge und ziehe die beiden Enden zu einem Knoten zusammen.

„Ein Schwarzgurt ist ein Weißgurt, welcher niemals aufgegeben hat.“

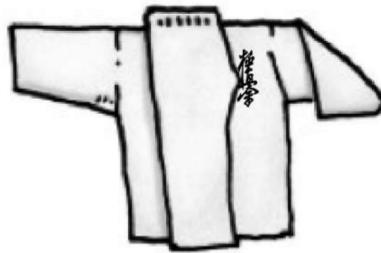
Karateanzug falten

Den Gürtel im Karate zu binden ist nicht einfach. Hier ist unsere Anleitung für dich zum Gürtel binden. Man nennt ihn auf japanisch „obi“.



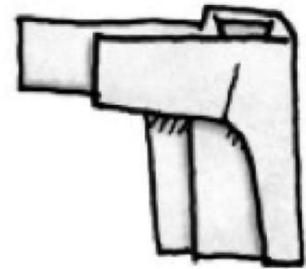
1

Gi auf den Boden legen, Jacke aufmachen und Hose daneben legen.



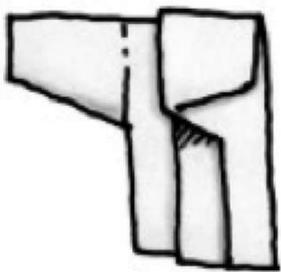
2

Karatehose auf die Mitte der Jacke ordentlich bündig platzieren.



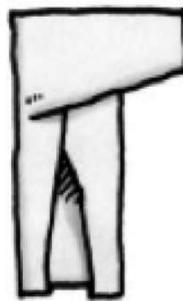
3

Karatejacke von links nach rechts rüberziehen. Ärmel liegen übereinander.



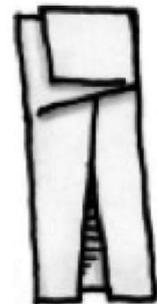
4

Den linken Ärmel nach hinten falten und an die Jacke anlegen.



5

Nun den rechten Ärmel über die Jacke rüber- und gerade ziehen.



6

Den rechten Ärmel in der Mitte nach hinten klappen wie vorher beim Linken.



7

Von unten nach oben die Karatejacke gerade hochrollen.



8

Karatejacke fest zurollen und fixieren.



9

Mit dem Karategürtel nun um die gerollte Jacke einen Knoten binden. Fertig!



Historie des Gürtelsystems

Das Gürtelsystem im Kyokushin Karate wurde vom Gründer, Masutatsu Oyama, einem ehemaligen Shotokan-Schüler, unter Gichin Funakoshi eingeführt, in dem er den Rang eines 4. schwarzen Dan erhielt. Ganz zu schweigen von den Rängen des 7. Dan Black Belt im Gōjū-ryū Karate und des 4. Dan Black Belt im Judo.

Das Gürtelsystem ist in 10 Kyu-Grade (Anfängergrade) und Dan-Grade (Fortgeschrittene Grade) bis 10 unterteilt.

Jeder farbige Gürtel hat zwei Ebenen, wobei die zweite durch einen Streifen am Ende des Gürtels dargestellt wird. Der weiße (Mukyu) Gürtel repräsentiert jedoch keine Stufe und der weiße Gürtel bedeutet wörtlich "keine Stufe". Daher wird der weiße Gürtel von Praktizierenden in Japan verwendet, die noch keine Einstufung erhalten haben. Das Gürtelsystem unter Mas Oyama folgte dieser Reihenfolge seit den 1960er Jahren mit Ausnahme des roten Gürtels, der erst in seinem letzten Lebensjahr eingeführt wurde und den früher verwendeten weißen Gürtel durch einen und zwei rote Streifen für dieselben Kyu-Grade ersetzte.

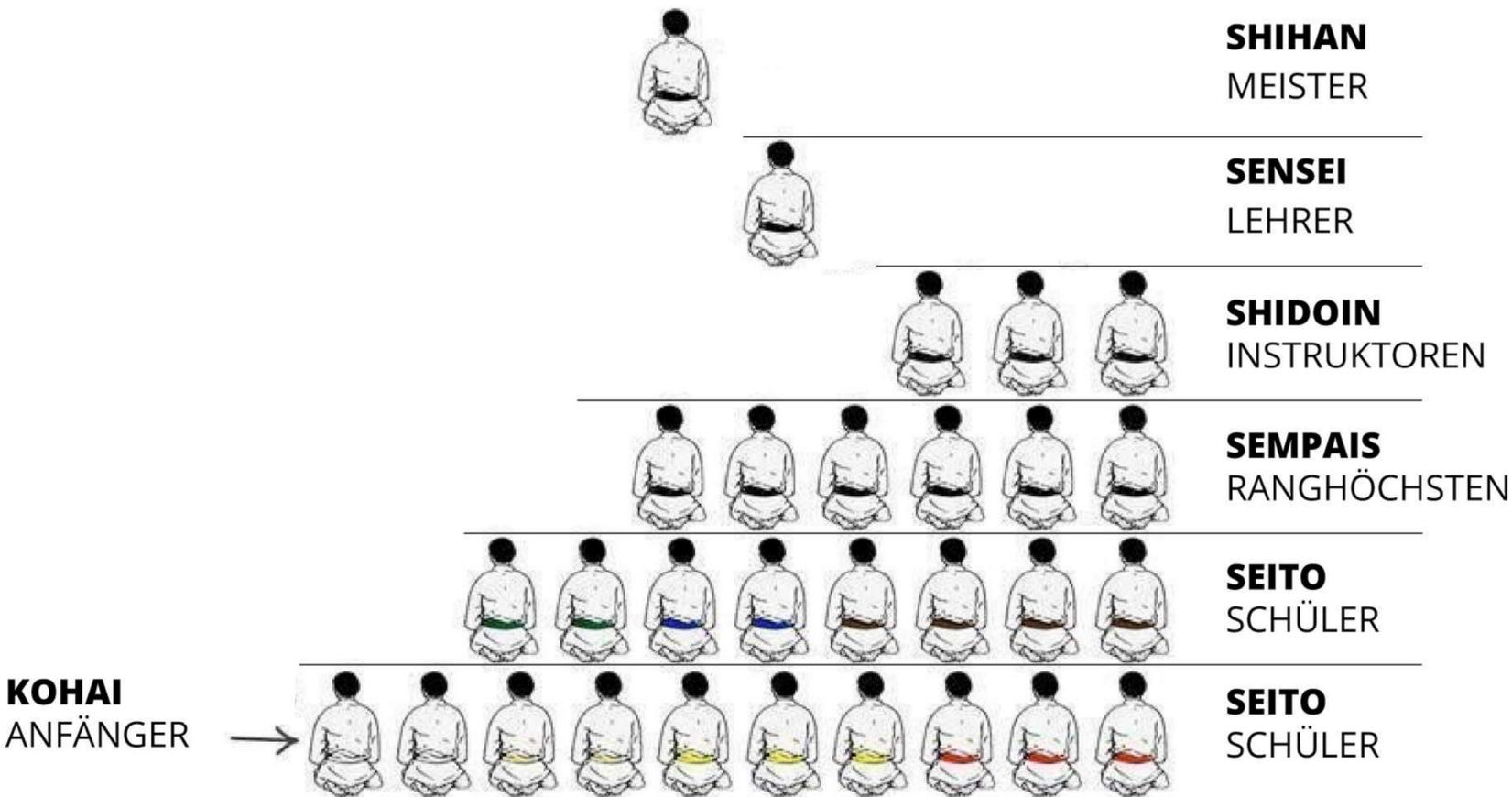
Während einige Gruppen auch rote Gürtel für hohe Dan-Grade verwenden, folgte Sosai Mas Oyama dieser Praxis nicht in seinem Dojo oder seiner Organisation, sondern trug für sich immer einen vollständig schwarzen Gürtel.

Der Gürtelweg in Dan-Graden Kyokushin ist kein kurzer. Man sollte erwarten, mindestens 5 Jahre lang zwei- bis dreimal pro Woche zu trainieren, bevor man den Rang des 1. Dan oder des Schwarzen Gürtels erreicht. Der 1. Dan gilt als Beginn, wobei die Dan-Grade bis zum 10. Dan reichen, wobei der 10. dem Gründer des Systems oder dem Leiter einer Organisation vorbehalten ist.

SO IST DIE RANGFOLGE IN EINEM KYOKUSHIN DOJO



KAMIDANA
SCHREIN





**„Ein Schwarzgurt ist ein
Weißgurt gewesen, der
immer weiter gemacht und
niemals aufgegeben hat.“**

Weißgurt

Als Neuling, der sich der Anforderungen des Kyokushin Karate nicht bewusst ist und keine Erfahrung damit hat, soll das Herz des Weißgurts voller Hoffnung sein. Aus dieser Hoffnung erwächst die erste Begeisterung zu trainieren und zu lernen.

Stellungen

Dachi | 立ち



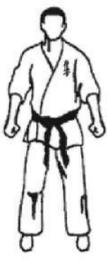
Yoi Dachi



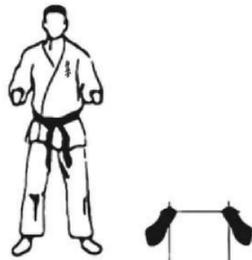
Heisoku Dachi



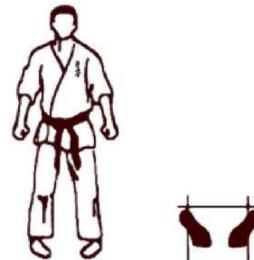
Musubi Dachi



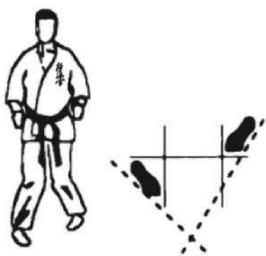
Heiko Dachi



Fudo Dachi



Uchi Hachiji
Dachi



Sanchin
Dachi

Hinweise

- Falten des Karate-Gi
- Binden des Karate-Gürtels (Obi)
- Die Bedeutung des Wortes „Kyokushinkai“ erklären.
- Benehmen im Dojo



**„Erst der Geist,
dann die Technik.“**

Orangegurt

Der orangefarbene Gürtel ist ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg eines Kyokushin-Karate-Praktizierenden. Er steht für den Fortschritt und die Entwicklung sowohl in den körperlichen als auch in den geistigen Aspekten der Kunst. Die Schüler lernen fortgeschrittene Techniken, Koordination, Kontrolle sowie mentale und geistige Stärke.

Um den orangefarbenen Gürtel zu erhalten, müssen die Schüler die Beherrschung grundlegender und fortgeschrittener Techniken sowie ein Verständnis für die Prinzipien und die Philosophie des Kyokushin Karate nachweisen. Die Erlangung des orangen Gürtels ist eine bedeutende Leistung und eine Erinnerung daran, dass die Reise zur Meisterschaft ein lebenslanger Prozess ist.

Stellungen

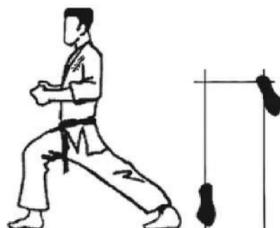
Dachi | 立ち



Yoi Dachi



Fudo Dachi



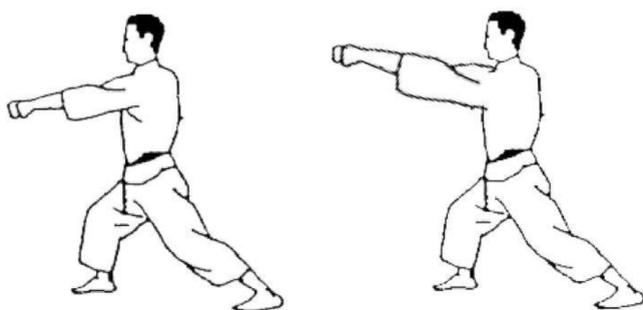
Zenkutsu Dachi

Fausttechniken

Tsuki waza | 突き技

Die Fausttechniken werden in der Stellung „Zenkutsu Dachi“ ausgeführt.

- Morote-Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)
 - Beide Fäuste zusammen



Die Fausttechniken werden in der Stellung „Zenkutsu Dachi“ ausgeführt.

- Oi-Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)
 - Schlag mit einer Faust



Orangegurt

Abwehrtechniken

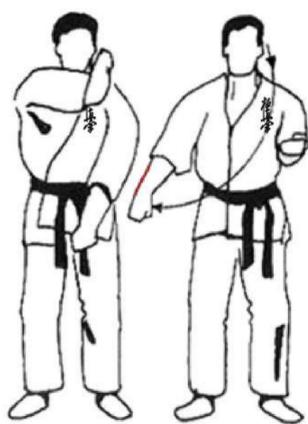
Uke-Waza | 受け技

Die Abwehrtechniken werden in der Stellung „Zenkutsu Dachi“ ausgeführt.

Jodan-Uke



Gedan-Barai



Hiza-Geri



Kin-Geri



Fußtechniken in Heiko Dachi:

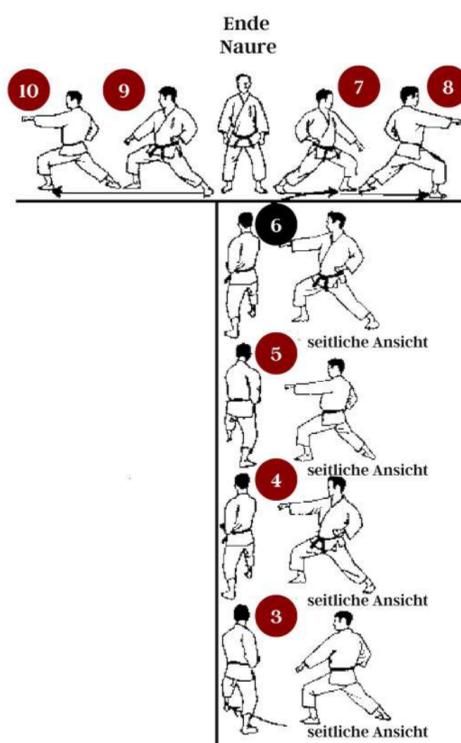
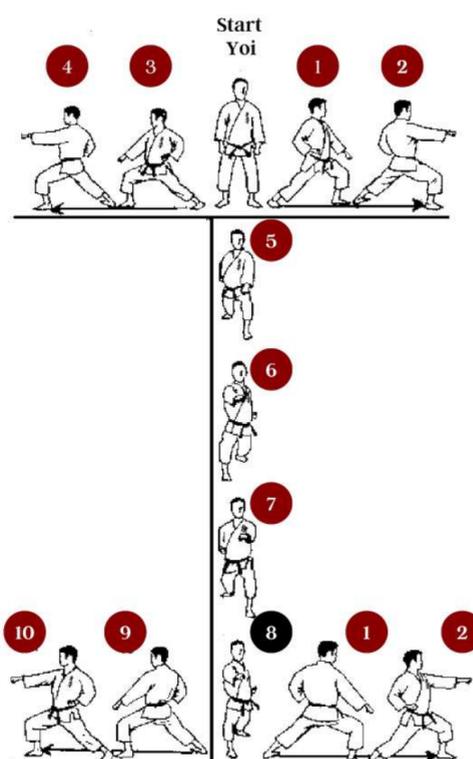
Formen

Kata 形

- Taikyoku Sono Ichi
- Taikyoku Sono Ni

Hinweise

- Bei der Taikyoku Sono Ni Kata wird anstatt der Schlaghöhe Chudan die Jodan Höhe benutzt
- Das Kiai kommt an der 8. sowie an der 6. Stelle



Taikyoku Sono Ichi



Taikyoku Sono Ni



Orangegurt

Fitness, Kraft und Ausdauer

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Ausführung und Flexibilität	Bewertung von einer Skala 1 bis 10			
Liegestütze	15	20	20	15
Squat	10	20	30	30
Squat Sprung	10	20	20	20
Handstand mit Unterstützung (in Sek.)	20	30	30	20
Klimmzüge (ohne Stange)	5	15	15	5
Sprungtritt zu einem Ziel eigener Höhe	5	10	10	5
Konzentrationsstand (in Kiba Dachi)	15 Sekunden	30 Sekunden	60 Sekunden	60 Sekunden
Seilspringen (in Sek.)	30	45	45	30
Bruchtest	-	-	-	-

Freikampf

Kumite | 組手

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Kumite (Zahl der Runden)	1 - 2	2 - 3	2 - 3	1 - 2
Dauer (in Sek.)	60	75	75	60

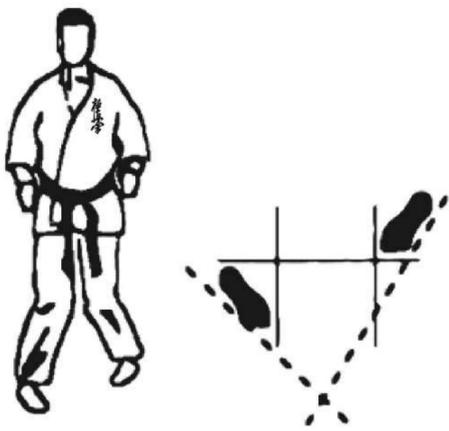
Hinweise

- Kriterium: „Reigi“ (Gelassenheit, Haltung) und „Kamae“ (Bereitschaft) sowie „Kiai“ (Energieschrei)
- Schutzausrüstung: Mund- und Genitalschutz sowie Hand- und Schienbeinschoner (optional: Kopfschutz)

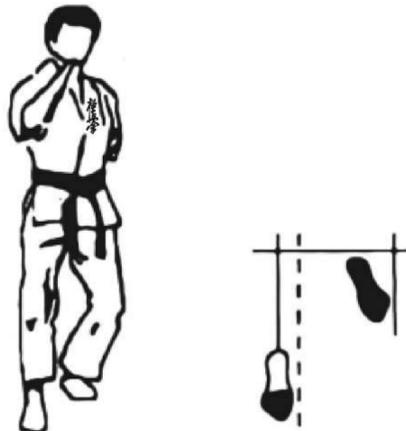
Orangegurt

Stellungen

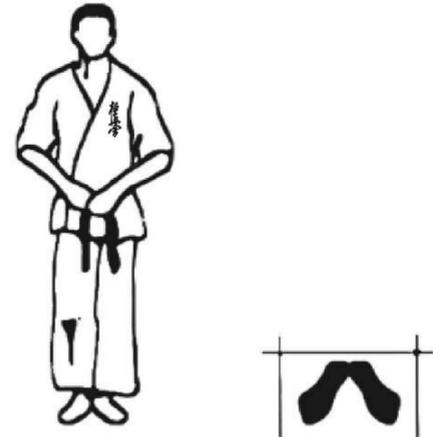
Dachi | 立ち



Sanchin Dachi



Kokutsu Dachi



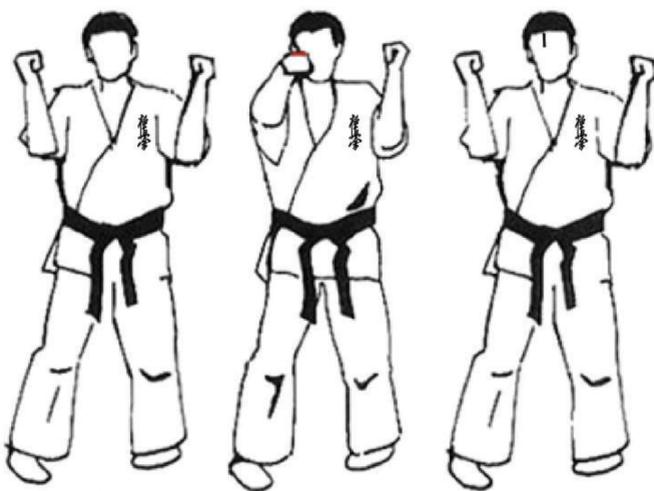
Musubi Dachi

Fausttechniken

Tsuki waza | 突き技

Die Fausttechnik wird in der Stellung „Sanchin Dachi“ ausgeführt.

- Seiken Ago-Uchi
 - Schlag zum Kinn



1

2

3

Die Fausttechnik wird in der Stellung „Sanchin Dachi“ ausgeführt.

- Gyaku-Tsuki (Chudan, Jodan, Gedan)
 - Schlag mit der anderen Faust

Seiken Gyaku
Tsuki JodanSeiken Gyaku
Tsuki ChudanSeiken Gyaku
Tsuki Gedan

Orangegurt

Abwehrtechniken

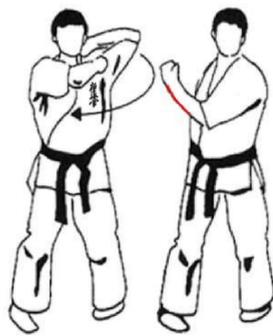
Uke-Waza | 受け技

Die Abwehrtechniken werden in der Stellung „Zenkutsu Dachi“ ausgeführt.

Seiken Chudan
Uchi Uke



Seiken Chudan
Soto Uke



Fußtechniken

Ashi-Waza | 足技

Fußtechniken in Heiko Dachi:

Mae Geri Chudan
Chusoku



Chusoku



Formen

Kata 形

- Taikyoku Sono San

Mit QR-Code anschauen

Mit einem Smartphone kannst du das Video auf unserem YouTube-Kanal anschauen.



Ohne QR-Code anschauen

1. Auf www.youtube.com in der Suchleiste Shinzen Dojo eingeben
2. Im Shinzen Dojo Kanal dann "Taikyoku Sono San" eingeben

Hinweise

- Bei der Taikyoku Sono San Kata sind die beiden Schlaghöhen links sowie rechts Chudan und Jodan dreimal in der Mitte
- Das Kiai kommt an der 8. sowie an der 6. Stelle

Orangegurt

Fitness, Kraft und Ausdauer

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Ausführung und Flexibilität	Bewertung von einer Skala 1 bis 10			
Liegestütze	15	20	20	15
Squat	10	20	30	30
Squat Sprung	10	20	20	20
Handstand mit Unterstützung (in Sek.)	20	30	30	20
Klimmzüge (ohne Stange)	5	15	15	5
Sprungtritt zu einem Ziel eigener Höhe	5	10	10	5
Konzentrationsstand (in Kiba Dachi)	15 Sekunden	30 Sekunden	60 Sekunden	60 Sekunden
Seilspringen (in Sek.)	30	45	45	30
Bruchtest	-	-	-	-

Freikampf

Kumite | 組手

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Kumite (Zahl der Runden)	1 - 2	2 - 3	2 - 3	1 - 2
Dauer (in Sek.)	60	75	75	60

Hinweise

- Kriterium: „Reigi“ (Gelassenheit, Haltung) und „Kamae“ (Bereitschaft) sowie „Kiai“ (Energieschrei)
- Schutzausrüstung: Mund- und Genitalschutz sowie Hand- und Schienbeinschoner (optional: Kopfschutz)



**„Die Kunst des Karate
liegt in der ständigen
Anpassung an unsere
Umgebung.“**

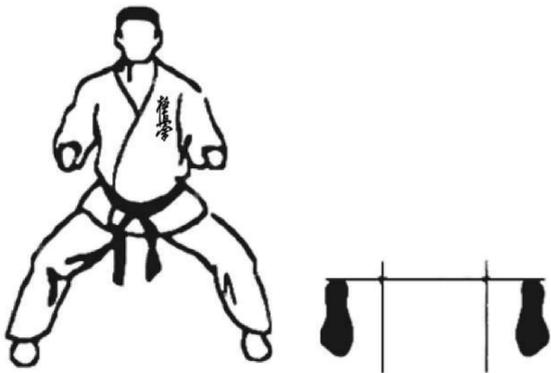
Blaugurt

Der blaue Gürtel ist ein wichtiger Meilenstein für Kyokushin-Karate-Praktizierende und stellt einen bedeutenden Schritt nach oben von der Anfängerstufe dar. Er symbolisiert das grenzenlose Potenzial eines engagierten und disziplinierten Schülers und ermutigt ihn, nach dem Himmel zu greifen.

Das Training für den blauen Gürtel beinhaltet das Erlernen fortgeschrittener Techniken und Kombinationen sowie die Entwicklung körperlicher und geistiger Ausdauer. Um den blauen Gürtel zu erhalten, müssen die Schüler die Beherrschung einer breiten Palette von Techniken und das Verständnis der Prinzipien des Kyokushin-Karate nachweisen. Die Erlangung des blauen Gürtels ist eine bedeutende Leistung und eine Erinnerung daran, dass es auf dem Weg zur Meisterschaft immer noch mehr zu lernen gibt.

Stellungen

Dachi | 立ち



Kiba Dachi

Fausttechniken

Tsuki waza | 突き技

Die Fausttechnik wird in der Stellung „Kokutsu Dachi“ ausgeführt.

Die Fausttechnik wird in der Stellung „Kokutsu Dachi“ ausgeführt.

- Tate-Tsuki

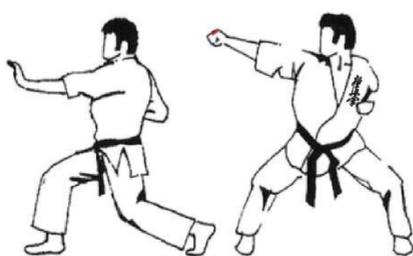
- Shita-Tsuki



Seiken Tate Tsuki Jodan

Seiken Tate Tsuki Chudan

Seiken Tate Tsuki Gedan



Jun Tsuki Jodan



Jun Tsuki Chudan



Jun Tsuki Gedan

Blaugurt

Fußtechniken

Ashi-Waza | 足技

Fußtechniken in Heiko Dachi:

Mae Geri Chusoku
Jodan



Abwehrtechniken

Uke-Waza | 受け技

Die Abwehrtechniken werden in der Stellung „Zenkutsu Dachi“ ausgeführt.

Seiken Morote Chudan
Uchi Uke



Seiken Uchi Uke
Gedan Barai



Formen

Kata 形

- Pinan Sono Ichi
- Sokugi Taikyoku Sono Ni
- Renraku Sono Ichi
 - Mae-Geri-Chudan-Chosoku, Gyaku-Tsuki (wenden mit Uchi-Uke) - Chudan-Soto-Uke, Gedan Barai, Gyaku-Tsuki (Deckung beim Zurückführen der Faust)

Kumite

Kumite | 組手

- Yakusoku-Ippon-Kumite (Angriffstechniken werden angesagt.)

Mit QR-Code anschauen

Mit einem Smartphone kannst du das Video auf unserem YouTube-Kanal anschauen.



Ohne QR-Code anschauen

1. Auf www.youtube.com in der Suchleiste Shinzen Dojo eingeben
2. Im Shinzen Dojo Kanal dann „Pinan Sono Ichi“ eingeben

Hinweise

- Alle Techniken müssen auch in Kiba-Dachi 45° und 90° ausgeführt werden können.
- Kiai bei Pinan Sono Ichi bei Kommando 8 und 6

Blaugurt

Fitness, Kraft und Ausdauer

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Ausführung und Flexibilität	Bewertung von einer Skala 1 bis 10			
Liegestütze	25	30	30	25
Squat	25	30	30	25
Squat Sprung	10	15	15	10
Handstand mit Unterstützung (in Sek.)	30	40	40	30
Klimmzüge (ohne Stange)	15	15	15	15
Sprungtritt zu einem Ziel eigener Höhe	10	15	15	10
Konzentrationsstand (in Kiba Dachi)	40	40	40	40
Seilspringen (in Sek.)	60	90	90	60
Bruchtest	-	-	-	-

Freikampf

Kumite | 組手

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Kumite (Zahl der Runden)	3 - 4	4 - 5	4 - 5	3 - 4
Dauer (in Sek.)	75	90	90	75

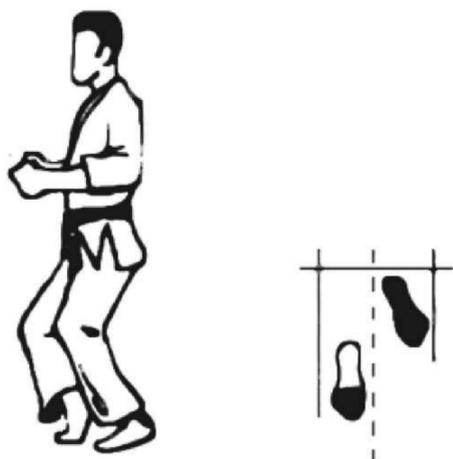
Hinweise

- Kriterium: „Reigi“ (Gelassenheit, Haltung) und „Kamae“ (Bereitschaft) sowie „Kiai“ (Energieschrei)
- Schutzausrüstung: Mund- und Genitalschutz sowie Hand- und Schienbeinschoner (optional: Kopfschutz)

Blaugurt

Stellungen

Dachi | 立ち

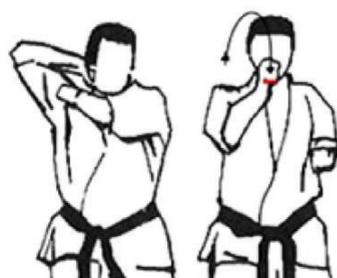


Neko Dachi

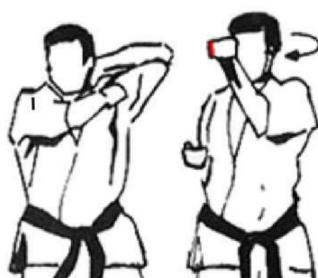
Fausttechniken

Tsuki waza | 突き技

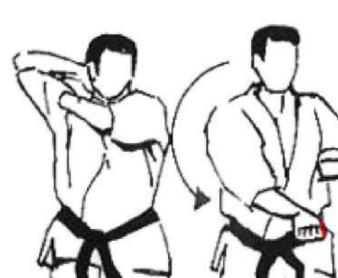
- Die Fausttechniken werden in der Stellung „Kokutsu Dachi“ ausgeführt.



Tetsui Oroshi
Ganmen Uchi



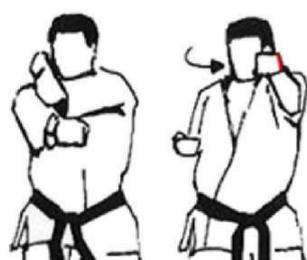
Tetsui Kome Kami
Ganmen Uchi



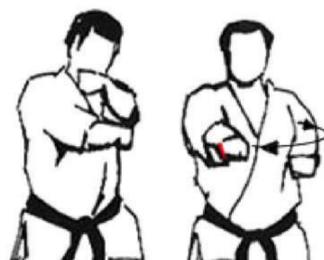
Tetsui Hizo
Ganmen Uchi



Tetsui Hizo
Ganmen Uchi



Tetsui Mae Yoku
Uchi Jodan



Tetsui Mae Yoku
Uchi Chudan



Tetsui Mae Yoku
Uchi Gedan

Blaugurt

Abwehrtechniken

Uke-Waza | 受け技

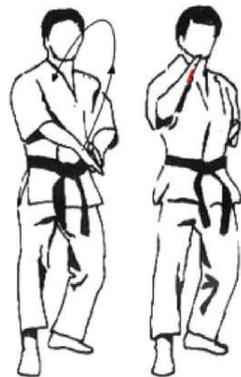
Die Abwehrtechniken werden in der Stellung „Zenkutsu“ ausgeführt.

Seiken Mawashi
Gedan Barai



Die Abwehrtechniken werden in der Stellung „Kokutsu Dachi“ ausgeführt.

Shuto Mawashi
Uke



Shuto

Fußtechniken

Ashi-Waza | 足技

Mae Keage
Chusoku



Soto Mawashi
Keage Teisoku



Teisoku

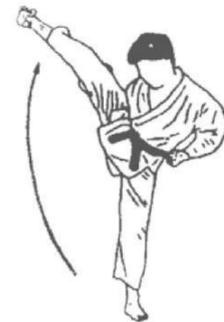


Heisoku

Uchi Mawashi
Keage Heisoku



Sokuto Yoko
Keage



Formen

Kata 形

- Pinan Sono Ni
- Sokugi Taikyoku Sono San

Mit QR-Code anschauen

Mit einem Smartphone kannst du das Video auf unserem YouTube-Kanal anschauen.



Ohne QR-Code anschauen

1. Auf www.youtube.com in der Suchleiste Shinzen Dojo eingeben
2. Im Shinzen Dojo Kanal dann „Pinan Sono Ni“ eingeben

Hinweise

Bei der Pinan Sono Ni Kata kommt das Kiai kommt an der 8. sowie an der 10. Stelle

Blaugurt

Fitness, Kraft und Ausdauer

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Ausführung und Flexibilität	Bewertung von einer Skala 1 bis 10			
Liegestütze	25	35	35	25
Squat	25	35	35	25
Squat Sprung	15	20	20	15
Handstand mit Unterstützung (in Sek.)	40	50	50	40
Klimmzüge (ohne Stange)	20	20	20	20
Sprungtritt zu einem Ziel eigener Höhe	10	15	15	10
Konzentrationsstand (in Kiba Dachi)	45	50	50	45
Seilspringen (in Sek.)	60	90	90	60
Bruchtest	-	-	-	-

Freikampf

Kumite | 組手

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Kumite (Zahl der Runden)	4 - 5	5 - 6	5 - 6	4 - 5
Dauer (in Sek.)	75	90	90	75

Hinweise

- Kriterium: „Reigi“ (Gelassenheit, Haltung) und „Kamae“ (Bereitschaft) sowie „Kiai“ (Energieschrei)
- Schutzausrüstung: Mund- und Genitalschutz sowie Hand- und Schienbeinschoner (optional: Kopfschutz)



„Die Kunst des Karate liegt in der ständigen Anpassung an unsere Umgebung.“

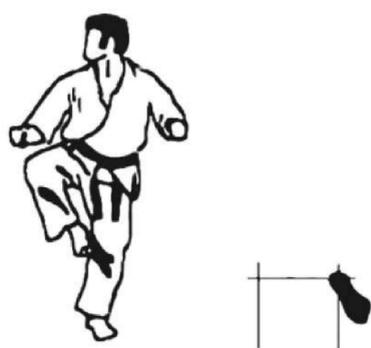
Gelbgurt

Der gelbe Gürtel ist ein wichtiger Meilenstein im Kyokushin-Karate und steht für Fortschritt und Wachstum in den körperlichen und geistigen Aspekten des Trainings. Er ist der zweite Gürtel auf dem Weg zum schwarzen Gürtel und markiert den Beginn von fortgeschrittenen Techniken und Kombinationen.

Der gelbe Gürtel symbolisiert auch die Sonne und einen Neuanfang und steht für den Beginn des geistigen Wachstums und das Erlernen von Prinzipien wie Disziplin und Respekt. Um den gelben Gürtel zu erhalten, müssen die Schüler die Beherrschung grundlegender und fortgeschrittener Techniken sowie ein solides Verständnis der Kyokushin-Philosophie nachweisen. Der gelbe Gürtel bringt ein Gefühl der Erfüllung und des Selbstbewusstseins mit sich und dient als starkes Symbol des Fortschritts und der persönlichen Entwicklung in den Kampfkünsten.

Stellungen

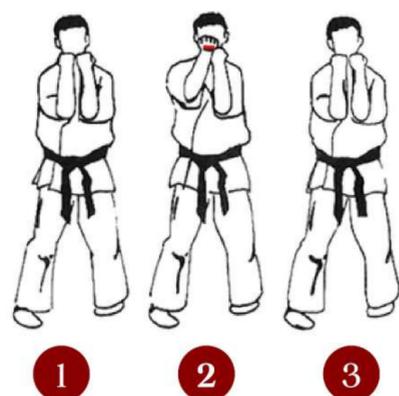
Dachi | 立ち



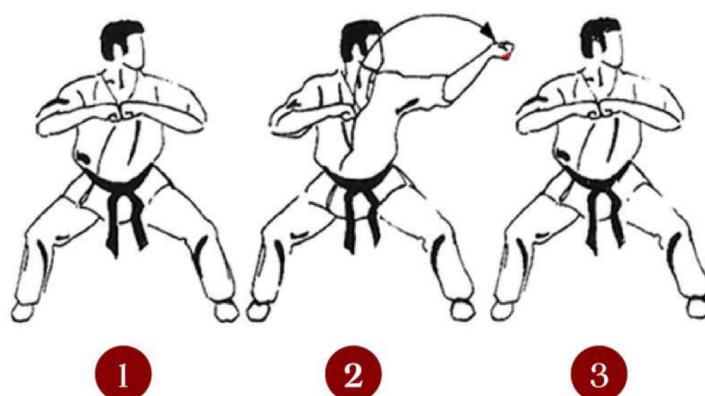
Tsuru Ashi Dachi

Fausttechniken

Tsuki waza | 突き技

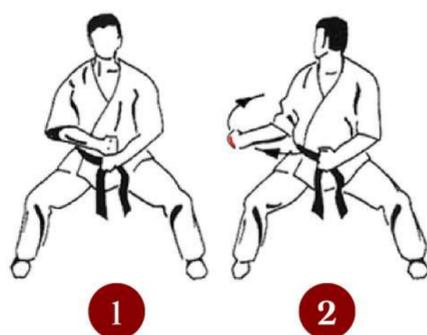


Uraken Shomen
Ganmen Uchi

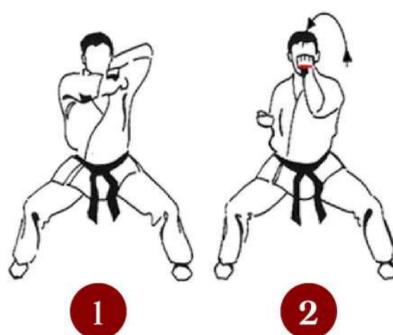


Uraken Sayu
Ganmen Uchi

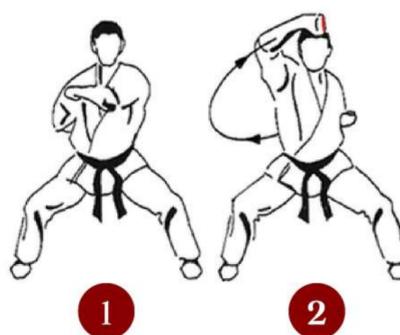
Positionen der Hand



Uraken Hizo Uchi



Uraken Oroshi
Ganmen Uchi



Uraken Mawashi
Ganmen Uchi



Uraken



Nihon Nukite (Me Tsuki)



Yonhon Nukite Jodan



Yonhon Nukite Jodan



Nihon Nukite



Yonhon Nukite

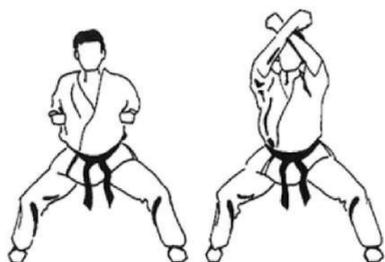
Gelbgurt

Abwehrtechniken

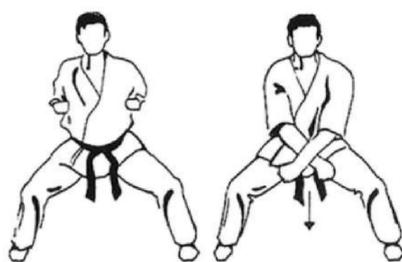
Uke-Waza | 受け技

Die Abwehrtechniken werden in der Stellung „Zenkutsu Dachi“ ausgeführt.

Seiken Juji Uke
Jodan



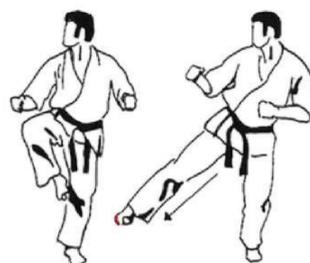
Seiken Juji Uke
Gedan



Fußtechniken

Ashi-Waza | 足技

Kansetsu Geri (Sokuto)



Sokuto



Chudan Yoku Geri (Sokuto)



Gedan Mawashi Geri
Haisoku



Gedan Mawashi Geri
Chusoku



Formen

Kata 形

- Sanchin-No-Kata

Mit QR-Code anschauen

Mit einem Smartphone kannst du das Video auf unserem YouTube-Kanal anschauen.



Ohne QR-Code anschauen

1. Auf www.youtube.com in der Suchleiste Shinzen Dojo eingeben
2. Im Shinzen Dojo Kanal dann „Sanchin“ eingeben

Hinweise

- Yoko-Geri aus Tsuru-Ashi-Dachi muss gezeigt werden.
- Bei der Sanchin Kata gibt es kein Kiai

Gelbgurt

Fitness, Kraft und Ausdauer

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Ausführung und Flexibilität	Bewertung von einer Skala 1 bis 10			
Liegestütze	30	35	35	30
Squat	30	35	35	30
Squat Sprung	15	20	20	15
Handstand mit Unterstützung (in Sek.)	40	50	50	40
Klimmzüge (ohne Stange)	25	25	25	25
Sprungtritt zu einem Ziel eigener Höhe	15	20	20	15
Konzentrationsstand (in Kiba Dachi)	60	50	50	60
Seilspringen (in Sek.)	90	120	120	90
Bruchtest	-	-	-	-

Freikampf

Kumite | 組手

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Kumite (Zahl der Runden)	5 - 6	6 - 7	6 - 7	5 - 6
Dauer (in Sek.)	75	90	90	75

Hinweise

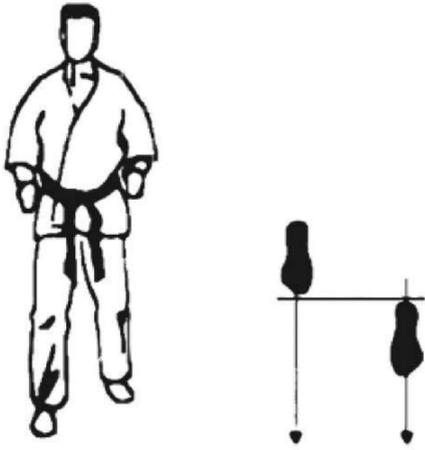
- Kriterium: „Reigi“ (Gelassenheit, Haltung) und „Kamae“ (Bereitschaft) sowie „Kiai“ (Energieschrei)
- Schutzausrüstung: Mund- und Genitalschutz sowie Hand- und Schienbeinschoner (optional: Kopfschutz)

Gelbgurt

Stellungen

Dachi | 立ち

6 Monate mindestens Vorbereitung sowie
regelmäßiges aktives Training



Moro Ashi Dachi

Fausttechniken

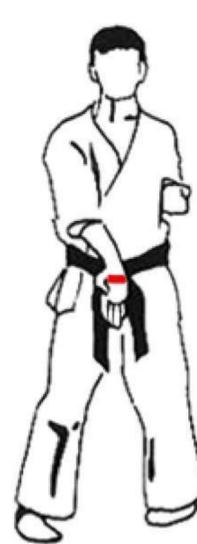
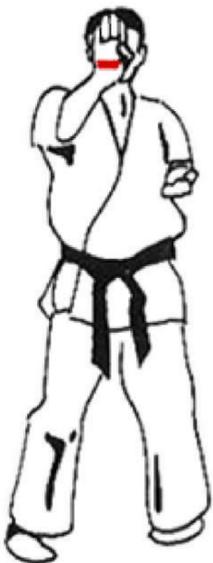
Tsuki waza | 突き技

Die Faust- und Handtechniken werden in der Stellung „Moro-Ashi-Dachi“ ausgeführt.

Shotei Uchi Jodan

Shotei Uchi Chudan

Shotei Uchi Gedan



Gelbgurt

Abwehrtechniken Uke-Waza | 受け技

Die Faust- und Handtechniken werden in der Stellung „Moro-Ashi-Dachi“ ausgeführt.

Jodan-Uke

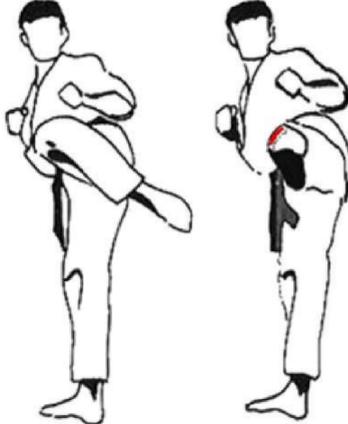


Gedan-Barai

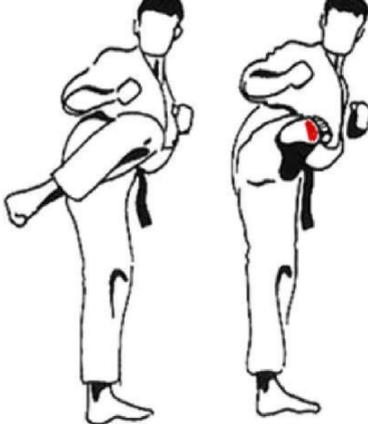


Fußtechniken Ashi-Waza | 足技

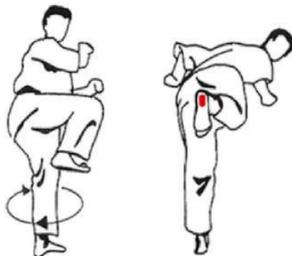
Mawashi Geri Chudan Haisoku



Mawashi Geri Chudan Chusoku



Ushiro Geri Chudan (Variante 1)



Ushiro Geri Chudan (Variante 2)

Formen Kata 形

- Pinan Sono San
- Pinan Sono Yon



Ushiro Geri Chudan (Variante 3)



Ushiro Geri Gedan

Mit QR-Code anschauen

Mit einem Smartphone kannst du das Video auf unserem YouTube-Kanal anschauen.



Pinan Sono San



Pinan Sono Yon

Ohne QR-Code anschauen

1. Auf www.youtube.com in der Suchleiste Shinzen Dojo eingeben
2. Im Shinzen Dojo Kanal dann „Pinan Sono San“ oder „Pinan Sono Yon“ eingeben

Hinweise

- Bei der Kata Pinan Sono San kommt das Kiai an der 10. und 10. Stelle
- Bei der Kata Pinan Sono Yon kommt das Kiai an der 10. sowie an der 8. Stelle



Gelbgurt

Fitness, Kraft und Ausdauer

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Ausführung und Flexibilität	Bewertung von einer Skala 1 bis 10			
Liegestütze	30	40	40	30
Squat	30	40	40	30
Squat Sprung	20	25	25	15
Handstand mit Unterstützung (in Sek.)	50	60	60	50
Klimmzüge (ohne Stange)	30	30	30	30
Sprungtritt zu einem Ziel eigener Höhe	15	20	20	15
Konzentrationsstand (in Kiba Dachi)	65	60	60	65
Seilspringen (in Sek.)	90	120	120	90
Bruchtest	-	-	-	-

Freikampf

Kumite | 組手

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Kumite (Zahl der Runden)	6 - 7	7 - 8	7 - 8	6 - 7
Dauer (in Sek.)	75	90	90	75

Hinweise

- Kriterium: „Reigi“ (Gelassenheit, Haltung) und „Kamae“ (Bereitschaft) sowie „Kiai“ (Energieschrei)
- Schutzausrüstung: Mund- und Genitalschutz sowie Hand- und Schienbeinschoner (optional: Kopfschutz)



„Die Kunst des Karate liegt in der ständigen Anpassung an unsere Umgebung.“

Grüngurt

Der grüne Gürtel ist ein bedeutender Meilenstein für einen Kyokushin-Karate-Praktizierenden und symbolisiert Wachstum und Entwicklung sowohl in den körperlichen als auch in den geistigen Aspekten der Kunst. Die Schüler gehen über die Grundlagen hinaus und entwickeln ein tieferes Verständnis der Prinzipien und der Philosophie. Sie lernen fortgeschrittene Techniken, Timing, Distanz und Fußarbeit.

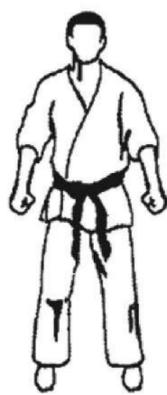
Der grüne Gürtel stellt das Wachstum eines Baumes dar, wobei die Wurzeln die grundlegenden Fähigkeiten symbolisieren und der Stamm und die Äste für die erweiterten Fähigkeiten stehen. Um den grünen Gürtel zu erhalten, müssen die Schüler ihr Können in verschiedenen Techniken und ihr Verständnis der Kyokushin-Prinzipien unter Beweis stellen. Es ist eine Zeit des körperlichen und geistigen Wachstums, und das Erreichen dieses Gürtels ist eine bedeutende Leistung. Die Lektionen und Prinzipien des grünen Gürtels leiten die Schüler weiterhin auf ihrem Weg zur Beherrschung der Kunst.

Stellungen

Dachi | 立ち



Heisoku Dachi



Heiko Dachi

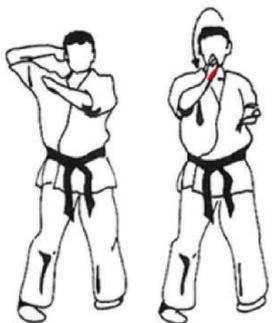


Uchi Hachiji Dachi

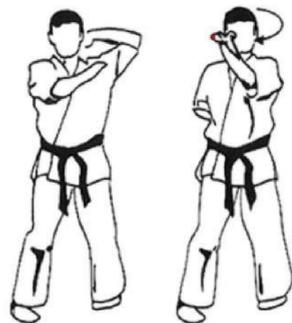


Fausttechniken

Tsuki waza | 突き技



Shuto Sakotsu Uchi



Shuto Yoko Ganmen Uchi



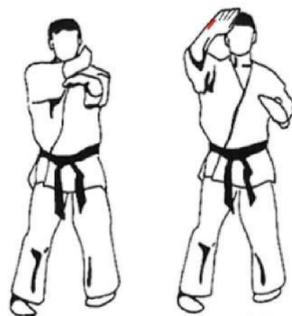
Shuto Uchi Komi



Shuto



Shuto Hizo Uchi

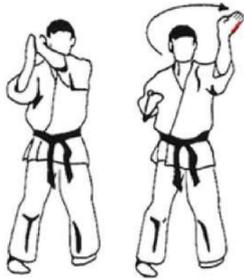


Shuto Jodan Uchi Uchi

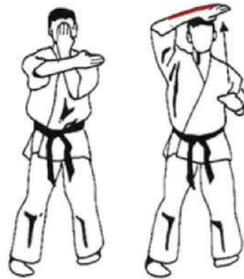
Grüngurt

Abwehrtechniken Uke-Waza | 受け技

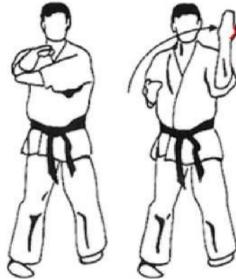
Die Faust- und Handtechniken werden in der Stellung „Moro-Ashi-Dachi“ ausgeführt.



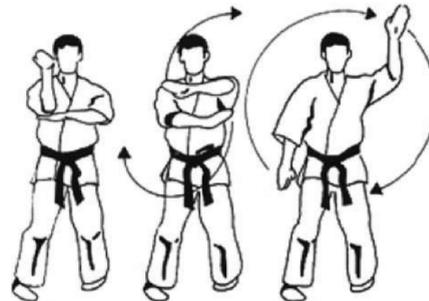
Shuto Jodan
Uchi Uke



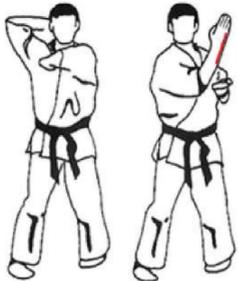
Shuto Jodan
Uke



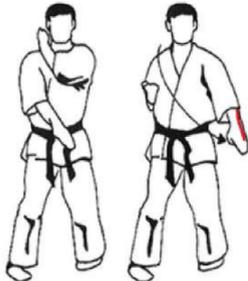
Shuto Chudan
Uchi Uke



Shuto Mawashi Uke in
Sanchin Dachi



Shuto Chudan
Soto Uke



Shuto Mae
Gedan Barai

Fußtechniken Ashi-Waza | 足技



Jodan Yoko Geri (Sokuto)



Jodan Mawashi Geri
Haisoku



Jodan Mawashi Geri
Chusoku



Jodan Ushiro Geri
(Sokuto)

Formen Kata 形

- Yantsu
- Tsuki-No-Kata

Grüngurt

Fitness, Kraft und Ausdauer

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Ausführung und Flexibilität	Bewertung von einer Skala 1 bis 10			
Liegestütze	35	40	40	35
Squat	35	40	40	35
Squat Sprung	20	25	25	20
Handstand mit Unterstützung (in Sek.)	50	60	60	50
Klimmzüge (ohne Stange)	35	35	35	35
Sprungtritt zu einem Ziel eigener Höhe	20	25	25	20
Konzentrationsstand (in Kiba Dachi)	70	60	60	70
Seilspringen (in Sek.)	120	180	180	120
Bruchtest	-	-	-	-

Freikampf

Kumite | 組手

ACHTUNG

Ab Grüngurt werden die Kumite-Runden hintereinander weg absolviert ohne Pause oder Unterbrechung!

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Kumite (Zahl der Runden)	6 - 7	7 - 9	7 - 9	6 - 7
Dauer (in Sek.)	75	90	90	75

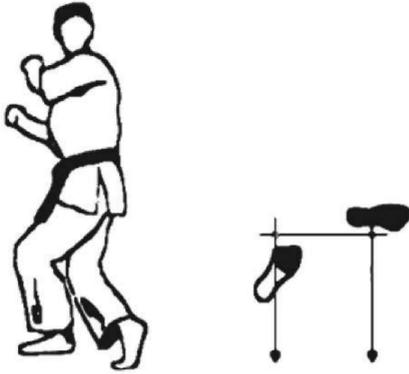
Hinweise

- Kriterium: „Reigi“ (Gelassenheit, Haltung) und „Kamae“ (Bereitschaft) sowie „Kiai“ (Energieschrei)
- Schutzausrüstung: Mund- und Genitalschutz sowie Hand- und Schienbeinschoner (optional: Kopfschutz)

Grüngurt

Stellungen

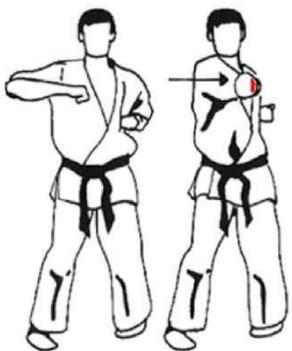
Dachi | 立ち



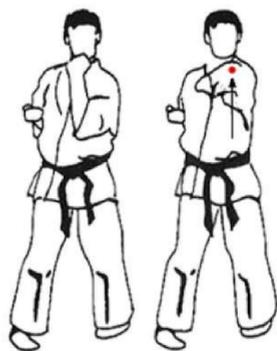
Kake Dachi

Fausttechniken

Tsuki waza | 突き技



Chudan Hiji Ate



Chudan Mae Hiji Ate



Jodan Age Hiji Ate



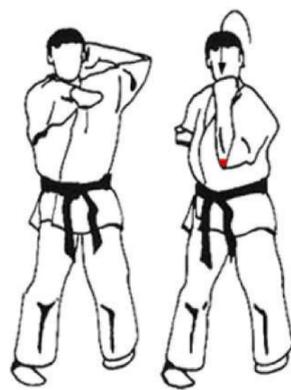
Chudan Age Hiji Ate



Hiji



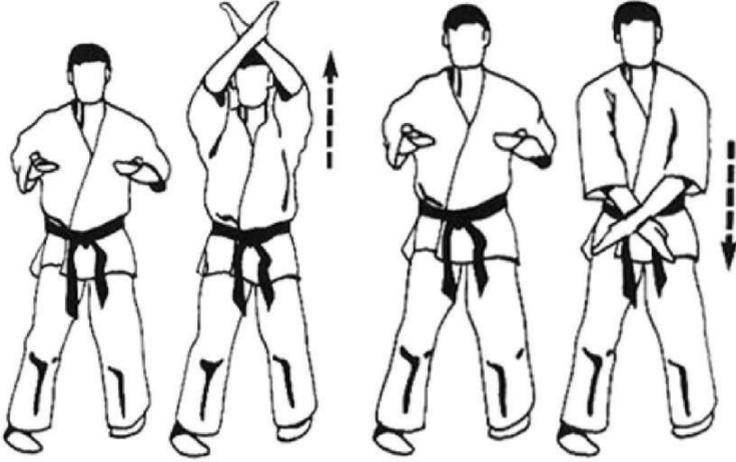
Ushiro Hiji Ate



Oroshi Hiji Ate

Grüngurt

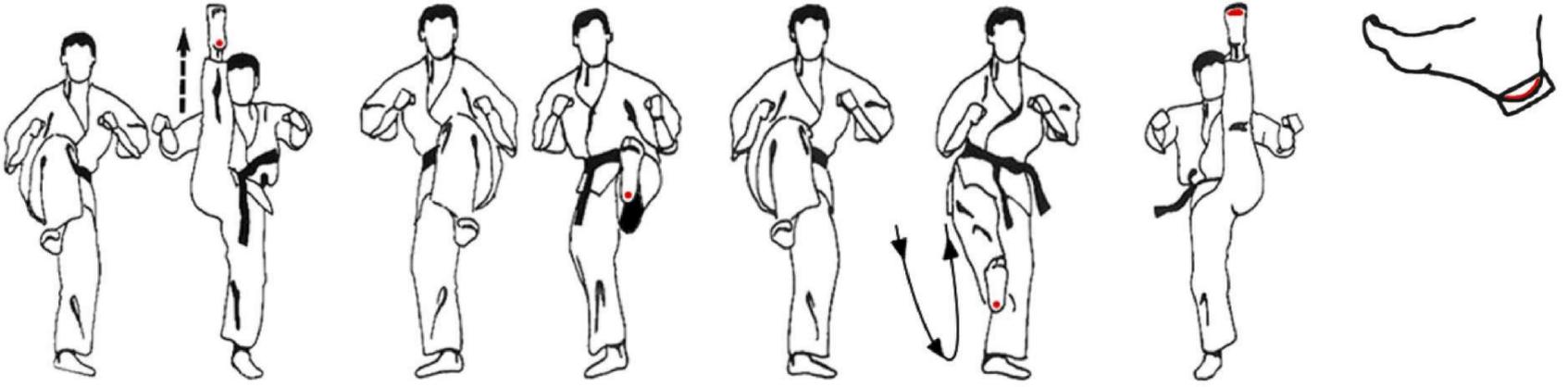
Abwehrtechniken Uke-Waza | 受け技



Shuto Juji Uke
Jodan

Shuto Juji Uke
Gedan

Ashi-Waza | 足技



Mae Kakato
Geri Jodan

Mae Kakato
Geri Chudan

Mae Kakato
Geri Gedan

Ago Geri

Formen Kata 形

- Pinan Sono Go
- Taikyoku Katas in Ura (rückwärts)

Mit QR-Code anschauen

Mit einem Smartphone kannst du das Video auf unserem YouTube-Kanal anschauen.



Pinan Sono Go

Ohne QR-Code anschauen

1. Auf www.youtube.com in der Suchleiste Shinzen Dojo eingeben
2. Im Shinzen Dojo Kanal dann „Pinan Sono Go“ eingeben

Hinweise

- Bei der Kata Pinan Sono Go kommt das Kiai an der 10. und 4. Stelle.



Grüngurt

Fitness, Kraft und Ausdauer

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Ausführung und Flexibilität	Bewertung von einer Skala 1 bis 10			
Liegestütze	35	45	45	35
Squat	35	45	45	35
Squat Sprung	20	30	30	20
Handstand mit Unterstützung (in Sek.)	60	70	70	60
Klimmzüge (ohne Stange)	40	40	40	40
Sprungtritt zu einem Ziel eigener Höhe	20	25	25	20
Konzentrationsstand (in Kiba Dachi)	75	70	70	75
Seilspringen (in Sek.)	120	180	180	120
Bruchtest	-	-	-	-

Freikampf

Kumite | 組手

ACHTUNG

Ab Grüngurt werden die Kumite-Runden hintereinander weg absolviert ohne Pause oder Unterbrechung!

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Kumite (Zahl der Runden)	7 - 8	8 - 9	8 - 9	7 - 8
Dauer (in Sek.)	75	90	90	75

Hinweise

- Kriterium: „Reigi“ (Gelassenheit, Haltung) und „Kamae“ (Bereitschaft) sowie „Kiai“ (Energieschrei)
- Schutzausrüstung: Mund- und Genitalschutz sowie Hand- und Schienbeinschoner (optional: Kopfschutz)



**„Die Kunst des Karate
liegt in der ständigen
Anpassung an unsere
Umgebung.“**

Braungurt

Der braune Gürtel im Kyokushin Karate ist ein Symbol für den bedeutenden Fortschritt eines Praktizierenden auf seinem Weg in der Kampfkunst. Auf dieser Stufe hat der Übende bereits die Grundlagen gemeistert und begonnen, sich tiefer mit den philosophischen Aspekten des Kyokushin Karate auseinanderzusetzen. Der braune Gürtel steht für das wachsende Verständnis der Prinzipien der Kunst und die Wichtigkeit, diese in das eigene tägliche Leben zu integrieren.

Im Kyokushin Karate wird der braune Gürtel oft als „die Farbe der Erde“ bezeichnet, weil er die Stufe darstellt, in der die Wurzeln des Übenden fest verankert sind. Diese Stufe erfordert ein tiefes Verständnis von Demut, Ausdauer und Geduld, da der Übende beginnt, fortgeschrittenere Techniken zu erlernen und die tieferen philosophischen Aspekte der Kunst zu erforschen.

Auf der Stufe des braunen Gürtels wird von einem Übenden erwartet, dass er die Werte der Kampfkunst sowohl innerhalb als auch außerhalb des Dojos vorlebt. Auf dieser Stufe wird betont, wie wichtig es ist, die Techniken und Prinzipien des Kyokushin Karate zur Selbstvervollkommnung und nicht nur zur Selbstverteidigung oder im Kampf anzuwenden. Folglich ist der braune Gürtel nicht nur ein Symbol für körperliche Fähigkeiten, sondern auch ein Beweis für das Engagement des Übenden, sich selbst zu verbessern und persönlich zu wachsen.

6 Monate mindestens Vorbereitung sowie regelmäßiges aktives Training

Fausttechniken

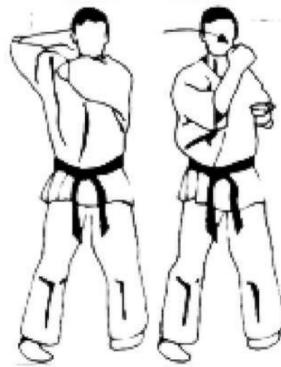
Tsuki waza | 突き技



Hiraken Tsuki Jodan



Hiraken Tsuki Chudan



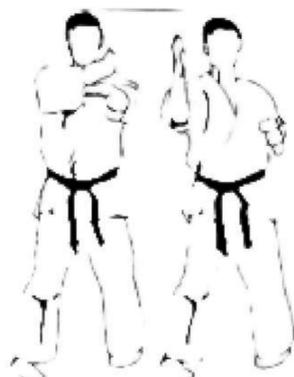
Hiraken Oroshi Uchi



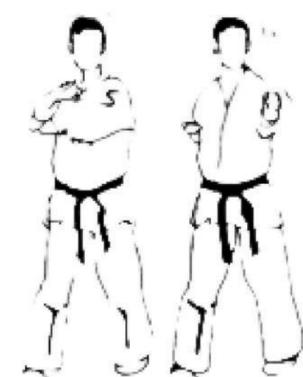
Hiraken



Hiraken Mawashi Uchi



Haisho Jodan



Haisho Chudan



Haisho



Age Jodan Tsuki

Braungurt

Abwehrtechniken

Uke-Waza | 受け技



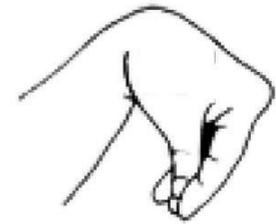
Koken Uke
Jodan



Koken Uke
Chudan



Koken Uke
Gedan



Koken

Fußtechniken

Ashi-Waza | 足技



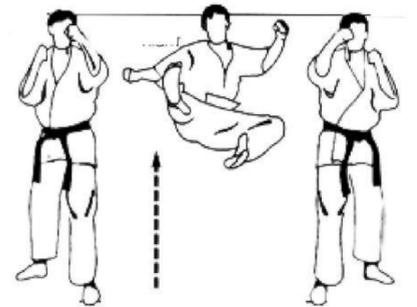
Tobi Nidan
Geri



Tobi Mae Geri
(Methode 1)



Tobi Mae Geri
(Methode 2)



Tobi Mae Geri
(Methode 3)

Formen

Kata 形

- Gekisai Dai
- Tensho

Renraku:

1. Zurück mit Gedan-Barai, dann vorgehen
2. Seiken-Ago-Uchi, dann vorgehen
3. Seiken-Gyaku-Tsuki (Chudan)
4. Ein Schritt Mae-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri, Mae-Gedan-Barai, dann Seiken-Gyaku-Tsuki (Chudan) - Fäuste geschlossen halten

Braungurt

Fitness, Kraft und Ausdauer

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Ausführung und Flexibilität	Bewertung von einer Skala 1 bis 10			
Liegestütze	40	45	45	40
Squat	40	45	45	40
Squat Sprung	25	30	30	25
Handstand mit Unterstützung (in Sek.)	60	70	70	60
Klimmzüge (ohne Stange)	45	45	45	45
Sprungtritt zu einem Ziel eigener Höhe	25	30	30	25
Konzentrationsstand (in Kiba Dachi)	80	70	70	80
Seilspringen (in Sek.)	180	210	210	180
Bruchtest	-	-	-	-

Freikampf

Kumite | 組手

ACHTUNG

Ab Grüngurt werden die Kumite-Runden hintereinander weg absolviert ohne Pause oder Unterbrechung!

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Kumite (Zahl der Runden)	7 - 8	8 - 10	8 - 10	7 - 8
Dauer (in Sek.)	75	90	90	75

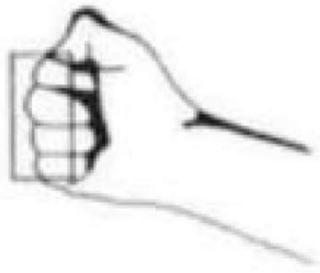
Hinweise

- Kriterium: „Reigi“ (Gelassenheit, Haltung) und „Kamae“ (Bereitschaft) sowie „Kiai“ (Energieschrei)
- Schutzausrüstung: Mund- und Genitalschutz sowie Hand- und Schienbeinschoner (optional: Kopfschutz)

Braungurt

Fausttechniken

Tsuki waza | 突き技



Ryutoken



Ryutoken Tsuki
Jodan



Ryutoken Tsuki
Chudan



Nakayubi
Ippon Ken



Nakayubi Ippon
Ken Jodan



Nakayubi Ippon
Ken Chudan



Oyayubi
Ippon Ken



Oyayubi Ippon
Ken Jodan

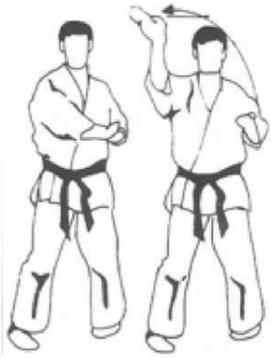


Oyayubi Ippon
Ken Chudan

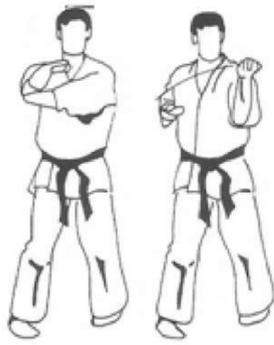
Braungurt

Abwehrtechniken

Uke-Waza | 受け技



Kake Uke
Jodan



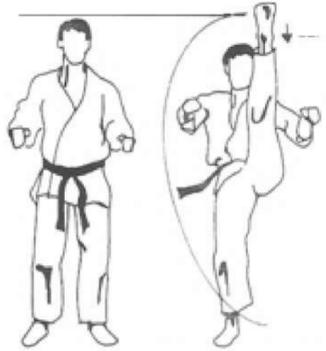
Chudan Haito
Uchi Uke

Fußtechniken

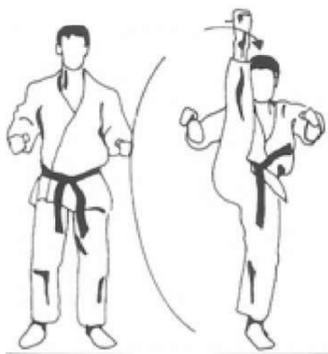
Ashi-Waza | 足技



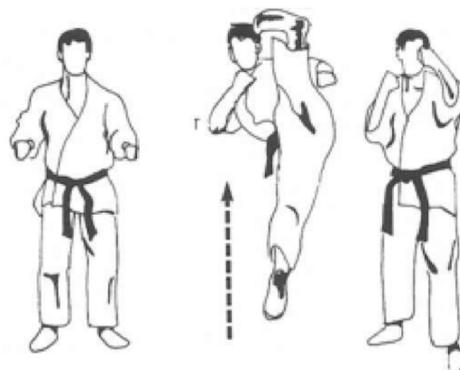
Jodan Uchi
Haisoku Geri



Orochi Uchi
Kakato Geri



Oroshi Sato
Kakato Geri



Tobi Yoko Geri

Formen

Kata 形

- Pinan Katas in Ura (rückwärts)
- Gekisai Sho

Renraku:

1. Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki und Shita-Tsuki (Gesichtsdeckung)
2. Gyaku-Tsuki, hinterer Fuß, Mawashi-Geri (Deckung einnehmen)

Braungurt

Fitness, Kraft und Ausdauer

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Ausführung und Flexibilität	Bewertung von einer Skala 1 bis 10			
Liegestütze	40	50	50	40
Squat	40	50	50	40
Squat Sprung	30	35	35	30
Handstand mit Unterstützung (in Sek.)	70	90	90	70
Klimmzüge (ohne Stange)	50	50	50	50
Sprungtritt zu einem Ziel eigener Höhe	25	30	30	25
Konzentrationsstand (in Kiba Dachi)	85	90	90	85
Seilspringen (in Sek.)	180	240	240	180
Bruchtest	Holzbretter			

Freikampf

Kumite | 組手

ACHTUNG

Ab Grüngurt werden die Kumite-Runden hintereinander weg absolviert ohne Pause oder Unterbrechung!

	5 bis 12 Jahre	12 bis 18 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 60 Jahren
Kumite (Zahl der Runden)	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Dauer (in Sek.)	75	90	90	75

Hinweise

- Kriterium: „Reigi“ (Gelassenheit, Haltung) und „Kamae“ (Bereitschaft) sowie „Kiai“ (Energieschrei)
- Schutzausrüstung: Mund- und Genitalschutz sowie Hand- und Schienbeinschoner (optional: Kopfschutz)