



竜道場

Kyokushin Karate Technikbuch

Shihan Dietmar Danisch

Sensei Markus Dietrich

Kyokushin Karate
Dragon Dojo Großmehring

© Dragon Dojo Großmehring e.V.

Revision 2025



Kyokushin Karate Großmehring



Was ist Karate?

Karate (Kara=leer, te=Hand) ist sowohl eine Kampfkunst als auch eine Philosophie. Jeder Mensch entwickelt eine von seinen Mitmenschen unterschiedliche Persönlichkeit. Dies spiegelt sich auch in der unterschiedlichen Interpretation des Karate wieder. Auf dieser Basis gründeten Karatemeister ihre eigenen Schulen, in denen sie ihre Form des Karate und ihr Verständnis dafür vermitteln.

Die Stilrichtung unseres Karate heißt Kyokushinkai und wurde von Masutatsu Oyama gegründet.

Kyoku:	endgültig, vollendet, ultimativ
Shin:	Wahrheit, Wirklichkeit
Kai:	verbinden, zusammentreffen



Kyokushin heißt somit, „**die ultimative, absolute Wahrheit**“

Die wahre Bedeutung eröffnet sich erst nach vielen Jahren des Übens.

Geschichte

Der Gründer des Kyokushin Karate, Sosai Oyama Masutatsu (im japanischen wird der Nachname immer zuerst genannt), studierte in seiner Kindheit Kempo, später klopfte er an der Tür von Sensei Gichin Funakoshi, dem Gründer des Shotokan Karate. Danach praktizierte er Goju Ryu Karate und machte tiefgreifende Studien in anderen Stilen.

1956 eröffnete Oyama Masutatsu in einem kleinen Gebäude hinter der Rikkyo-Universität sein erstes offizielles Dojo und nannte seinen Stil Kyokushin.

Er wählte den Namen wegen des Sprichworts: „Nach tausend Tagen ist man ein Anfänger, nach zehntausend Tagen ein Experte (Meister)“

Trotz des harten Trainings und den wenigen Einschränkungen beim Kämpfen, und der daraus resultierenden hohen Ausfallrate der Schüler, stieg jedoch die Zahl seiner Schüler innerhalb eines Jahres auf gut 700 Studenten an. Die nächsten zehn Jahre baute Oyama seine Organisation auf und demonstrierte in der ganzen Welt sein Karate um es zu verbreiten. Das erste Dojo außerhalb Japans eröffnete Bobby Lowe 1957 auf Hawaii.

1963 gründete er die Internationale Karate-Do Kyokushin Organisation, Shogakei Kyokushinkaikan. Ab diesem Zeitpunkt widmete Sosai Oyama sein ganzes Leben dem Karate und stellte es in 12 verschiedenen Ländern der Erde vor. Das Ergebnis waren 1200 offizielle Dojos. Einschließlich der inoffiziellen Dojos stieg die Zahl der Mitglieder auf 12.000.000 Mitglieder. Es war ihm glänzend gelungen Kyokushin Karate als einen eigenen Stil auf der ganzen Welt zu verbreiten. Auch auf nationaler Ebene in Japan sorgte er dafür, dass jeder Bezirk seine eigene Niederlassung hatte, und somit für viele Repräsentanten dieses Stils in der Welt.

1964 wurde offiziell das Kyokushinkaikan Hombu in Ikebukuro, Tokio eröffnet. Sato Eisaku wurde zum Präsidenten und Oyama Masutatsu zum Kancho (Direktor) der IKO ernannt. Seither hat sich Kyokushin in mehr als 140 Ländern verbreitet und die Organisation wurde mit über 20 Mio registrierten Mitgliedern zu einer der größten Kampfkunstorganisationen der Welt.

1975 wurde die erste Weltmeisterschaft in Tokio abgehalten. 128 Wettkämpfer aus 36 Ländern beteiligten sich. Die ersten sechs Plätze gingen an Japan. Die Weltmeisterschaft inspirierte die Kyokushin-Kämpfer, und schon bald wurden in vielen Ländern die ersten nationalen Turniere ausgetragen. 1978 wurde z.B. die erste Europameisterschaft in London abgehalten.

Leider verstarb am 26. April 1994 Sosai Oyama Masutatsu an Lungenkrebs ohne einen Nachfolger benannt zu haben, obwohl er Matsui Akiyoshi als den geeignetsten genannt hat. Matsui gründete dann die IKO1. Da es aber viele Mitstreiter gab, und führenden Schüler teilweise ihre eigenen Nachfolgeansprüche geltend machen wollten, wurde leider viele verschiedene Organisationen gegründet. Stand heute sind 9 IKO's und unzählige Untergruppierungen.



Kyokushin Karate Großmehring



Training

Das Training im Kyokushin Karate besteht, wie bei den meisten anderen Karatestilen auch, aus Kihon (基本), Kata (形) und Kumite (組み手). Aber auch Atemtechniken, Bruchtests (jap.: Tameshiwari), sowie Abhärtungstechniken (芝木 Shibaki) sind Teil des Trainings.

Kihon (jap. 基本) bezeichnet im Budō, den japanischen Kampfkünsten, die Basis beziehungsweise Grundlage. Im Budō sind damit die Grund- beziehungsweise Basistechniken (jap. 基本技, Kihon Waza) gemeint, welche sich von Kampfkunst zu Kampfkunst deutlich unterscheiden können. So sind es im Karate und Jiu Jitsu und andere Schlag- und Tritttechniken, im Judo Wurf- und Bodentechniken sowie im Kendō und Iaidō Hieb- und Stoßtechniken mit dem Shinai (jap. Bambusschwert) oder dem Iaitō beziehungsweise Shinken.

Kata (japanisch 形 oder 型) im Karate ist – wie in anderen japanischen Kampfsportarten auch – eine Übungsform, die aus stilisierten Kämpfen besteht, welche jedoch im Karate meist gegen imaginäre Gegner geführt werden (eine Ausnahme bildet hier die Bunkai).

Kumite

Im Kumite wird beim Kyokushin in Vollkontakt gekämpft, wobei in den meisten Organisationen für Kumite u. a. diese Regeln üblich sind:

- Angriffe mit Faust-, Hand-, Finger- und Ellenbogentechniken zum Kopf des Gegners sind nicht erlaubt.
- Aber: Tritte und Kniestöße zum Kopf sind erlaubt.
- Schläge, Stöße oder Tritte auf Kniegelenke, die Wirbelsäule und den Genitalbereich sind nicht erlaubt.
- Das Greifen und/oder Festhalten des Gegners ist nicht erlaubt.
- Tiefschutz (bei Männern) und Brustschutz (bei Frauen) sind vorgeschrieben. Im normalen Training werden auch Boxhandschuhe und Schienbeinschützer verwendet.

Gürtelsystem

In unserem Kyokushinkarate gilt folgendes Gürtelsystem:

weiß	10.Kyu	9.Kyu	8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu	1.DAN
------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Die Trainerhierarchie

Dan-Träger werden grundsätzlich mit ihrem Titel angesprochen. Der Chef-Trainer, Shihan (ab dem 5. Dan), ist die oberste Autorität. Zusammen mit den/m Sensei (3. und 4. Dan) und den/m Sempai (1. und 2. Dan) ist er für das Training verantwortlich.



Kyokushin Karate Großmehring



Kyokushin Geist

„Senke deinen Kopf, hebe deine Augen;
schließe deine Lippen und öffne deinen Verstand;
diene anderen Menschen mit kindlicher Ansicht als Ausgangspunkt.“

Kyokushin Ideologie

Überwinde die Grenzen von Rasse und Nationalität,
überwinde die Behinderung durch Politik, religiöser Prinzipien und Ideologien,
strebe nach Einhaltung des Friedens der Menschheit auf Erden.

Kyokushin Dojo Kun (Dojo Eid)

1. Wir wollen unseren Körper und Verstand trainieren, um einen starken, unerschütterlichen Geist zu erwerben.
2. Wir wollen die wahre Bedeutung des WEGES erfahren, sodass wir zur rechten Zeit wachsam sind.
3. Mit wahrer Ausdauer wollen wir einen Geist der Selbstlosigkeit entwickeln.
4. Wir wollen die Regeln der Hilfsbereitschaft beachten, unsere Oberen respektieren und uns von Gewalt fernhalten.
5. Wir wollen unseren Glauben bewahren und nie die wahre Tugend der Demut vergessen.
6. Wir wollen nach Weisheit und Stärke streben und nicht nach anderem verlangen.
7. Solange wir leben, wollen wir durch Karate die wahre Bedeutung des WEGES erkennen.

道場訓

- 一 吾々は身心を錬磨し
確固不拔の心技を極めること
- 一 吾々は武の神髓を極め
機に発し感に敏なること
- 一 吾々は質実剛健を以て
克己の精神を涵養すること
- 一 吾々は礼節を重んじ長上を敬し
粗暴の振舞ひを慎しむこと
- 一 吾々は神仏を尊び
謙讓の美德を忘れざること
- 一 吾々は智性と体力とを向上させ
事に臨んで過たざること
- 一 吾々は生涯の修行を空手の道に通じ
極真の道を全うすること



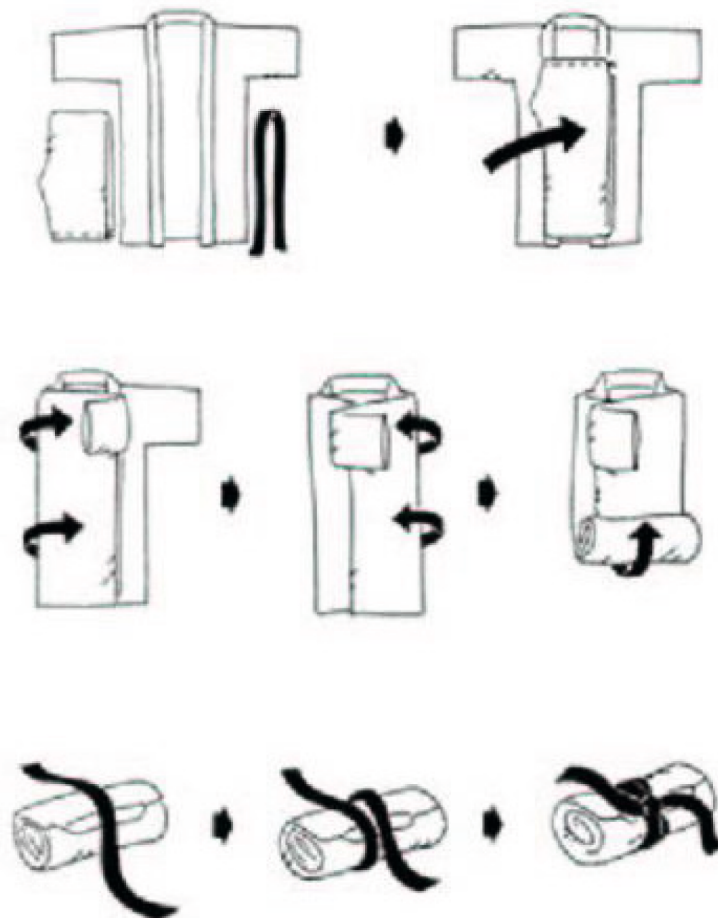
Dojo Etikette

- Beim Betreten oder Verlassen des Dojo schaue stets nach vorne (shinzen), verbeuge dich und sage „OSU“.
- Dann schaue in Richtung der übrigen Anwesenden und verbeuge dich wieder und sage erneut „OSU“.
- Wenn du zu spät kommst, knie dich abgewandt von der Klasse hin (seiza) und warte mit geschlossenen Augen (mokuso) bis dich dein Lehrer anspricht. Dann verbeuge dich mit den Worten „shitsurei shimasu“ (Entschuldigung für die Verspätung), stehe auf, drehe dich nach vorne und verbeuge dich mit einem strengem „OSU“. Bemühe dich in Zukunft um Pünktlichkeit.
- Verbessere im Training niemals deinen Dogi (Anzug), es sei denn es wird dir gesagt (yasume).
- Im Dojo wird nicht gegessen, getrunken, geraucht oder Kaugummi gekaut.
- Bewege dich im Training so schnell wie möglich und ohne Zögern zu deinem Platz.
- Übe niemals Kumite (Kampf) ohne einen anwesenden Trainer im Dojo. Gib im Kumite-Training mit dem Schwarzgurt stets dein Bestes, zeige jedoch Respekt gegenüber dem Ranghöheren, besonders bei großem Altersunterschied.
- Fordere niemals einen Schwarzgurt zum Kampf auf. Wenn du selbst herausgefordert wirst, so nimm die Herausforderung stets an.
- Verlasse im Training niemals deinen Platz, wenn dies nicht angesagt wird. Musst du deinen Platz wechseln, so bewege dich stets hinter deiner Reihe.
- Sprich deinen Lehrer stets mit seinem Grad (Shihan, Sensei, Sempai) an, niemals aber mit seinem Vornamen an.
- Während des Trainings wird nicht gesprochen, gelacht, gekichert oder sich anderweitig unaufmerksam verhalten. Nimm dein Training stets ernst.
- Ein Karateka ist stets wachsam und höflich. Der Besitz eines hohen Grades berechtigt nicht zur Entspannung und Vertrautheit im Dojo. Verschwende nicht deine und die Zeit der Anderen in dem du das Training mit fehlendem Respekt und Ernsthaftigkeit betrachtest, das es verdient. Dies schließt auch das Verlassen des Training ein. Du solltest die Klasse nicht verlassen bis der Lehrer das Ende Trainings verkündet hat und du dich mit einer anschließenden Verbeugung bedankst.
- Um deinen Obi (Gürtel) neu zu binden oder deinen Dogi zu verbessern, wende dich stets nach rechts von der Klasse oder deinem Trainingspartner ab. Lerne deinen Obi als Symbol für deine Trainingserfolge zu respektieren.
- Dein Dogi sollte stest gewaschen und sauber sein. Dein Gürtel jedoch wird nicht gewaschen. Dieser wird lediglich getrocknet, da er den Geist deines harten Trainings symbolisiert.
- Folge stets aufmerksam den Anweisungen deines Lehrers. Bedenke, er würde dich zu nichts auffordern, was er nicht selbst bereits erfahren hat. Bestätige seine Aufforderungen mit einem OSU.
- Bringe deinem Lehrer Respekt und Höflichkeit entgegen, denn Karate beginnt und endet mit Höflichkeit. Kannst du den Respekt einer Person gegenüber, die sich Zeit nimmt dich zu unterrichten nicht finden, so gehörst du nicht in ein Karate-Dojo. Hinterfrage nie die Anweisungen deines Lehrers und sprich nicht, wenn du nicht gefragt wirst.
- Zur Sicherheit und Ordnung beim Training, trage niemals Schmuck und halte deine Fuß- und Fingernägel stets sauber und kurz. Achte auf saubere Hände und Füße bei jedem Training. Bedenke die Nähe zu anderen Schülern.
- Gehe vor dem Training stets zur Toilette. Bedenke dass ein Stoß oder Tritt in eine volle Blase gefährlich sein kann. Versuche außerdem niemals mit einem vollen Magen zu trainieren, vermeide also nach Möglichkeit in den 2 Stunden vor dem Trainin zu essen.

OBI

OBI ist der Farbgürtel, den wir zum KARATE-Training anziehen. Wir müssen lernen, ihn gut zu binden, sodass er sich während des Trainings nicht öffnet.

Karate-Gi zusammenlegen





Kyokushin Karate Großmehring



Kommandos

Kommandos zu Trainingsbeginn:

Fudo Dachi

Rei -> OSU

Seiza -> abknien

Anweisung des Unterrichtenden an seine Schüler sich hinzuknien. Dabei ist auf korrektes Vorgehen zu achten. Als erstes kniet man mit dem linken Bein ab, danach mit dem rechten Bein. Als letztes setzt man sich mit dem Po auf den Fersen ab. Die Fäuste sind dabei stets in sauberer Haltung (Faust) in die Hüften gepresst.

Taiko-Drum (3x4, 2x6, 1x20 langsam schneller werdend, 1 lauter Schlag)

Shisei o Tadashite

Anweisung des Unterrichtenden gerade zu sitzen. Danach dreht er sich um, so daß alle in die gleiche Richtung blicken.

Soshi Sosai Mas Oyama ni Rei -> Verbeugung

Der Ranghöchste begrüßt den Begründer des Kyokushinkai Stils , Oyama Masutatsu, die Schüler und der Unterrichtende verneigen sich.

Mokuso

Anweisung des Unterrichtenden die Augen zu schließen und sich zu konzentrieren. In diesem Moment legt man alle Gedanken an den Alltag ab und beginnt sich mental auf das Training vorzubereiten.

Mokuso Yame

Anweisung des Unterrichtenden die Konzentrationsphase zu beenden. Die Augen werden wieder geöffnet.

Shinden ni Rei -> Verbeugung

Der Ranghöchste begrüßt den Schrein (Ahnentempel). Alle verneigen sich. Danach dreht sich der Unterrichtende wieder um und richtet seinen Blick der Gruppe zu.

Shihan / Sensei / Sempai ni Rei -> Verbeugung -> OSU

Der ranghöchste Schüler begrüßt die anwesenden Trainer. Je nach Anwesenheit ist dieses anzupassen.

Otogai ni Rei -> Verbeugung -> OSU

Der ranghöchste Schüler begrüßt die Klasse und die Klasse sich selbst.

Tatte kudasai

Der Unterrichtende fordert die Gruppe auf aufzustehen. Hierbei ist wieder auf sauberes Vorgehen zu achten. Als erstes wird der rechte Fuß aufgestellt, dieser hebt den Körper dann in den sicheren Stand. Die Fäuste sind dabei stets in die Hüfte gedrückt.



Kommandos

Kommandos am Trainingsende:

Fudo Dachi

Rei -> OSU

Seiza -> abknien

Anweisung des Unterrichtenden an seine Schüler sich hinzuknien. Dabei ist auf korrektes Vorgehen zu achten. Als erstes kniet man mit dem linken Bein ab, danach mit dem rechten Bein. Als letztes setzt man sich mit dem Po auf den Fersen ab. Die Fäuste sind dabei stets in sauberer Haltung (Faust) in die Hüften gepresst.

Taiko-Drum (3x3, 2x7, 1x20 langsam schneller werdend, 1 lauter Schlag)

Shisei o Tadashite

Anweisung des Unterrichtenden gerade zu sitzen. Danach dreht er sich um, so daß alle in die gleiche Richtung blicken.

Shinzen ni Rei -> Verbeugung

Der Ranghöchste kündigt die Verbeugung vor den Ahnen an, die Schüler und der Unterrichtende verneigen sich.

Nun kann der Dojo Kun gesprochen werden

Mokuso

Anweisung des Unterrichtenden die Augen zu schließen und sich zu konzentrieren. In diesem Moment legt man alle Gedanken an den Alltag ab und beginnt sich mental auf das Training vorzubereiten.

Mokuso Yame

Anweisung des Unterrichtenden die Konzentrationsphase zu beenden. Die Augen werden wieder geöffnet.

Soshi Sosai Mas Oyama ni Rei -> Verbeugung

Der Ranghöchste kündigt die Verbeugung vor Sosai Mas. Oyama an. Alle verneigen sich. Danach dreht sich der Unterrichtende wieder um und richtet seinen Blick der Gruppe zu.

Shihan / Sensei / Sempai ni Arigato gozaimasu -> Verbeugung -> OSU


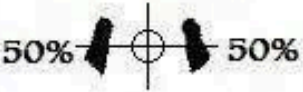





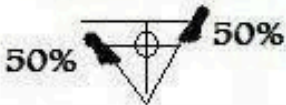



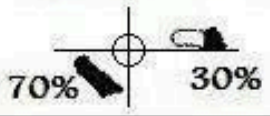





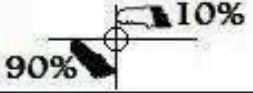

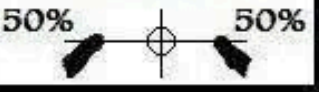



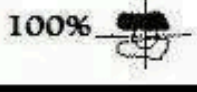

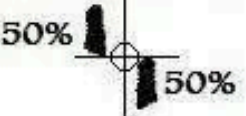



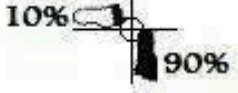
Der ranghöchste Schüler bedankt sich im Namen aller Schüler beim Unterrichtenden. Je nach Anwesenheit ist dieses anzupassen.

Otogai ni Arigato gozaimasu -> Verbeugung -> OSU

Der ranghöchste Schüler gedankt sich bei der Klasse und die Klasse bei sich selbst.

Tatte kudasai

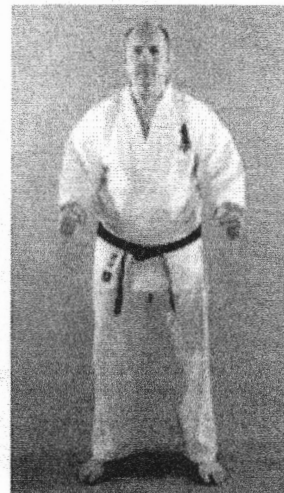
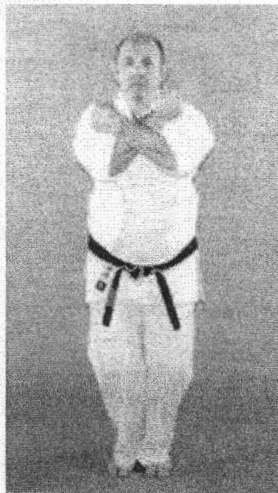
Der Unterrichtende fordert die Gruppe auf aufzustehen.

 <p>Fudo Dachi</p> 	 <p>Yoi Dachi</p> 	 <p>Zen Kutsu Dachi</p> 
 <p>Sanchin Dachi</p> 	 <p>Musubi Dachi</p> 	 <p>Ko Kutsu Dachi</p> 
 <p>Kiba Dachi</p> 	 <p>Heiko Dachi</p> 	 <p>Neko Ashi Dachi</p> 
 <p>Shiko Dachi</p> 	 <p>Uchi Hachi Ji Dachi</p> 	 <p>Tsuru Ashi Dachi</p> 
 <p>Moro Ashi Dachi</p> 	 <p>Heisoku Dachi</p> 	 <p>Kake Dachi</p> 

Naore Übersicht aus „The Shodan“

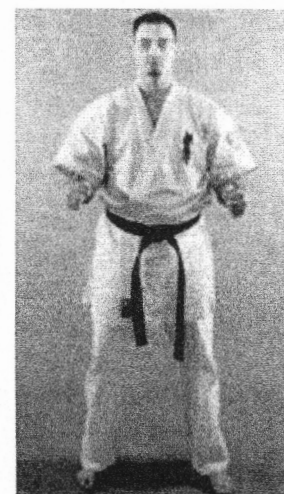
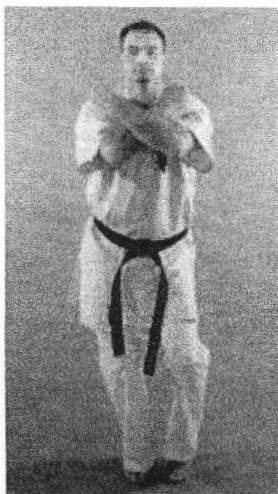
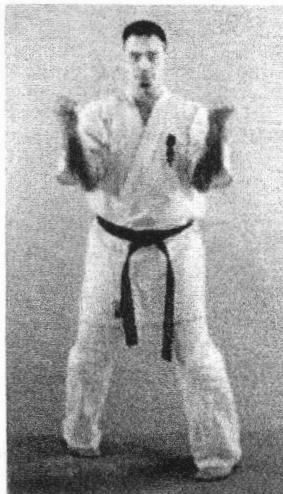
Zenkutsu Dachi Naore

Den **hinteren** Fuß (auf dem Bild der Rechte) nach vorne bewegen bis sich die Füße berühren und zur selben Zeit die Arme vor der Brust kreuzen. Dann den **rechten** (vorher hinterer) Fuß in Fudo Dachi bewegen.



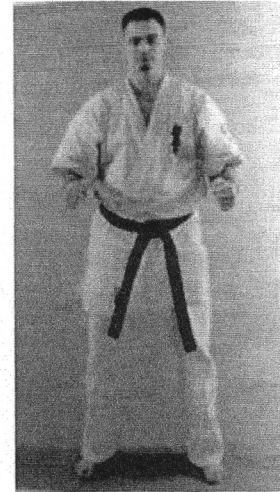
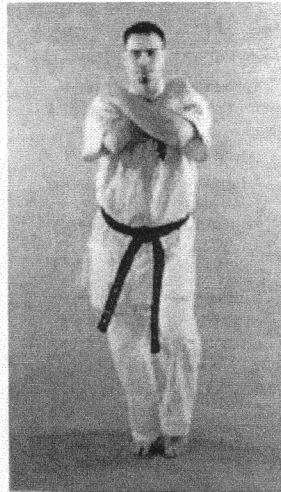
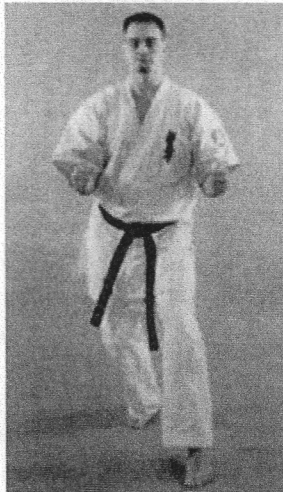
Sanchin Dachi Naore

Den **vorderen** Fuß (auf dem Bild der Linke) zum hinteren Fuß bewegen bis sich die Füße berühren und zur selben Zeit die Hände vor der Brust kreuzen. Dann den **linken** (vorher vorderer) Fuß in Fudo Dachi bewegen.



Kokutsu Dachi Naore

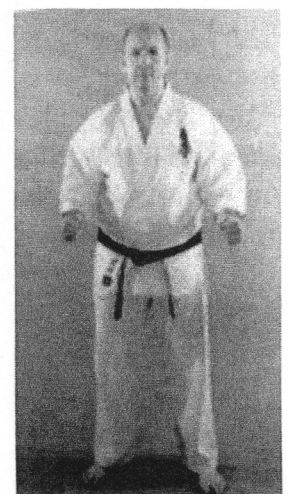
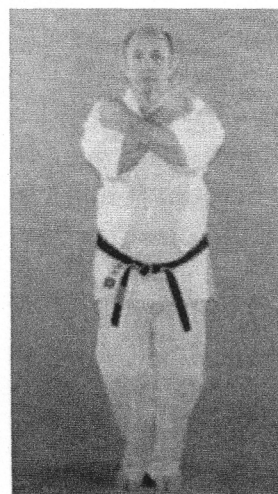
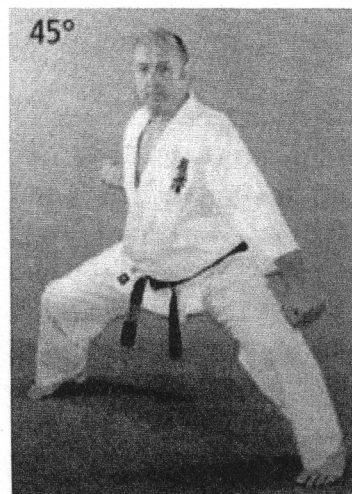
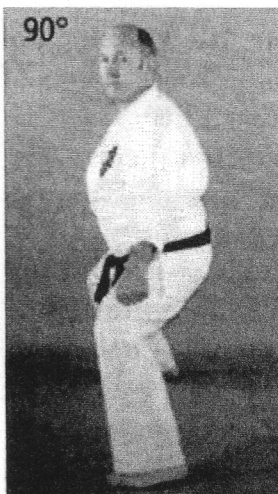
Den **vorderen** Fuß (auf dem Bild der Linke) zum hinteren Fuß bewegen bis sich die Füße berühren und zur selben Zeit die Hände vor der Brust kreuzen. Dann den **linken** (vorher vorderer) Fuß in Fudo Dachi bewegen.



Kiba Dachi Naore

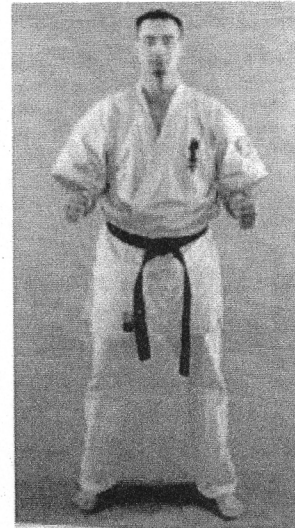
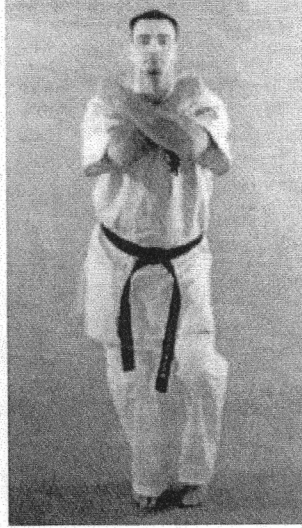
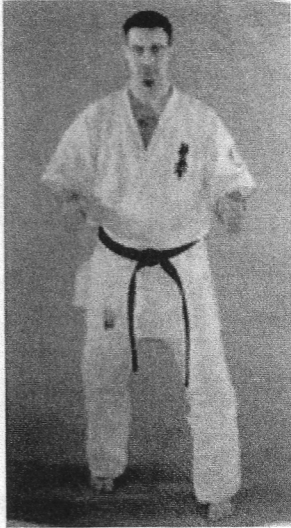
Aus 90° und 45° jeweils das Gleiche!

Den **hinteren** Fuß (auf dem Bild der Rechte) nach vorne bewegen bis sich die Füße berühren und zur selben Zeit die Arme vor der Brust kreuzen. Dann den **rechten** (vorher hinterer) Fuß in Fudo Dachi bewegen.



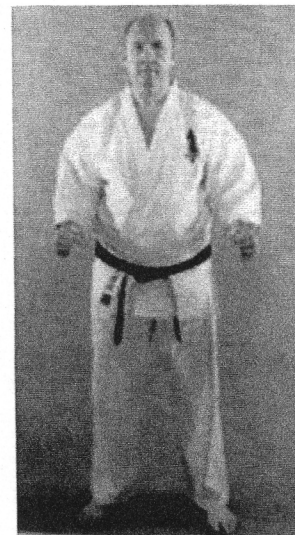
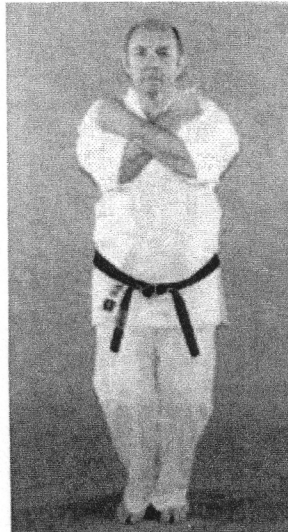
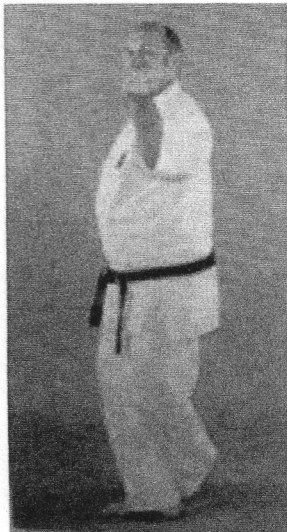
Moro Achi Dachi Naore

Den **vorderen** Fuß (auf dem Bild der Linke) zum hinteren Fuß bewegen bis sich die Füße berühren und zur selben Zeit die Hände vor der Brust kreuzen. Dann den **linken** (vorher vorderer) Fuß in Fudo Dachi bewegen.



Kake Dachi Naore

Den **linken** Fuß (auf dem Bild der Vordere) zum rechten Fuß bewegen bis sich die Füße berühren und Gleichzeitig die Hände vor der Brust kreuzen. Dann den **linken** Fuß in Fudo Dachi bewegen.

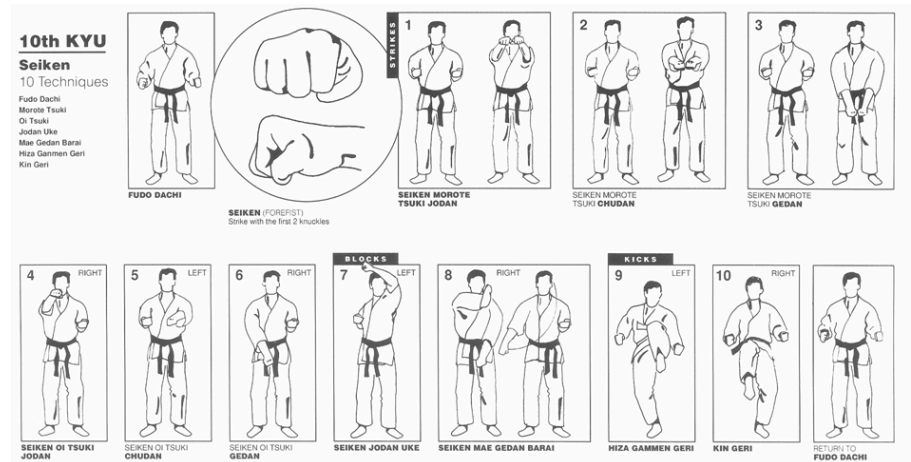


10. Kyu

Gürtel:

Orange

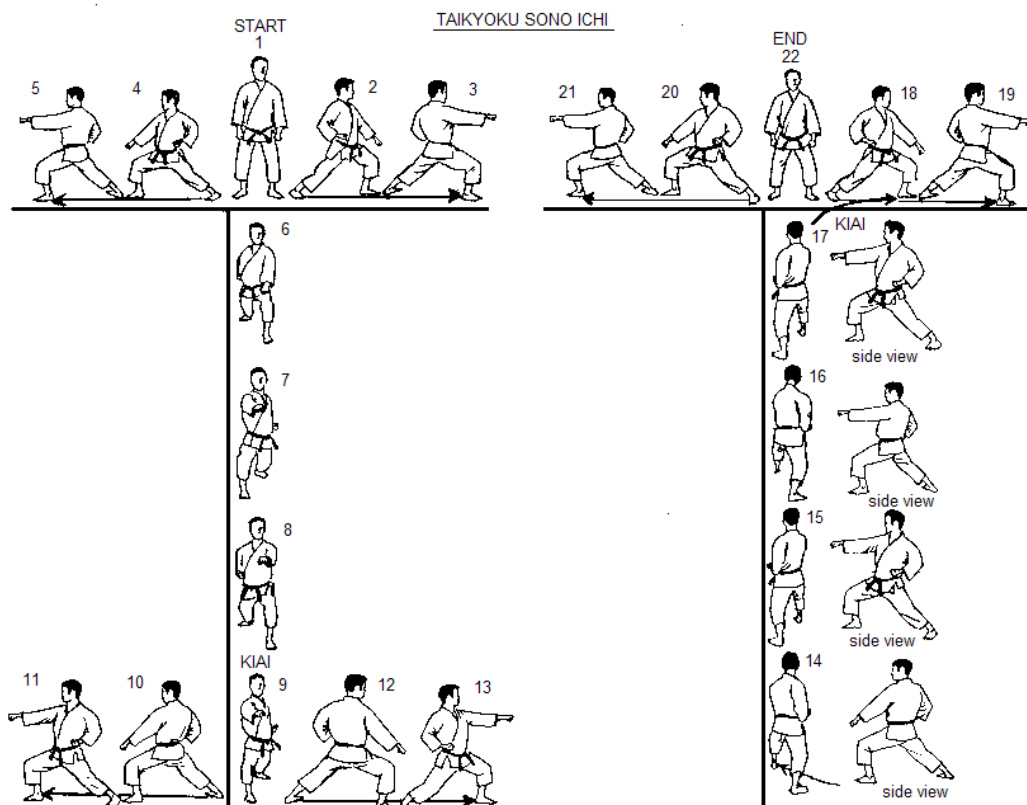
Technik	Stand
Morote-Tsuki (Jodan, Judan, Gedan)	Zenkutsu-Dachi
Oi-Tsuki (Jodan, Judan, Gedan)	Zenkutsu-Dachi
Jodan-Uke	Zenkutsu-Dachi
Gedan-Barai	Zenkutsu-Dachi
Hiza-Geri	Zenkutsu-Dachi
Kin-Geri	Zenkutsu-Dachi



Kondition: 10x Kniebeugen, Situps, Liegestütz Seiken

Kata:

Taikyoko-Sono-Ichi und Ura + Kihon Kata



9. Kyu

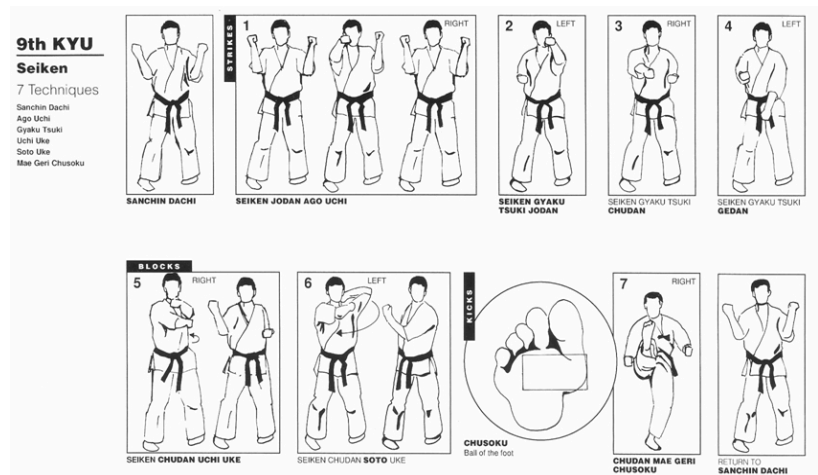
Gürtel:



Orange

mit blauem Streifen

Technik	Stand
Ago-Uchi	Zenkutsu-Dachi
Gyaku-Tsuki (Jodan, Judan, Gedan)	Zenkutsu-Dachi
Soto-Uke	Zenkutsu-Dachi
Uchi-Uke	Zenkutsu-Dachi
Mae-Geri Judan	Zenkutsu-Dachi



Kondition: 10x Kniebeugen, Situps, Liegestütz Seiken

Kata:

Taikyoko-Sono-Ni und Ura,
(Gleiche Kata wie Taikyoko-Sono-Ichi,
nur Jodan-Tsuki statt Chudan-Tsuki);
Kihon Kata Ichi

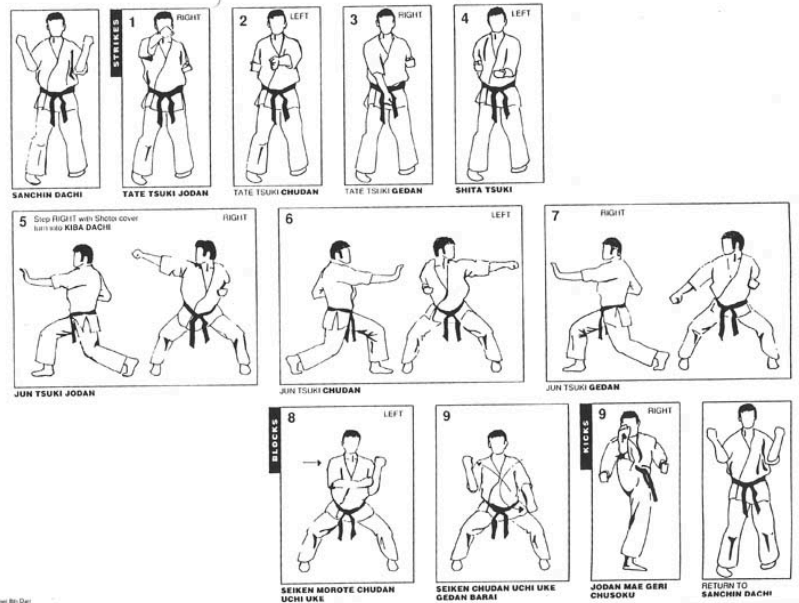
8. Kyu

Gürtel:

Blau

Technik	Stand
Tate-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)	Kokutsu-Dachi
Shita-Tsuki	Kokutsu-Dachi
Jun-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)	Kiba-Dachi
Morote-Uchi-Uke	Zenkutsu-Dachi
Uchi-Uke-Gedan-Barai	Zenkutsu-Dachi
Mae-Geri-Jodan	Zenkutsu-Dachi

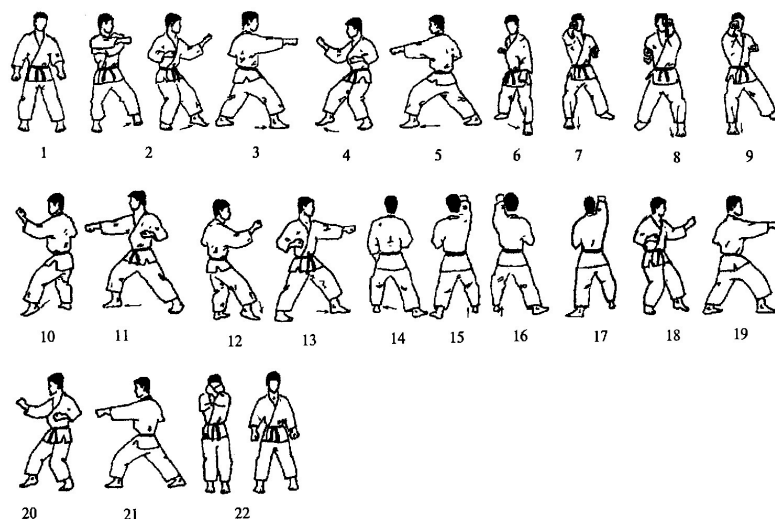
8th KYU
10 Techniques
Tate Tsuki,
Shita Tsuki,
Jun Tsuki,
Morote Uchi Uke,
Uchi Uke Gedan Barai,
Mae Geri



Kondition: 15x Kniebeugen, Situps, Liegestütz Seiken

Kata: Taikyoko-Sono-San und Ura

Taikyoko Sono San



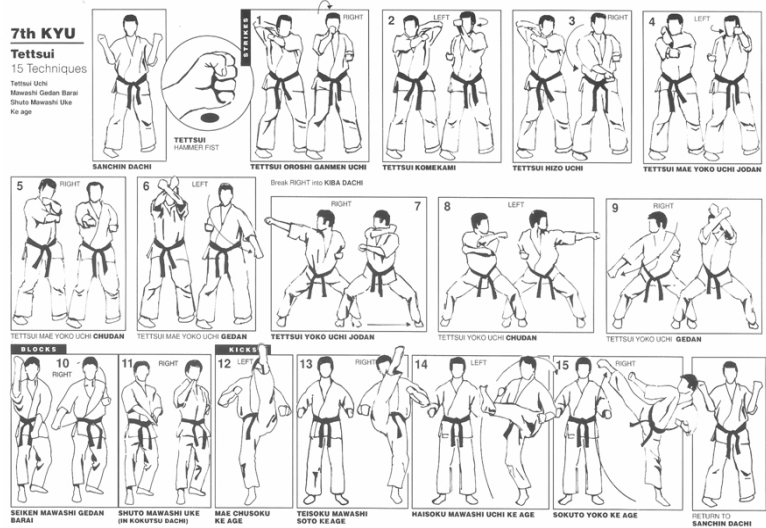
Renraku 1: Mae-Geri, Gyaku-Tsuki, Soto-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki
2. Form: mit Wendung jeweils nach Gyaku-Tsuki

7. Kyu

Gürtel:



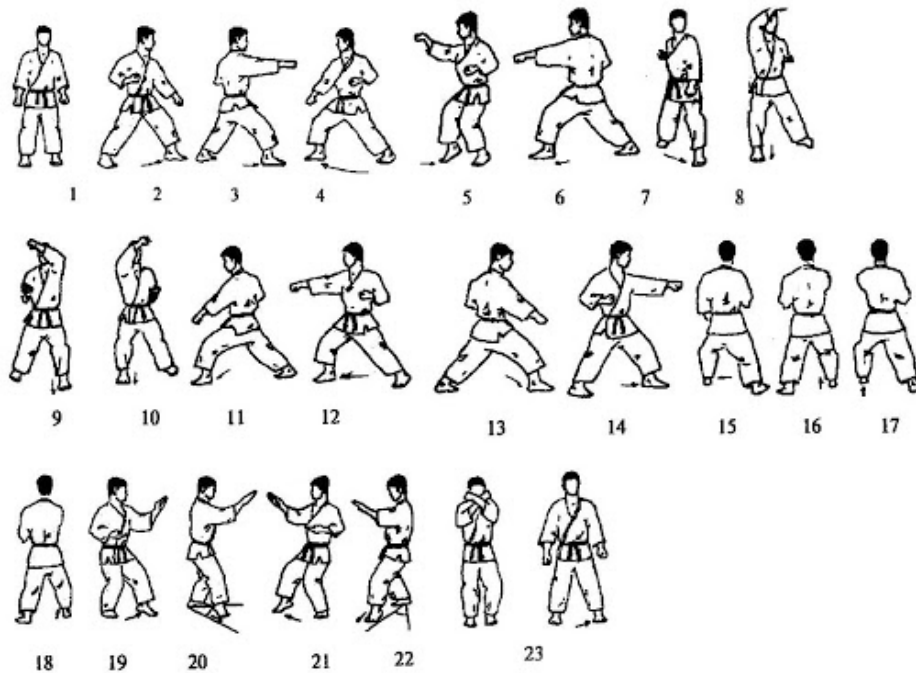
Technik	Stand
Tettsui-Oroshi-Ganmen-Uchi	Zenkutsu-Dachi
Tettsui-Komekami	Zenkutsu-Dachi
Tettsui-Hizo-Uchi	Zenkutsu-Dachi
Tettsui-Yoko-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)	Zenkutsu-Dachi
Tettsui-Yoko-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)	Kiba-Dachi
Mawashi-Gedan-Barai	Zenkutsu-Dachi
Shuto-Mawashi-Uke	Kokutsu-Dachi
Mae-Chusokou-Keage	Zenkutsu-Dachi
Teisoku-Mawashi-Soto-Keage	Zenkutsu-Dachi
Haisoko-Mawaschi-Uchi-Keage	Zenkutsu-Dachi
Yoko-Keage 45°	Zenkutsu-Dachi



Kondition: 15x Kniebeugen, Situps, Liegestütz Seiken

Kata: Pinan-Sono-Ichi und Ura

Pinan Sono Ichi

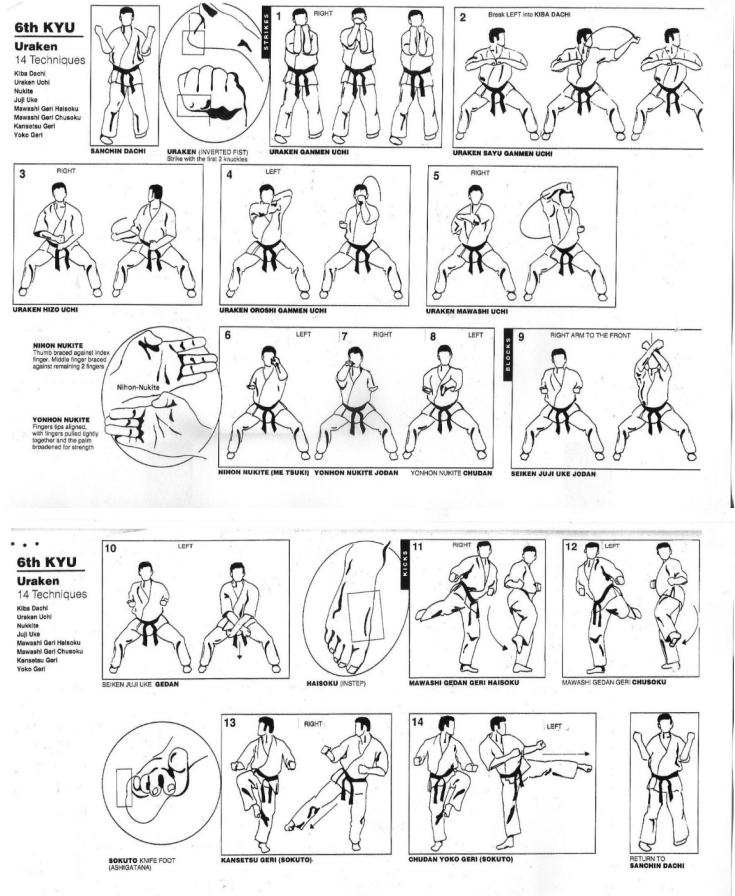


6. Kyu

Gürtel:

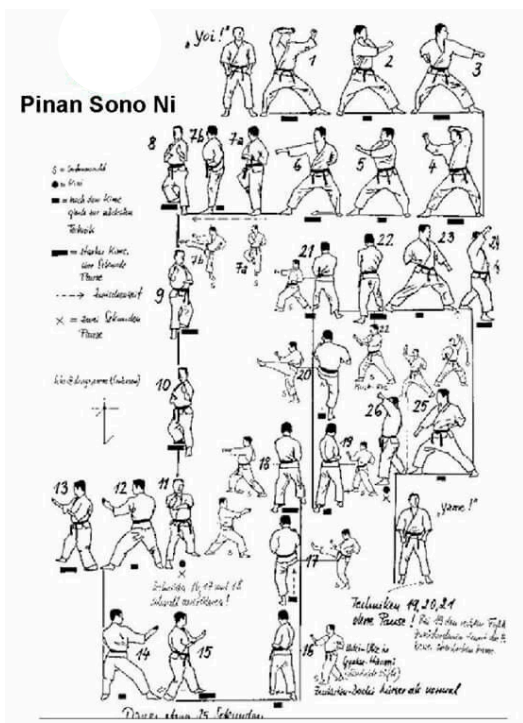
Gelb

Technik	Stand
Uraken-Shomen-Uchi	Sanchin-Dachi
Uraken-Sayu-Uchi	Sanchin-Dachi
Uraken-Hizo-Uchi	Sanchin-Dachi
Uraken-Oroshi-Uchi	Sanchin-Dachi
Uraken-Mawashi-Uchi	Sanchin-Dachi
Nihon-Nukite (Mae-Te)	Zenkutsu-Dachi
Yonhon-Nukite Jodan	Zenkutsu-Dachi
Yonhon-Nukite-Tate Chudan	Zenkutsu-Dachi
Seiken-Juji-Uke (Jodan, Chudan)	Zenkutsu-Dachi
Kansetsu-Geri	Zenkutsu-Dachi
Yoko-Geri Chudan	Zenkutsu-Dachi
Mawashi-Geri-Gedan (Haisoku, Chusoku)	Zenkutsu-Dachi



Kondition: 20x Kniebeugen, Situps, Liegestütz Seiken

Kata: Pinan-Sono-Ni und Ura Kihon-Kata-Sono-Ni

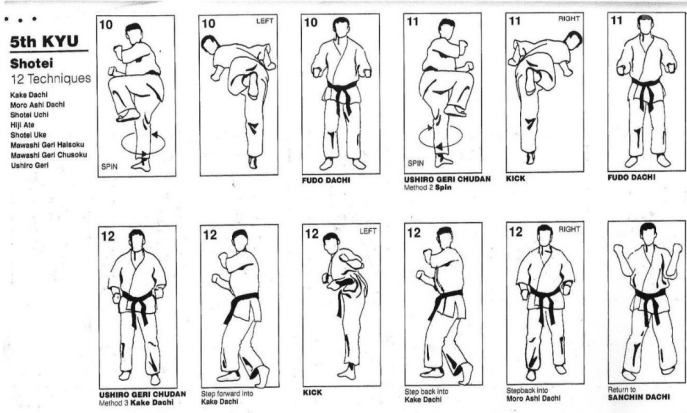
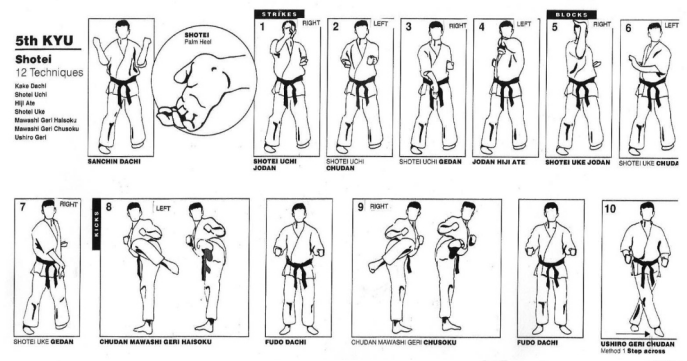


5. Kyu

Gürtel:

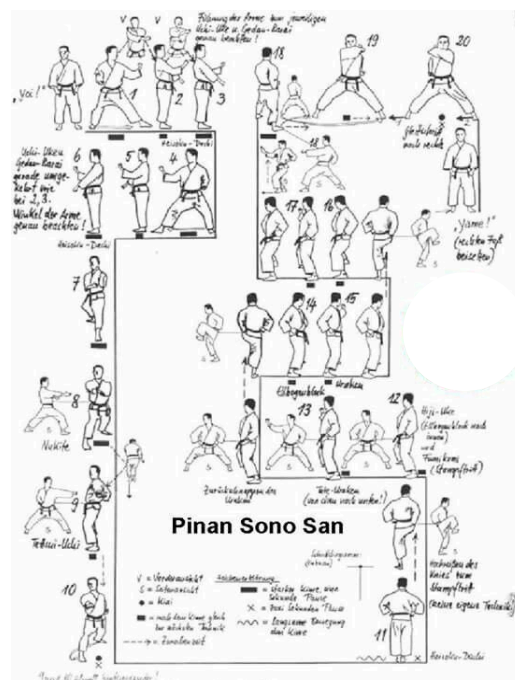


Technik	Stand
Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)	Moroachi-Dachi
Jodan Hiji Ate	Moroachi-Dachi
Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)	Moroachi-Dachi
Mawashi-Geri-Chudan Haisoku	Zenkutsu-Dachi
Mawashi-Geri-Chudan Chusoku	Zenkutsu-Dachi
Ushiro-Geri (Gedan, Chudan)	Zenkutsu-Dachi



Kondition: 20x Kniebeugen, Situps, Liegestütz Seiken

Kata: Pinan-Sono-San und Ura



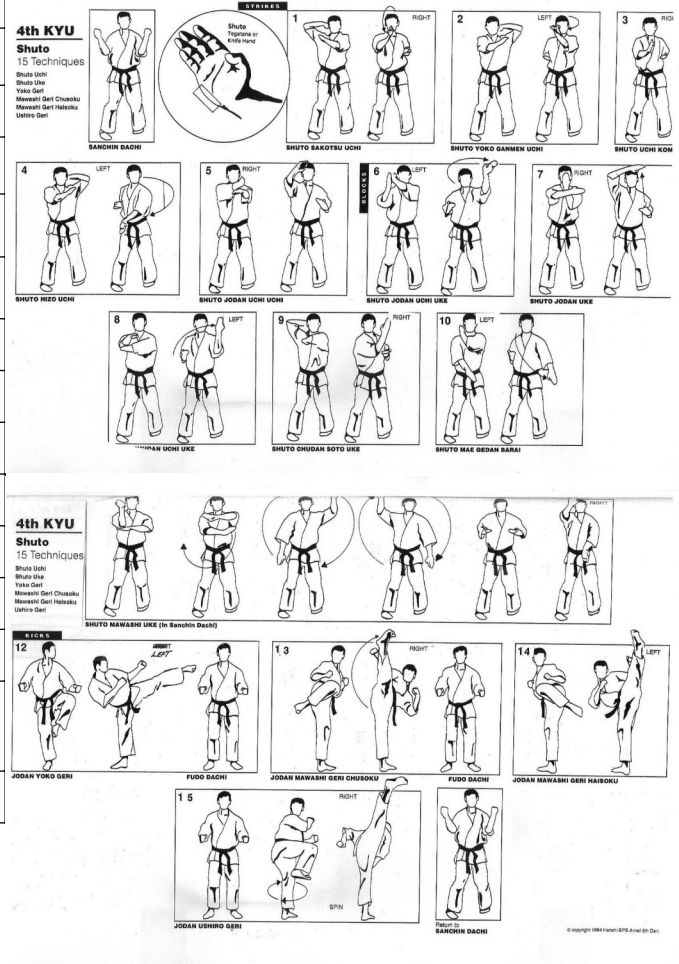
Renraku 2: Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki-Chudan

4. Kyu

Gürtel:

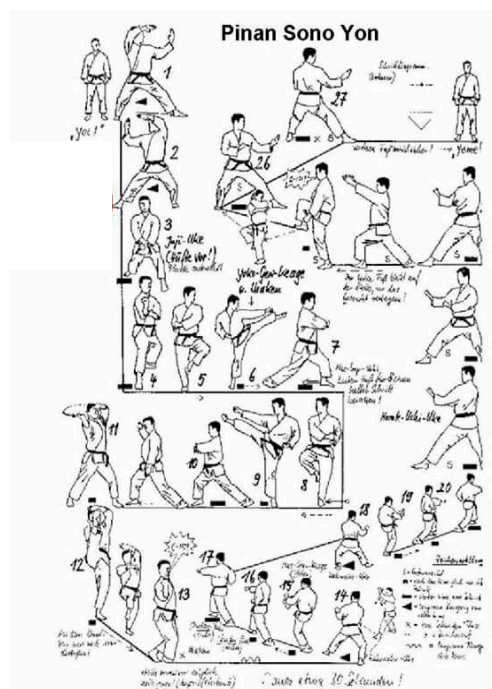


Technik	Stand
Shuto-Sakotsu-Uchi	Zenkutsu-Dachi
Shuto-Yoko-Ganmen-Uchi	Zenkutsu-Dachi
Shuto-Hizo-Uchi	Zenkutsu-Dachi
Shuto-Uchi-Komi	Zenkutsu-Dachi
Shuto-Jodan-Uchi-Uchi	Zenkutsu-Dachi
Shuto-Jodan-Uke	Zenkutsu-Dachi
Shuto-Chudan-Soto-Uke	Zenkutsu-Dachi
Shuto-Chudan-Uchi-Uke	Zenkutsu-Dachi
Shuto-Gedan-Barai	Zenkutsu-Dachi
Shuto-Jodan-Uchi-Uke	Zenkutsu-Dachi
Shuto-Mawashi-Uke	Sanchin-Dachi
Jodan-Yoko-Geri	Zenkutsu-Dachi
Jodan-Mawashi-Geri (Chusoku, Haisoku)	Zenkutsu-Dachi
Jodan-Ushiro-Geri	Zenkutsu-Dachi



Kondition: 25x Kniebeugen, Situps, Liegestütz Seiken

Kata: Pinan-Sono-Yon und Ura



2. Kyu

Gürtel:

Braun

Technik	Stand
Hiraken-Tsuki (Jodan, Chudan)	Zenkutsu-Dachi
Hiraken-Mawashi-Uchi	Zenkutsu-Dachi
Hiraken-Oroshi-Uchi	Zenkutsu-Dachi
Haishu Uchi (Jodan, Chudan)	Zenkutsu-Dachi
Koken-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)	Zenkutsu-Dachi
Koken-Uke (Jodan, Chudan, Gedan)	Zenkutsu-Dachi
Jodan-Uchi-Haisoku Geri	Zenkutsu-Dachi
Oroshi-Soto-Kakato Geri	Zenkutsu-Dachi
Oroshi-Uchi-Kakato Geri	Zenkutsu-Dachi

Renraku 3:

Zurück mit Gedan-Barai, vorgehen mit Seiken-Ago+Gyaku-Uchi, Hiza-Geri, Mae-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri mit Gedan-Barai zum Schluß, Gyaku-Tsuki-Chudan.

Kondition: 30x Kniebeugen, Situps, Liegestütz Seiken

Kata: Sokugi Taikyoko Ichi, Ni, San, Yon, Go

- Sokugi Taikyoko Ichi** Taikyoko Kata aber anstatt Gedan-Barai nun Kansetsu-Geri und anstatt Oi-Tsuki nun Mae-Chusoku-Keage
- Sokugi Taikyoko Ni** Taikyoko Kata aber anstatt Gedan-Barai nun Chudan-Yoko-Geri und anstatt Oi-Tsuki nun Mae-Geri-Jodan
- Sokugi Taikyoko San** Taikyoko Kata aber anstatt Gedan-Barai nun Chudan-Yoko-Geri und anstatt Oi-Tsuki nun seitlich Haisoko-Mawashi-Uchi-Keage und vorwärts 3x Taisoko-Mawashi-Soto-Keage
- Sokugi Taikyoko Yon** Taikyoko Kata aber anstatt Gedan-Barai nun Chudan-Yoko-Geri und anstatt Oi-Tsuki nun Mawashi Geri Jodan, anstatt der 3 Tsuki's rauf und runter Ushiro-Mawashi-Geri
- Sokugi Taikyoko Go** Taikyoko Kata aber anstatt Gedan-Barai nun Chudan-Yoko-Geri und anstatt Oi-Tsuki nun Mae-Geri Jodan, hinten absetzen und mit dem gleichen Fuß Mawashi Geri vorne absetzen, anstatt der 3 Tsuki's rauf und runter nun Mae-Geri Jodan, hinten absetzen und mit dem gleichen Fuß Ushiro-Mawashi Geri vorne absetzen



Kyokushin Karate Großmehring



1. Kyu

Gürtel:

Braun

mit schwarzem Streifen

Technik	Stand
Ryuto-Ken-Tsuki (Jodan, Chudan)	Zenkutsu-Dachi
Haito-Uchi (Jodan, Chudan, Gendan)	Zenkutsu-Dachi
Morote-Haito-Uchi (Jodan, Chudan)	Zenkutsu-Dachi
Kake-Uke	Zenkutsu-Dachi
Morote-Kake-Uke	Zenkutsu-Dachi
Haito-Uchi-Uke	Zenkutsu-Dachi
Morote-Haito-Uchi-Uke	Zenkutsu-Dachi
Kake-Geri-Kakato (Gedan, Chudan, Jodan)	Kiba-Dachi
Kake-Geri-Chusoku (Gedan, Chudan, Jodan)	Kiba-Dachi
Ushiro-Mawashi-Geri (Gedan, Chudan, Jodan)	Kumite-Dachi

Kondition: 30x Kniebeugen, Situps, Liegestütz Seiken

Renraku 4+5:

4 Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Oi-Tsuki, Shita-Tsuki

5 Frontfuß Mawashi-Geri, Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, hinterer Fuß Mawashi-Geri

Kata: Sanchin No



1. DAN

Gürtel:

Schwarz
mit einem goldenen Streifen

Kombinationen aus den Katas: Yantsu, Tsuki-No-Kata, Seifa

Yantsu:

Yoi, Zenkutsu-Dachi migi mit Gedan-Barai.

1. Vorwärts mit Judan Oi-Tsuki, vorderes Bein zurück Neko-Ashi-Dachi Shotai-Uke-Gedan, Koken-Uke-Jodan, Shuto-Uchi-Komi
2. Vorwärts Oi-Tsuku-Gedan, Oi-Tsuki-Jodan, Oi-Tsuki-Chudan, Mae-Geri-Jodan, Rückwärts Neko-Ashi-Dachi Haito-Uchi-Uke, Shotai-Uke-Gedan, Koken-Uke-Jodan, Shuto-Uchi-Komi

Tsuki-No-Kata:

Yoi, Zenkutsu-Dachi migi mit Gedan-Barai.

1. Kiba-Dachi 45° nach hinten Genda-Barai, Gyaku-Tsuki, Sanchin-Dachi Gyaku-Tsuki-Chudan, Zenkutsu-Dachi Gyaku-Tsuki-Gedan, Oi-Tsuki-Chudan
2. Mae-Geri-Jodan, Kiba-Dachi Jun-Tsuki-Chudan. Jonhon-Nukite rückwärts, Jonhon-Nukite zurück

Seifa:

Yoi, Zenkutsu-Dachi migi mit Gedan-Barai.

1. 45° Zenkutsu-Dachi rückwärts nach vorne Hiji-Uchi, Musubi-Dachi Hiji-Uchi-Jodan, rückwärts Kiba-Dachi Uraken-Shomen-Uchi mit Cover-Block
2. Zenkutsu-Dachi greifen am Revert, Morote-Tsuki-Jodan, Oi-Tetsui Hiso in die offene Hand, hinteres Bein De-Ashi-Barai zu Sanchin-Dachi Tetsui-Oroshi-Uchi, gleiche Hand Kake-Uke und Shita-Tsuki andere Hand.

Kondition: 40x Kniebeugen, Situps, Liegestütz Seiken

Kata: Yantsu, Tsuki-No-Kata, Saifa

Renraku 6: Gohon-Geri

Mawashi-Geri, Ushiro-Mawashi-Geri,
Jodan-Mae-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Mawashi-Geri

Nach jedem Ushiro-Mawashi-Geri ein Kiai



2. DAN

Gürtel:

Schwarz
mit 2 goldenen Streifen

Kombinationen aus den Katas: Gekisai-Dai, Gekisai-Sho, Seipai

Gekisai-Dai:

Yoi, Zenkutsu-Dachi migi mit Gedan-Barai.

1. Sanchin-Dachi Jodan-Uke, vorwärts Zenkutsu-Dachi Oi-Tsuki-Jodan, vorwärts Kiba-Dachi Gedan-Barai
2. Mae-Geri-Jodan, Hiji-Ate-Jodan, Uraken-Shomen-Uchi, Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Gedan

Gekisai-Sho:

Yoi, Zenkutsu-Dachi migi mit Gedan-Barai.

1. Kokutsu Dachi Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki, vorwärts Zenkutsu-Dachi Jodan-Uke, Gyaku-Tsuki, vorwärts Kiba-Dachi Gedan-Barai.
2. Yoko-Geri Chudan 45°, Yoko-Uchi Jodan, Gyaku-Tsuki

Seipai:

Yoi, Zenkutsu-Dachi migi mit Gedan-Barai.

1. Kiba-Dachi Haito-Uchi-Chudan, Zenkutsu-Dachi Oi-Tsuki-Chudan mit aufgelgter Hand, Kiba-Dachi Hiji-Uchi-Jodan
2. Kiba-Dachi Hände offen vor dem Hals, Yoko-Geri ohne Absetzen Mae-Geri ohne Absetzen in Kiba-Dachi mit Morot-Tsuki-Gedan, Wendung hintenrum dto.

Kondition: 50x Kniebeugen, Situps, Liegestütz Seiken

Kata: Gekisei-Dai, Gekisei-Sho, Seipai

Renraku: Gohon-Geri

Mawashi-Geri, Ushiro-Mawashi-Geri,
Jodan-Mae-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Mawashi-Geri

Nach jedem Ushiro-Mawashi-Geri ein Kiai



3. DAN

Gürtel:

Schwarz

mit 3 goldenen Streifen

Kombinationen aus den Katas: Tensho, Garyu, Seienshin, Kanku, Sushiho

Tensho:

Yoi, Zenkutsu-Dachi migi mit Gedan-Barai.

1. Sanchin-Dachi doppel Uchi-Uke, Oi-Kake-Uke-Jodan, Shotai-Uke, Hizo-Uchi, Shotai-Uke-Gedan, Koken-Uke-Jodan, Shuto-Uchi-Komi dto.

2. Analog zu 1. nur mit beiden Armen

Garyu:

Yoi, Zenkutsu-Dachi migi mit Gedan-Barai.

1. Geri ni Yoi, Mawashi-Geri, Ushiro-Mawashi-Geri in Kokutsu-Dachi mit Kake-Uke, Kokutsu-Dachi Kake-Uke vorwärts, dann andere Seite.

2. Tiefe Hocke, wie Kokutsu Dachi mit Mawashi Uke, langsam und konzentriert Shuto Kake Uchi Uke, gefolgt von einem schnellen, kraftvollen Chudan Gyaku Tsuki. In der tiefen Hocke weiter vorwärts bewegen.

Seienchin:

Yoi, Zenkutsu-Dachi migi mit Gedan-Barai.

1. Kiba-Dachi 45° Morote-Shotai-Uke, Gedan-Barai doppelt, Haito-Uchi-Uke, Kake-Uke, Yonhon Nukite

2. Sanchin-Dachi Uchi-Uke-Gedan-Barai, Kiba-Dachi Ago-Tsuki, Uraken-Uchi, Gedan-Barai

Kanku:

Yoi, Zenkutsu-Dachi migi mit Gedan-Barai.

1. Kiba-Dachi 45° Jodan-Uke, Uraken-Uchi, Hiji-Uchi, Oroshi-Uchi

2. Kiba Dachi Yonhon-Nukite-Chudan Rechts und links, Kake-Uke, Yonhon-Nukite-Tate Gyaku und Oi

Sushiho:

Yoi, Zenkutsu-Dachi migi mit Gedan-Barai.

1. Sanchin-Dachi Jodan-Hiji-Uchi, Uraken-Shomen-Uchi, Gyaku-Hiso-Uchi

2. Kiba-Dachi Morote-Shuto-Uchi-Gedan, Osae-Uke, Uraken-Uchi, Kake-Uke, Yonhon-Nukite-Tate Gyaku und Oi, Wendung hintenrum

Kondition: 60x Kniebeugen, Situps, Liegestütz Seiken

Kata: Tensho, Garyu, Seienshin

Renraku: Gohon-Geri

Katas:

4.DAN: Kanku, Sushiho

5.DAN und höher, je nach Entscheidung des

Dan-Promotion-Komitees



Kyokushin Karate Großmehring



Prüfungen nach Internationalen Regeln werden nach den Vorgaben des Rangobook durchgeführt.

Prüfungen 4. DAN und höher müssen nach Vorgaben des International Dan Promotion Institutes durchgeführt werden. Hier werden auch Ort und Zeit festgelegt.

Maßgebend für alle Prüfungen sind die Vorgaben aus Japan.