

Goju – Ryu – Karate – Prüfungsprogramm für Jugendliche und Erwachsene

SGL – Karate Abteilung Reusrath

1. Vorwort

Die Karate Abteilung Reusrath ist Mitglied der Sportgemeinschaft Langenfeld. Gemeinsam mit der Abteilung im Bewegungszentrum Langfort ist sie beim deutschen Karate – Verband (DKV), sowie dem Karate – Verband – Nordrhein – Westfalen (KDNW) als offizieller Verein eingetragen.

Die Prüfungsordnung orientiert sich demnach an den offiziellen Vorgaben des DKV. Individuelle Abweichungen können zudem getroffen werden, sofern vereinzelte Vorgaben nicht umsetzbar sind.

Den Vereinen ist es jedoch vorbehalten, das Prüfungsprogramm zu individuell und in Ausnahmefällen zu verändern.

In diesem Dokument wird die Prüfungsordnung der SGL – Karate Abteilung Reusrath für Jugendliche und Erwachsene aufgeführt. Änderungen durch die Trainer und Prüfer sind jedoch jederzeit realisierbar und nicht individuell aufzuführen.

2. Allgemeine Voraussetzungen zur Prüfungsteilnahme

Um an einer Prüfung in der Karate Abteilung Reusrath teilzunehmen sind zunächst differente Aspekte zu beachten.

Grundsätzlich bietet die Abteilung alle fünf bis sieben Monate eine Gürtelprüfung an, wobei niemand gezwungen ist, an dieser teilzunehmen. Entweder werden Prüfer aus anderen Dojos / aus dem Verband eingeladen, oder die Trainer der Karate Abteilung Reusrath prüfen eigenständig. Für alle Prüfungen gelten dabei die selben Grundsätze und Vorschriften, welche im Kommenden aufgeführt sind.

Prüfungen im Karate – Do dienen zum Einen dem Nachweis des Kenntnisstandes der Karate-Ka, zum anderen fungieren sie als Motivation, Herausforderung und Zielsetzung. Die einzelnen Prüfungsordnungen – spezifisch auf jeden Kyu-Grad übertragen – sind dabei an das vorausgesetzte, technische Niveau angepasst. Zum Bestehen einer Prüfung sind damit die technischen Kenntnisse elementar.

Niemand, der die Techniken / Vorgaben des kommenden Kyu – Grades nicht beherrscht oder umsetzen kann, kann an der Prüfung teilnehmen!

Karate ist ein Prozess, welcher zwar anhand der Gürtelfarben ersichtlich wird, jedoch nur durch regelmäßiges und aufmerksames Training reift. Die Prüfungen symbolisieren folglich einen Fortschritt, der nicht innerhalb weniger Trainingsstunden zustande kommen kann.

In unserem Verein werden demnach die individuellen Trainingsstunden jedes Mitgliedes dokumentiert (Trainingspass oder Liste), um vor Antritt der Prüfung einen Trainingsnachweis vorliegen zu haben.

Grundsätzlich gilt dabei **immer:**

33 % der möglichen Trainingsstunden müssen absolviert worden sein.

Wie viele Stunden dies letztlich sind, geben die Trainer etwa einen Monat vor der Prüfung bekannt. Wird dieser Wert nicht erreicht, muss auf eine Prüfung verzichtet werden und folglich an dem darauffolgenden Termin nicht teilgenommen werden.

Zudem ist es den Trainern auch nach erfolgreich, nachgewiesener Stundenzahl (33% oder mehr) möglich, den Karate-Ka von der Prüfung abzuraten oder diesen davon auszuschließen.

**Einzig und Allein die Trainer sind es, welche die Karate-Ka zu einer Prüfung zulassen.
(Oftmals auch in Absprache externer Prüfer des DKV)**

Dabei werden sowohl die Trainingsstunden, als auch die technischen Voraussetzungen in Betracht gezogen.

Obgleich den Trainern und Prüfern bewusst ist, dass eine Prüfung immer eine Motivation und Herausforderung für die Trainierenden ist, sind es stets die karatespezifischen Voraussetzungen welche erfüllt werden müssen.

Ebenso soll es in der Karate Abteilung Reusrath keine Schande sein, nicht an einer Prüfung teilzunehmen!

Wer sich nicht „reif“ genug für die nächste Prüfung fühlt, kann jederzeit aussetzen oder pausieren.

3. Am Tag der Prüfung

Jedes Mitglied, welches an einer Prüfung der Karate Abteilung Reusrath teilnehmen möchte, sollte neben den Grundvoraussetzungen, ebenso einige Leitlinien am Tag der Prüfung befolgen.

Zunächst ist es wichtig, dass sich jeder Trainierende vor seiner Gürtelprüfung gut und richtig vorbereitet fühlt. Dazu gehören auch feste Absprachen bei der Partnerwahl für Kihon – Ippon – Kumite, Nage – Waza, Kumite – Ura, Bunkai, SV und Kumite (Partnerformen!). Diese werden nicht erst am Tag der Prüfung gewählt, sondern genau wie die anderen Prüfungsaspekte vorher im Dojo abgesprochen und demnach trainiert.

Im Falle von körperlichen Schwächungen, Unwohlsein, Verletzungen, etc. muss der Trainer / Prüfer darüber **grundsätzlich** in Kenntnis gesetzt werden. Dieser entscheidet dann ob

- a) Der Trainierende von der Prüfung ausgeschlossen wird und an einem späteren Termin die Prüfung nachholen kann
oder
- b) Der Trainierende an der Prüfung teilnehmen kann, jedoch auf einzelne Prüfungsaspekte verzichten muss oder diese in abgeschwächter Form zeigen soll.

Alle Teilnehmer der Prüfung haben zudem ordnungsgemäß und pünktlich auf der Prüfung zu erscheinen.

Ordnungsgemäß bedeutet dabei:

- Gewaschener und gebügelter Gi (Anzug)
- Ein weißes T-Shirt unter dem Gi der Frauen/ kein T-Shirt unter dem Gi der Männer
- Zu einem Zopf zusammengebundene, lange Haare
- Saubere, gewaschene Füße
- Kurze und gepflegte Finger – und Fußnägel (Verletzungsgefahr!)
- Kein Schmuck in jeglicher Form
- Ein gepflegtes und sauberes Äußeres im Allgemeinen

Werden diese Aspekte nicht beachtet, hat der Karate – Ka die Option bis zum Beginn der Prüfung alles zu richten. Andernfalls kann an der Prüfung nicht teilgenommen werden. Erscheint der Prüfling zudem verspätet, beginnt die Prüfung nichtsdestotrotz an der angesetzten Uhrzeit. Nur entschuldigte Verspätungen werden demnach in die Abfolge der Prüfung einkalkuliert.

Die Prüfungen finden zudem in einem offenen Rahmen statt, das bedeutet, dass Familie, Freunde und Bekannte herzlich eingeladen sind, sich die Prüfungen anzuschauen. Voraussetzung hierfür ist, dass den Prüflingen trotzdem eine ruhige Atmosphäre geboten werden muss. Fotos / Videos dürfen ebenso gemacht werden, nur laute und störende Geräusche durch elektrische Geräte sollten vermieden werden.

Die Prüfungsgebühr und die Gebühr für die Prüfungsmarken (für den schwarzen Pass des DKV) werden entweder einige Tage vor der Prüfung bezahlt oder am Tag der Prüfung bei den Prüfern. Wie dies gehandhabt wird, geben die Trainer frühzeitig bekannt. Die Abfolge der Prüfung gestaltet sich so, wie der Prüfer am selben Tag veranlasst. In aller Regel beginnt das Prüfungsprogramm der TN mit den niedrigsten Gürtelfarben. Die Aspekte, welche im karatespezifischen Teil dieses Dokuments aufgeführt sind werden demnach geprüft. Nachdem alle Prüflinge ihr Programm vorgeführt haben und der Prüfer die Bewertungen (welche grundsätzlich nicht veröffentlicht werden) eingetragen hat, wird veröffentlicht, wer fortan den nächsten Kyu-Grad tragen wird.

Besteht jemand die Prüfung nicht, kann zu jeder Zeit ein neuer Versuch gestartet werden. Entweder zu einem regulären Termin der Karate Abteilung Reusrath oder in Absprache mit den Trainern, an einem Termin und Ort außerhalb des Dojos (Auf Lehrgängen oder Prüfungen in anderen Dojos des DKV).

Besteht der Karate – Ka die Prüfung, kann er sich zum nächsten Prüfungstermin anmelden, sofern die Grundvoraussetzungen unter Punkt 2 erfüllt sind. Dabei sind Prüfungen zu regulären Terminen der Karate Abteilung Reusrath oder zu Terminen in anderen Dojos oder auf Lehrgängen möglich. Ob das Mitglied an einer Prüfung teilnimmt ist – auch bei Prüfungen außerhalb des Dojos – mit den Trainern abzusprechen.

Gez. Die Trainer der Karate Abteilung Reusrath

4. Karatespezifische Vorgaben

Die karatespezifischen Vorgaben orientieren sich, wie bereits oben beschrieben, an den Richtlinien des DKV. Kindergerechte Änderungen und Abschwächungen des Prüfungsprogramms sind dabei von der Karate Abteilung Reusrath getroffen worden.

8. Kyu: Gelb

Der 8. Kyu wird in aller Regel gemeinsam mit dem 9. Kyu absolviert, dafür gilt:

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Mae-Geri, Mawashi-Geri

a) *Kihon – Ido:*

- | | |
|---|------------------|
| 1. Harai – Otoshi – Uke / Gyaku – Zuki Chudan | (Zenkutsu Dachi) |
| 2. Mae – Geri Chudan | (Zenkutsu Dachi) |
| 3. Mawashi – Geri Chudan | (Zenkutsu Dachi) |
| 4. Oi – Zuki Jodan / Gyaku – Zuki Chudan | (Zenkutsu Dachi) |
| 5. Soto – Uke Chudan / Gyaku – Zuki Chudan | (Zenkutsu Dachi) |
| 6. Age – Uke / Gyaku – Zuki Jodan | (Sanchin Dachi) |
| 7. Yoko – Uke / Gyaku – Zuki Chudan | (Sanchin Dachi) |

b) *Kata:*

Taikyoku Jodan & Taikyoku Chudan

c) *Partnerformen:*

Kihon – Ippon Kumite: Jodan & Chudan (ggf. Gedan)

7. Kyu: Orange

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Uraken – Uchi, Empi – Age – Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

a) *Kihon – Ido:*

1. Harai – Otoshi – Uke / Gyaku – Zuki Chudan (Zenkutsu Dachi)
2. Oi – Zuki Jodan / Gyaku – Zuki Chudan (Zenkutsu Dachi)
3. Soto – Uke Chudan / Gyaku – Zuki Chudan (Zenkutsu Dachi)
4. Kansetsu – Geri Gedan (Sanchin Dachi)
5. Age – Uke / Gyaku – Zuki Jodan (Sanchin Dachi)
6. Yoko – Uke / Gyaku – Zuki Chudan (Sanchin Dachi)
7. Harai – Otoshi – Uke / Gyaku – Zuki Gedan (Shiko Dachi 45°)

b) *Kata:*

Taikyoku (welche Taikyoku geprüft wird, entscheidet der Prüfer)
Geki – Sai – Dai – Ichi

c) *Partnerformen:*

Kihon – Ippon Kumite: Jodan & Chudan (ggf. Gedan)

6. Kyu: Grün

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Mawashi-Uke, Uraken – Uchi, Empi – Age – Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

a) *Kihon – Ido:*

1. Harai – Otoshi – Uke / Mae – Geri Chudan / Gyaku – Zuki Chudan (Zenkutsu Dachi)
2. Mawashi – Geri Chudan / Gyaku – Zuki Chudan (Zenkutsu Dachi)
3. Age – Uke / Gyaku – Zuki Chudan / Mae – Geri Chudan (Zenkutsu Dachi)
4. Yoko – Uke / Ren – Zuki Jodan - Chudan (Sanchin Dachi)
5. Harai – Otoshi – Uke / Gyaku – Zuki Gedan (Shiko Dachi 45°)
6. Kake – Uke / Mae – Geri Chudan (Neko – Ashi – Dachi)

b) *Kata:*

Geki – Sai – Dai – Ichi & Geki – Sai – Dai – Ni

c) *Partnerformen:*

Yakusoku – Kumite: 3 Kumite – Ura & 3 Nage – Waza (frei auszuwählen)
Shiai – Kumite: Jiyu – Kumite: 1 Minute „Freikampf“ (sportlich)
Alternativ zum Shiai – Kumite: SV

Blau: 5. Kyu

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Mawashi-Uke, Teisho-Uchi, Uraken – Uchi, Empi – Age – Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

a) *Kihon – Ido:*

1. Harai – Otoshi – Uke / Mae – Geri Chudan / Gyaku – Zuki Chudan (Zenkutsu Dachi)
2. Mawashi – Geri Chudan / Gyaku – Zuki Chudan (Zenkutsu Dachi)
3. Age – Uke / Gyaku – Zuki Chudan / Mae – Geri Chudan (Zenkutsu Dachi)
4. Yoko – Uke / Ren – Zuki Jodan - Chudan (Sanchin Dachi)
5. Harai – Otoshi – Uke / Gyaku – Zuki Gedan (Shiko Dachi 45°)
6. Kake – Uke / Mae – Geri Chudan (Neko – Ashi – Dachi)

b) *Kata:*

Geki – Sai – Dai – Ni & Saifa

c) *Partnerformen:*

Yakusoku – Kumite: 3 Kumite – Ura & 3 Nage – Waza (frei auszuwählen)
Shiai – Kumite: Jiyu – Kumite: 1 Minute „Freikampf“ (sportlich)
Alternativ zum Shiai – Kumite: SV

Blau: 4. Kyu

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Mawashi-Uke, Teisho-Uchi, Uraken – Uchi, Empi – Age – Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

a) *Kihon – Ido:*

1. Harai – Otoshi – Uke / Mae – Geri Chudan / Gyaku – Zuki Chudan (Zenkutsu Dachi)
2. Mawashi – Geri Chudan / Gyaku – Zuki Chudan (Zenkutsu Dachi)
3. Age – Uke / Gyaku – Zuki Chudan / Mae – Geri Chudan (Zenkutsu Dachi)
4. Yoko – Uke / Ren – Zuki Jodan - Chudan (Sanchin Dachi)
5. Harai – Otoshi – Uke / Gyaku – Zuki Gedan (Shiko Dachi 45°)
6. Kake – Uke / Mae – Geri Chudan (Neko – Ashi – Dachi)

b) *Kata:*

Saifa & Seenchin

c) *Partnerformen:*

Yakusoku – Kumite: 3 Kumite – Ura & 3 Nage – Waza (frei auszuwählen)
Shiai – Kumite: Jiyu – Kumite: 1 Minute „Freikampf“ (sportlich)
Alternativ zum Shiai – Kumite: SV

Braun: 3. Kyu

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Mawashi-Uke, Teisho-Uchi, Uraken – Uchi, Empi – Age – Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

a) *Kihon – Ido:*

1. Harai – Otoshi – Uke / Mae – Geri Chudan / Gyaku – Zuki Chudan (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi / Zenkutsu-Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

b) *Kata:*

Seenchin & Tensho

c) *Kata Bunkai:*

Geki Sai Dai Ichi

d) *Partnerformen:*

Yakusoku – Kumite: 3 Kumite – Ura & 3 Nage – Waza (frei auszuwählen)
Shiai – Kumite: Jiyu – Kumite: 1 Minute „Freikampf“ (sportlich)
Goshin – Jitzu – Kumite: SV gegen Halten, Würgen, Stoßen

Braun: 2. Kyu

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Mawashi-Uke, Teisho-Uchi, Uraken – Uchi, Empi – Age – Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

a) *Kihon – Ido:*

1. Harai – Otoshi – Uke / Mae – Geri Chudan / Gyaku – Zuki Chudan (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi / Zenkutsu-Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

b) *Kata:*

Tensho & Sanseru

c) *Kata Bunkai:*

Geki Sai Dai Ni

d) *Partnerformen:*

Yakusoku – Kumite: 3 Kumite – Ura & 3 Nage – Waza (frei auszuwählen)
Shiai – Kumite: Jiyu – Kumite: 1 Minute „Freikampf“ (sportlich)
Goshin – Jitzu – Kumite: SV gegen Halten, Würgen, Stoßen

Braun: 1. Kyu

Vorausgesetzte Techniken: Zuki, Age-Uke, Yoko-Uke, Harai-Otoshi-Uke, Soto-Uke, Kake-Uke, Mawashi-Uke, Teisho-Uchi, Uraken – Uchi, Empi – Age – Uchi, Mae-Geri, Mawashi-Geri

a) *Kihon – Ido:*

1. Harai – Otoshi – Uke / Mae – Geri Chudan / Gyaku – Zuki Chudan (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi / Zenkutsu-Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu-Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)

b) *Kata:*

Sanseru & Sanchin

c) *Kata Bunkai:*

Geki Sai Dai Ich oder Geki Sai Dai Ni

d) *Partnerformen:*

Yakusoku – Kumite: 3 Kumite – Ura & 3 Nage – Waza (frei auszuwählen)

Shiai – Kumite: Jiyu – Kumite: 1 Minute „Freikampf“ (sportlich)

Goshin – Jitzu – Kumite: SV gegen Halten, Würgen, Stoßen

5. Erläuterungen

Die Prüfungsordnung ist, wie bereits erläutert, nach den Vorgaben des DKV aufgebaut. Im Folgenden werden die karatespezifischen Vorgaben erläutert.

1.1. Techniken

1.1.1. Angriffstechniken der oberen Extremitäten

Zuki:	Schlag / Stoß mit der geschlossenen Faust. Unterschieden wird im Prüfungsprogramm in Oi-Zuki: Schlag während dem Vorwärtsgen, wobei gleichseitiger Arm & gleichseitiges Bein arbeiten. (Rechts Zuki -> Rechtes Bein vorne)
Teisho-Uchi:	Angriffstechnik mit dem Handballen
Uraken – Uchi:	Angriff mit dem Fastrücken (schnappende Bewegung)
Empi – Age – Uchi:	Ellbogenschlag von unten nach oben

1.1.2. Angriffstechniken der unteren Extremitäten

Mae-Geri:	Fußtritt nach vorne mit dem Fußballen
Mawashi-Geri:	Halbkreistritt. Im Kihon – Ido ausschließlich in den mittleren Bereich und mit dem Fußballen

1.1.3. Abwehrtechniken

Age-Uke:	Abwehr im oberen Bereich (Kopf)
Yoko-Uke:	Abwehr im mittleren Bereich (Bauch) -> Der Arm arbeitet von innen nach außen
Harai-Otoshi-Uke:	kreisrunde Abwehr im unteren Bereich (unter der Gürtellinie)
Soto-Uke:	Abwehr im mittleren Bereich (Bauch) -> Der Arm arbeitet von außen nach innen
Kake- Uke:	Hakenabwehr mit der Handinnenseite (offene Hand)
Mawashi-Uke:	kreisförmige Abwehr mit beiden Armen

1.2. Stände / Stellungen

Zenkutsu – Dachi:	lange Vorwärtsstellung (das vordere Knie ist angewinkelt, das hintere Bein weitestgehend gestreckt)
Sanchin – Dachi:	kurze Vorwärtsstellung (der vordere Fuß ist leicht nach innen gerichtet, beide Knie zeigen eine angewinkelte Tendenz nach innen)
Shiko – Dachi (45°):	Breiter Stand, beidem beide Knie feste nach außen gedrückt werden, der Oberkörper bleibt grade.
Neko-Ashi-Dachi:	„Katzenfußstellung“ -> Der vordere Fuß steht auf dem Fußballen, Belastung zu 70% auf dem hinteren Bein. Der <i>musculus gluteus maximus</i> (Gesäßmuskel) wird dabei nach unten gedrückt).
Suri-Ashi-Dachi:	Parallele Fußhaltung, wobei der vordere Fuß 50 % vor dem anderen Fuß steht; Schulterbreit