

# Prüfungsordnung im BSK

## Shōtōkan Kenpō Karate (SKK)

Das Prüfungsprogramm für *shōtōkan kenpō karate* im Budō Studien Kreis folgt Jahrhunderte alten und bewährten Prinzipien des Fortschritts, und ist auf die individuelle Lehre der im BSK unterrichtenden *kodansha* abgestimmt. Nur Grade ab dem 5. *dan* sind berechtigt, eigene Systeme zu entwickeln und zu unterrichten. Alle Graduierungen unter dem 5. *Dan* müssen ihre persönlichen Ansichten mit den *kodansha* des BSK abgleichen.

### Mudansha 無段者 - die Kyū-Grade (9. - 1. Kyū)

Der Begriff *mudansha* (Person ohne *dan*) bezeichnet einen Anfänger in der Stufe *shu* des *karate*, und wird noch nicht als Wegschüler angesehen. In diesem Übungsabschnitt betrachtet der *sensei* das Potential im Üben und stellt fest, ob dieser den Anforderungen für spätere höhere Niveaus (*yūdansha*) entsprechen kann. Auf dieser Stufe wird nur grundlegende Technik unterrichtet, doch das Talent des Übenden ist dabei nicht entscheidend: getestet werden vor allem seine menschlichen Fähigkeiten.

Die Graduierungen der *mudansha* nennt man *kyū*. In ihnen durchschreitet der Übende neun Stufen, die sich in *gekyū* (Unterstufe), *chūkyū* (Mittelstufe) und *jōkyū* (Oberstufe) aufteilen. Jede Stufe hat für sich eine eigene Bedeutung.

Aus der Sicht des Weges (*dō*) ist die Stufe der *kyū* lediglich ein Test, ein durch die Zeit wirkendes Sieb. Die Psychologie des Unterrichts konfrontiert den Anfänger mit vorgeschriebenen Verhaltensregeln, die auf die eine oder andere Weise eine innere Auseinandersetzung in ihm auslösen. Der Lehrer steht im Hintergrund und schaut auf das dadurch sichtbar werdende Potential im Schüler. Dieses muss sich in einem eigenen Kampf von den Fesseln seines Ich befreien und Fähigkeiten wie Selbstüberwindung, Selbstdisziplin, Vertrauen ins Ideal, Achtung, Bescheidenheit, Loyalität und vieles mehr entwickeln. Deshalb erfolgt seitens des *sensei* kein Eingriff, wenn es um die Struktur des grundlegenden Denkens im Schüler geht. Die wahre Haltung muß sichtbar werden, so, wie sie wirklich ist, ohne Maske.



*Toshu no bu (unbewaffnet)*



*Buki no bu (bewaffnet)*

## Gekyū - Unterstufe der Farbgurte, erste Teststufe für Anfänger

Die untere Stufe der *kyū* ist eine elementare Teststufe. Schüler der Unterstufe (9. bis 7. *kyū*) üben ungefähr zwei Jahre lang unter der Aufsicht ihres Lehrers das grundlegende technische System ihres Stils. Doch es ist eine Selbsttäuschung, wenn Schüler sich aufgrund ihrer technischen Fähigkeiten selbst in die Gürtelhierarchie einstufen wollen. Im Hintergrund der körperlichen Übung beginnt bereits in der Unterstufe ein psychologischer Selbsterfahrungsprozess, den nur der Lehrer kennt und lenkt. Z.B. dient das strenge Regelsystem des *budō*, das so viele Schüler dieser Stufe veranlasst, auf die Barrikaden zu gehen, dem Zweck, dieses psychologische Niveau heranzubilden.

Die Unterstufe ist dazu da, im Schüler die Fähigkeit zur Hingabe, seine Konsequenz in der Selbstdisziplin, seinen strebsamen Willen, seine Geduld, seine rechte Begegnung mit anderen und seine Lernfähigkeit auszubilden.

### 9. Kyū (*kukyū*) - weißer Gürtel mit einem gelben Streifen

#### **Teststufe der eigenen Haltung im Umgang mit anderen**

Als 9. *kyū* zeigt der gelbe Streifen um den zunächst weißen Gürtel, dass du die erste Hürde geschafft hast. Du bist den ersten Schritt auf deinem Weg gegangen. Du kennst schon die Lehrer der Schule und begegnest ihnen mit Aufmerksamkeit und Respekt. Du zeigst deine allgemeine Haltung, indem du pünktlich und regelmäßig zum Training kommst und mitteilst, wenn du nicht teilnehmen kannst.

Dein *gi* ist stets sauber und ein Bild deiner inneren Haltung. Du weißt, dass ein *dōjō* mehr ist als einfach nur ein Trainingsraum, und dass wir unsere Achtung und Hingabe zeigen, indem wir es gemeinsam sauber und ordentlich halten. Du kennst die *dōjōkun* und weißt, dass sie für die Übung und die Tiefe deines *karate* von unerlässlicher Bedeutung ist. Du gehst stark und voller Energie einen Schritt nach dem anderen.

#### **Kihon**

1. Aus *yōi shizentai*: *chūdan seiken choku zuki* (links / rechts)
2. Aus *heisoku dachi*: *jōdan mae ke age* (links / rechts)
3. *Gedan gamae*, vor mit *chūdan oi zuki* (Zk), wd. - vor mit *jōdan oi zuki*
4. *Gedan gamae*, vor mit *age uke* (Zk), wd. - vor mit *soto uke* (Zk)
5. *Ryōwan gamae*, vor mit *mae geri* (Zk) - *gedan gamae*, rückwärts mit *gedan barai* (Zk)
6. *Yoko ukemi* (Falltechnik zur Seite)

#### **Kata**

1. *Taikyoku shodan*

#### **Kumite**

1. *Gohon kumite* - mit jeweils *age uke*, *soto uke* und *gedan barai*
2. *Sanbon kumite* - mit *age uke*, *soto uke*, *gedan barai* in der Kombination
3. *Jiyū Waza*:
  - *Tori*: *Jōdan kizami zuki* am Partner (Deckung halten). *Uke*: freies Verhalten ohne Abwehr
  - Distanz halten (mit Partner in freier Bewegung)

## 8. Kyū (*hachikyū*) - weißer Gürtel mit zwei gelben Streifen

### Teststufe der Geduld und der Bereitschaft zum Lernen

Mit zwei gelben Streifen näherst du dich bereits dem gelben Gürtel. Du hast inzwischen viele Trainingsstunden hinter dich gebracht. Vieles musst du wiederholen, um es richtig zu lernen. Von vielem weißt du noch nicht, wofür es gut ist. Aber du zeigst deine Geduld und deine Bereitschaft zum Lernen, indem du der Unterweisung deiner Lehrer mit Aufmerksamkeit folgst.

Du weißt, dass du auch Geduld mit dir selbst haben musst, weil vieles noch nicht so gut klappt, wie du es dir vorstellst. Aber du weißt, dass du es schaffen kannst, wenn du immer wieder gut zuhörst und hellwach bist.

Wenn dein Lehrer dich verbessert, nimmst du es ohne inneren Widerstand, sondern mit Dankbarkeit an, denn du weißt inzwischen, dass nur er dir bei deinem Fortschritt helfen kann.

#### Kihon

1. *Gedan gamae*, vor mit *chūdan oi zuki*, wd. - vor mit *gedan barai*, vorderen Fuß anziehen *tettsui uchi* (*heian shodan*)
2. *Shutō gamae*, vor mit *shutō uke* (Kk) - rückwärts mit *shutō uke* (Kk), *gyaku zuki* (Zk)
3. *Gedan gamae*, vor mit *uchi ude uke* (Zk), wd - *ryōwan gamae*, vor mit *mae geri* (Zk)
4. *Gyaku gamae*, vor mit *chūdan gyaku zuki* (Zk) - rückwärts mit *uchi uke* (Zk), *yorī ashi - kizami zuki*, *gyaku zuki*
5. Standübung: Nach allen Seiten: *gedan barai*, *gyaku zuki* (Zk)
6. *Yoko ukemi* (Falltechnik zur Seite)
7. *Ushiro ukemi* (Falltechnik nach hinten)

#### Kata

1. *Heian shodan*

#### Kumite

1. *Kihon ippon kumite* (jeweils erste Kombination aus *jōdan*, *chūdan* und *mae geri*, *yoko ke komi*)
2. *Goshin kumite ichi* (*gedan barai*, *age uke*, *shuto uke*, *kata gatame*)
3. *Kakie* - Hände einhaken (einzeln / doppelt)
4. *Jiyū Waza*:
  - *Tori*: *Yorī ashi mit gyaku zuki* (Kimepunkt auf dem hinteren Fuß). *Uke*: freie Anpassung ohne Abwehr
  - *Tori*: *Chūdan kizami zuki* angreifen. *Uke*: Abwehr mit *soto uke* (alles in freier Bewegung)

## 7. Kyū (*shichikyū*) - Gelbgurt

### Teststufe der Disziplin und der Regelmäßigkeit des Übens

Du hast es geschafft. Dein ursprünglich weißer Gürtel ist nun gelb, und mancher Weißgurt schaut nun schon zu dir hin und wünscht sich, er wäre an deiner Stelle. Du weißt das und bemühst dich, in den Augen der Anfänger stets vorbildlich in deiner Haltung zu sein. Wenn sie dich etwas fragen, antwortest du mit Freundlichkeit und im Rahmen deines Wissens.

Du weißt inzwischen, dass dein Fortschritt im *karate* ganz wesentlich von deiner Disziplin abhängt. Du trainierst regelmäßig und mit Konzentration. Deine Lehrer wissen, dass sie sich auf dich verlassen können, denn du bist stets pünktlich und zuverlässig. Gelegentlichen Unlustgefühlen begegnest du mit Stärke, denn du weißt, sie gehen vorüber, und danach bist du stolz auf deine innere Kraft. Unbeirrbar machst du Fortschritte in der Technik, weil du deine Aufmerksamkeit und Konsequenz im Training und außerhalb immer wieder neu herausforderst.

#### Kihon

1. *Gedan gamae*, vor mit *chūdan oi zuki* (Zk), wd. - vor mit *soto uke, jōdan/chūdan renzuki* (Zk)
2. *Gyaku gamae*, vor mit *chūdan gyaku zuki* (Zk) - rückwärts mit *age uke, gyaku zuki* (Zk)
3. *Shutō gamae*, vor mit *shutō uke* (Kk), *te osae uke, gyaku tate nukite zuki* (Zk) - rückwärts mit *morote uke* (Kk), *jun zuki / gyaku zuki* (Zk)
4. *Gedan gamae*, im Stand *gyaku uchi uke*, vor mit *mae geri, gyaku zuki* (Zk), wd. - mit derselben Kombination zum Ausgangspunkt zurückgehen
5. *Ryōwan gamae* (Kb), vor (hinterkreuzen) mit *yoko ke komi*, wd. - dasselbe wieder zurück
6. *Ryōwan gamae* (Kb) vor (überkreuzen) mit *yoko ke age*, wd. - dasselbe wieder zurück
7. *Yoko ukemi / ushiro ukemi / mae ukemi* (Falltechniken zur Seite, nach hinten und nach vorn)

#### Kata

1. *Heian nidan*
2. *Taikyoku nidan*

#### Kumite

1. *Kihon ippon kumite* (jeweils erste und zweite Kombination aus *jōdan, chūdan, mae geri* und *yoko ke komi*)
2. *Goshin kumite ni* (*uchi uki, soto uke, morote uke, gosha dori*)
3. *Kakie* - zum *hara* drücken (ohne *ashi sabaki*)
4. *Jiyū Waza*:
  - *Tori*: Ausfallschritt *gyaku zuki* (Timing auf dem vorderen Fuß). *Uke*: freie Anpassung ohne Abwehr
  - *Tori*: *Oi gyaku zuki* (Timing: direkt). *Uke*: freie Anpassung ohne Abwehr
  - *Tori*: *Mae geri* oder *suri ashi, mae ashi mae geri* (mit Deckung, zurück mit *suri ashi*).  
*Uke*: freie Anpassung ohne Abwehr

## Chūkyū - Mittelstufe der Farbgurte, erhöhte Teststufe

Die mittlere Stufe der *kyū* ist eine Phase des Übergangs vom Anfänger zum fortgeschrittenen Schüler und erstreckt sich beginnend vom 6. *kyū* bis zum 4. *kyū*. In ihr bereitet sich der Übende für höhere technische Aufgaben vor aber auch für neue Erfahrungen mit sich selbst.

### 6. Kyū (*rokukyū*) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen **Teststufe der Aufmerksamkeit gegenüber Situationen**

Der orangefarbene Streifen um deinen Gürtel zeigt, dass du die Stufe des Gelbgurtes verlassen hast und einen weiteren Schritt gegangen bist. Du hast bereits einiges geschafft und darfst stolz darauf sein.

Dadurch wirst du aber nicht überheblich und besserwisserisch, denn du schulst deine allgemeine Aufmerksamkeit auch darin, wie du mit anderen umgehst. Gegenüber deinen Lehrern und den Fortgeschrittenen verhältst du dich so, dass sie dich gerne unterrichten. Du bemerkst selbst, wann du mit einer Frage willkommen bist oder störst. Mit den anderen Übenden gehst du so um, dass sie dich als verlässlichen Freund schätzen und dass du dich auch selbst mit Fragen und Problemen an sie wenden kannst.

Gegenüber weniger Fortgeschrittenen bist du geduldig und hilfsbereit, denn du weißt noch genau wie viele Fragen du als Anfänger hattest und wie sehr man auf die Hilfe anderer angewiesen ist.

#### Kihon

1. *Gedan gamae*, (Zk) vor mit *chūdan oi zuki*, wd. - *gedan gamae* (Kb), vor mit *fumi komi*, *enpi uke*, *tate uraken uchi*
2. *Gedan gamae*, vor mit *sanbon zuki* (Zk), wd. - vor mit *mae geri*, *gyaku zuki* (Zk)
3. *Gedan gamae*, vor mit *soto uke* (Zk), *yoroshi* zu (Kb) mit *yoko enpi uchi*, wd. - *gedan gamae*, vor mit *ushiro kaiten* (Kb), *yoko mawashi uraken uchi*
4. *Ryōwan gamae* (Zk), vor mit *mawashi geri*, wd. - *ryōwan gamae* (Kb), vor mit Hinterkreuzschritt *yoko ke komi*
5. *Gedan gamae* (Zk) - vor mit *tate enpi* (Zk), *gyaku mawashi enpi* (Zk), *yoroshi* zurück (*shizentai*) *mae age enpi*, *mawate* mit *ushiro enpi* (Zk), *mawate* mit *gyaku mawashi enpi* (Zk), *yoroshi* zurück *otoshi enpi* (Kk)
6. *Zenpō kaiten* (Rolle vorwärts)

#### Kata

1. *Heian sandan*
2. *Taikyoku nidan*

#### Kumite

1. *Kihon ippon kumite* (Sequenzen 1, 2 und 3)
2. *Goshin kumite san* (*enpi uke*, *ryōenpi age*, *omote gyaku dori*, *ura gyaku dori*, *ura gyaku dori mit Konter*, *fumi komi*)
3. *Kakie* - Hände schieben, Grundform (ohne *ashi sabaki*)
4. *Jiyū Waza*:
  - *Tori*: *Suri ashi*, *mae ashi mae geri*, *gyaku zuki*, zurück in *kamae* (mit *suri ashi*). *Uke*: freie Anpassung ohne Abwehr
  - *Tori*: freie *chūdan zuki* (freie Bewegung). *Uke*: freie Abwehr
  - *Tori*: *Mawashi geri* oder *suri ashi*, *kizami geri* (mit Deckung), zurück mit *suri ashi*. *Uke*: freie Anpassung ohne Abwehr

## 5. Kyū (*gokyū*) - orangefarbener Gürtel

### Teststufe der Bereitschaft zum Weg und zur Gemeinschaft

Du hast die nächste Gürtelfarbe erreicht. Der dunklere Ton zeigt an, dass du inzwischen über mehr Erfahrung verfügst. Du weißt inzwischen, wie wichtig eine gute Karategemeinschaft für den Fortschritt auf deinem Weg ist. Du bemühst dich darum, dass diese Gemeinschaft gut funktioniert. Du merkst, dass ein gutes Verhältnis zu deinen Mitübenden deiner Übung mehr Schwung, aber auch mehr Tiefe gibt. Du bist Teil dieser Gruppe, deswegen stellst du dich nicht abseits und weißt immer, was gerade vor sich geht.

Wegen deiner guten Haltung beziehen dich die Lehrer auch in die Anleitung der Anfänger mit ein. Du weißt, dass sie vieles noch nicht können und bist ihnen gegenüber geduldig und freundlich. Du zeigst ihnen, dass Karate für ihr eigenes Leben von großem Wert sein kann, wenn sie es nur richtig verstehen. Du merkst, dass dies gleichzeitig deiner eignen Übung neue Inhalte gibt und zu einem neuen, höheren Verständnis führt.

### Kihon

1. *Shuto gamae*, vor mit *shutō uke* (Kk), *gyaku shutō uchi* (Zk) wd. – vor mit *soto shuto uchi*, gleiche Hand *uchi shuto uchi* (Zk)
2. *Gedan gamae*, im Stand *kakiwake uke* (Zk), *mae geri*, *chūdan renzuki* (Zk), wd. – im Stand *morote uke* (Kk), greifen, *hiza geri*, vor mit *tate enpi* (Zk)
3. *Ryōwan gamae*, vor mit *mawashi geri* (Zk), wd. - *Ryōwan gamae*, vor *suri ashi* mit *kizami geri*, Schritt *mawashi geri* (Zk)
4. *Ryōwan gamae* (Kb) vor (hinterkreuzen) mit *yoko ke komi*, *uraken uchi*, wd. - *ryōwan gamae*, (Kb) vor (überkreuzen) mit *yoko ke age*, *uraken uchi*
5. *Ryōwan gamae*, vor mit *suri ashi* / *mae ashi mae geri*, Schritt *mae geri*, wd. - *chūdan gamae*, vor mit *yoris ashi* / *kizami zuki*, kombiniert mit *suri ashi* / *gyaku zuki* (Zk)

### Kata

1. *Heian yondan*
2. *Taikyoku nidan*

### Kumite

1. *Kihon ippon kumite* (komplett)
2. *Goshin kumite shi* (*uraken uchi 1* (*kin geri*), *uraken uchi 2* (*yoko ke age*), *kakiwake uke*, *ō gyaku*, *muso dori*, *ō goshi*)
3. *Kakie* - Druck ableiten (ohne Schritt *jun* und *gyaku*, mit und ohne unterstützende Hand)
4. *Jiyū Waza*:
  - *Tori*: *Yori ashi*, *gyaku zuki*, *oi gyaku zuki*. *Uke*: *soto uke*, *soto uke*, Konter mit *uraken uchi*
  - *Tori*: *Kizami zuki*, *suri ashi gyaku zuki*. *Uke*: *Shuto age uke*, *te osae uke*. *Tori*: Nachsetzen mit *kizami zuki* (*okuri kumite*).
  - *Tori*: Geht vor mit Druck. *Uke*: Weicht zurück und kontert im richtigen Moment mit einer beliebigen Technik

## 4. Kyū (yonkyū) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen

### Teststufe der Achtsamkeit gegenüber dem Lehrer

Du hast jetzt den höchsten Grad der Mittelstufe erreicht, der grüne Streifen auf deinem Gürtel zeigt, dass du ein Anwärter für die Oberstufe und höhere Niveaus bist. Fast alle Basistechniken des Karate hast du schon gelernt und bist in deiner Übung gereift.

Dein Streben richtet sich jetzt auf die Stufe der Fortgeschrittenen. Zugleich schauen alle Anfänger auf dich, weil du der beste von ihnen bist. Du wirst diesem Anspruch gerecht, denn du lässt in deinem Bemühen nicht nach. Voller Kraft und Energie übst du deine Formen.

Du hast erkannt, wie vieles auch die Lehrer erfahren mussten, um dorthin zu kommen, wo sie stehen. Du weißt, dass du diese Fähigkeit nur von ihnen lernen kannst und hast inzwischen ein neues Verhältnis zu ihnen bekommen. Obwohl du viel gelernt hast, hast du oft das Gefühl, nicht mehr besser zu werden. Dies zeigt, dass du auch in der Beurteilung deiner eigenen Technik fortgeschritten bist und dir inzwischen viel mehr abverlangst. Du wirst besser - ganz sicher! Durch deine reifere Sicht der Zusammenhänge vertieft sich gerade jetzt deine Haltung der Achtsamkeit gegenüber deinen Lehrern, denn sie sollen dich auch weiterhin führen.

### Kihon

1. Aus *hidari shizentai*: Ausfallschritt (Zk) *gyaku zuki*, zurück zu *shizentai* mit *tate shutō uke*
2. *Chūdan gamae*, vor mit *chūdan oi zuki* (Zk), wd. – *chūdan gamae*, aus dem Stand *gyaku zuki*, Schritt *gyaku zuki* (Zk)
3. *Gedan gamae*, vor mit *soto uke* (Zk), mit *yori ashi* zu *kagi zuki* (Kb), wd. - *chūdan gamae*, vor mit *sanbon zuki* (Fd)
4. *Chūdan gamae*, vor mit *mae geri* - *yoko geri* - *mawashi geri*, wd. - vor mit *mikazuki geri*, *ushiro geri*, *gyaku zuki*.
5. *Chūdan gamae*, ausweichen im Stand, hinterer Fuß raus mit *nagashi zuki*, *gyaku zuki*, vor *mawashi geri*, *uraken uchi*, *suri ashi* zu *gyaku zuki*, *chūdan gamae*, wd. - *yori ashi* zurück *shutō uke* (Kk), Hüfte eindrehen *shutō uchi* (Zk), vor mit *mawashi geri*, *chūdan gamae*

### Kata

1. *Heian godan*
2. *Taikyoku sandan*

### Kumite

1. *Kihon ippon kumite* (komplett)
2. *Goshin kumite go* (*jūji uke*, *hiza wa guruma*, *oni kudaki*, *ippon seoi nage*)
3. *Kakie* - Hände schieben, in Kombination mit *kosa uke* (ohne Schritt) und verschiedenen Stufen
4. *Jiyū Waza*:
  - *Tori*: Hand blockieren, freier *tsuki* (freies *ashi sabaki*). *Uke*: freies Verhalten
  - *Tori*: Finte mit anschließender Technik. *Uke*: freies Verhalten mit Abwehr
  - *Tori*: *Jōdan oi zuki*. *Uke*: *Yoko geri*, kurz absetzen und mit *oi zuki* nachsetzen. Zurück in *kamae*.

## Jōkyū - Oberstufe der Farbgurte, letzte Teststufe

*Jōkyū* bezeichnet die Oberstufe im Rangsystem der Farbgürtel (3. bis 1. *Kyū*) und stellt neue Herausforderungen an den Übenden. In der Oberstufe kommen die ersten Konfrontationen mit dem Ich, die der Schüler gegen sich selbst bestehen muss. Auch trägt er einen großen Teil der Verantwortung für eine gesunde Lehrer-Schüler Beziehung, in der er seine Bereitschaft zur Kommunikation, zur menschlichen Nähe zum anderen, seine Loyalität gegenüber seiner Kunst testen und formen kann. Er muss lernen, mit inneren Zuständen der Unlust, der Auflehnung und der Entmutigung umzugehen, die Selbstüberwindung üben und beständig nach der rechten Haltung suchen.

### 3. Kyū (*sankyū*) - grüner Gürtel

#### **Selbständiges Üben und Zeigen von Fortschrittswillen**

Du hast Durchhaltevermögen bewiesen und eine fortgeschrittene Stufe erreicht. Der grüne Gürtel signalisiert deine Bereitschaft, neue Herausforderungen anzunehmen und dein Lehrer gibt Dir jetzt mehr Freiraum zum eigenen Üben. Schon bald merkst du, dass dies nicht einfacher, sondern schwieriger ist. Dein Ideenreichtum und deine Initiative sind jetzt gefragt. Du bist kein Anfänger mehr, du findest eigene Ziele in deiner Übung. Starke und regelmäßige Trainings geben dir immer neue Hilfe und Richtung. In Gesprächen mit deinen Lehrern wird dir immer wieder deutlich, wie viel Kraft und Kreativität aus dem *karate* auch in dein tägliches Leben fließt.

#### **Kihon**

1. Standübung auf dem *Karategramm*: Abwehr & Konter in alle Richtungen (*kihon*).
2. *Jiyū gamae*, vor mit *mae geri*, *renzuki*, wd. - *jiyū gamae*, vor mit *mawashi geri*, *uraken uchi*
3. *Jiyū gamae*, vor mit *shutō uke*, *shutō uchi*, wd. - *jiyū gamae*, vor mit *shutō uke*, *suri ashi*, *mae ashi mae geri*, *gyaku zuki*
4. *Jiyū gamae*, *suri ashi mit kizami zuki*, *gyaku zuki*, *Schritt gyaku zuki wd.* – *jiyū gamae (Kb)*, vor mit *Soto fumi komi geri (Kb)*, hinterkreuzen *uchi fumi komi geri (Kb)*
5. *Jiyū gamae*, vor mit *mae geri*, *yoko geri*, *mawashi geri*, *ushiro geri*, *gyaku zuki*, wd. - *jiyū gamae*, vor mit *mikazuki geri*, *ushiro geri*, *uraken uchi*, *gyaku zuki*

#### **Kata**

1. *Tekki shodan*
2. *Taikyoku sandan*

#### **Kumite**

1. *Kihon ippon kumite* (komplett)
2. *Jiyū ippon kumite* (Sequenzen *jōdan* und *chūdan*)
3. *Renzoku waza (tekki 1)* – der Gegner greift mit *furi zuki* zum Kopf an, mit *haishu uke* über den Arm abwehren, hinten fassen und mit der anderen Hand mit *mawashi enpi uchi* zur Brust kontern.
4. *Renzoku waza (tekki 2)* – der Gegner greift mit *furi zuki* zum Kopf an, mit *ryō shutō uke* abwehren, kontern mit *haishu uchi* gefolgt von *mawashi enpi uchi* zum Hals
5. *Kakie* - zum Hara drücken, Hände einhaken (in Bewegung)
6. *Bunkai tekki shodan: goshin kumite*
7. *Jiyū Waza*:
  - *Tori*: freier Angriff mit *keri waza*. *Uke*: freies Verhalten
  - *Tori*: Freier Angriff (lockere Handtechniken). *Uke*: lässt die weite-, mittlere- und Nahdistanz zu und passt das Deckungsverhalten an.
  - *Tori*: Freier Angriff mit *tsuki waza*. *Uke*: Freies Abwehrverhalten. *Uke* versucht im passenden Moment zu kontern.

#### **Kobudō Systeme**

- *Renshūhō shodan (bō)* – Ablauf und Sequenzen aus *ippon ōyō kumite*



## 2. Kyū (*nikyū*) - blauer Gürtel

### **Eigenes Kümmern um die Lehrer-Schüler Beziehung**

Dein Gürtel zeigt mit der immer dunkleren Farbe, dass du schon viel Erfahrung auf deinem Weg gesammelt hast. Du weißt inzwischen, dass deine Kampfkunst auch aus deinem täglichen Leben nicht wegzudenken ist, dass sie dir hilft, Probleme zu lösen und selbst unter Anspannung ruhig und gelassen zu bleiben. Dies ist nur deswegen möglich, weil du nicht nur deine Technik, sondern auch deinen Geist stets mitgeübt hast. Du denkst unablässig darüber nach, wie du dich auch im Alltag in diesen Dingen üben kannst.

Nachdem du als Grüngürt gelernt hast, deine eigenen Ziele im *karate* zu finden, merkst du nun, dass du sie ohne die Gemeinschaft der anderen nicht erreichen kannst. Du erkennst die Bedeutung, die deine Mitübenden auf deinem Weg haben, auf eine neue Weise. Allmählich wird dir auch der Wert der Kampfkunst als Weg deutlich.

Du sprichst mit den anderen über deine Vorstellungen und Ideen und merkst, dass sie ihre eigenen haben, die ebenfalls sehr interessant sind und dich selbst bereichern. Sie sind für dich unschätzbare Partner in der Übung im *dōjō*, aber auch in Gesprächen über die Kampfkunst geworden. Deine Lehrer leiten diese Gemeinschaft, werden aber niemals die Ziele für dich setzen oder den Weg für sich gehen. Aber sie werden dir helfen, wenn du dich verläufst.

### **Kihon**

1. Standübung auf dem *Karategramm*: Abwehr und Konter in alle Richtungen (*jiyū waza*)
2. Standübung auf dem *Karategramm*: Fußtechniken in alle Richtungen
3. *Jiyū gamae*, vor mit *yorī ashi*, *gyaku zuki*, wd. - *jiyū gamae*, *yorī ashi* zu *kizami zuki*, *gyaku zuki*
4. *Jiyū gamae*, vor mit *mae geri*, *gyaku zuki* - *yoko geri*, *uraken uchi* - *mawashi geri*, *gyaku zuki*, wd. - *jiyū gamae*, vor mit jeweils Schritt *mae geri* - *yoko geri* - *mikazuki geri* - *ushiro geri*
5. *Jiyū gamae*, vor mit *yorī ashi*, *mae geri*, *gyaku zuki*, *suri ashi* mit *kizami zuki*, *gyaku zuki* (Zk), wd. - überkreuzen (*sashi ashi*) mit *kizami zuki*, *mawashi geri* - *ushiro geri*, *gyaku zuki*

### **Kata**

1. *Bassai dai*
2. *Taikyoku sandan*

### **Kumite**

1. *Kihon ippon kumite* (komplett)
2. *Jiyū ippon kumite* (Sequenzen *jōdan*, *chūdan*, *mae geri*, *yoko geri*, *mawashi geri*)
3. *Kaeshi kumite* - Erläuterung anhand eines Beispiels
4. *Okuri kumite* - Erläuterung anhand eines Beispiels
5. *Renzoku waza* (dreifache Technik) - der Gegner greift zum Hals, abwehren mit *haishu uchi uke*, (bzw. *soto uke*) mit der anderen Hand mit *haishu uke* unterführen und erneuter Armwechsel mit *otoshi teishō uke*. Nach Abschluss der Kombination den Gegner mit einem Halsgriff angreifen.
6. *Renzoku waza* – *Enpi uchi* überleiten
7. *Kakie* - Hände schieben, Druck ableiten (in Bewegung)
8. *Bunkai bassai dai: ōyō*
9. *Jiyū waza*:
  - *Tori*: Freier Angriff mit *tsuki waza*. *Uke*: Freies Abwehrverhalten. *Uke* versucht im passenden Moment mit einer Kombination zu kontern (mindestens 3 Techniken).
  - *Tori*: Mit Angriffen stören oder den Partner aus dem Gleichgewicht bringen (z.B. fegen oder Arme blockieren). Bei entsprechender Reaktion einen entscheidenden Angriff weiterführen.

### **Kobudō Systeme**

1. *Renshūhō nidan (bō)* – Ablauf und Sequenzen aus *ippon ōyō kumite*
2. Eine andere Waffenkata nach freier Wahl

# 1. Kyū (*ichikyū*) - brauner Gürtel

## Bereitschaft und persönliche Initiative zum Studium

Du hast jetzt die höchste Stufe in den Kyū-Graden erreicht. Alle anderen Schüler schauen mit Achtung zu dir hin. Du weißt das und versuchst, für sie ein Vorbild zu sein. Du bist ihr Bindeglied zu den Lehrern, hilfst ihnen, wenn sie etwas nicht verstehen, und achtest auf die Einhaltung der Budōregeln. Du weißt alles über die Inhalte deiner Kampfkunst, kennst jede Technik und ihre genaue Form und kannst anderen jederzeit weiterhelfen. Deine Aufmerksamkeit ist scharf, nichts entgeht dir, deine Lehrer können sich jederzeit auf dich verlassen.

In der langen Zeit deiner Übung hast du erfahren, dass die Kampfkunst nicht nur aus Technik, sondern vor allem aus Geduld, Konsequenz, Aufmerksamkeit und dem richtigen Umgang mit dir selbst besteht. Du hast gelernt, mit Zuständen der Unlust, des Unverständnisses und der Mutlosigkeit umzugehen. Nun stehst du vor der größten Herausforderung, dem Eintritt in die Stufe der Schwarzgurte. Du suchst selbst eine Bindung zu deinen Lehrern, denn nur von ihnen kannst du erfahren, wie dein nächster Schritt aussieht und was du jetzt lernen musst. Sie werden dir dies nicht nachtragen und es dir leicht machen, du musst darum kämpfen und ihnen durch dein Verhalten zeigen, dass du dazu bereit bist. Du wirst viele Proben bestehen müssen, doch dieser Kampf ist wichtig für dich, denn dadurch reifst du für eine neue Ebene.

### Kihon

1. Standübung auf dem *Karategramm*: Abwehr und Konter in alle Richtungen (*jiyū waza*)
2. Standübung auf dem *Karategramm*: Fußtechniken in alle Richtungen
3. *Jiyū gamae*, vor mit *sanbon zuki* (Fd) (alle *tsuki* zwischen dem Schritt) wd.  
- *jiyū gamae*, vor mit *sanbon zuki* (freies *ashi sabaki*, freies Timing)
4. *Jiyū gamae*, überkreuzen mit *uraken uchi*, *gyaku zuki*, *mawashi geri*, *uraken uchi*, wd. - vor mit *yorisashi gyaku zuki*, Ausfallschritt zu *kizami zuki*, zurück zu *gamae*, *mae geri*
5. *Jiyū gamae*, vor mit *yorisashi* zu *kizami zuki*, mit *surisashi* zu *gyaku zuki*, weiter vor mit Ausfallschritt zu *kizami zuki* (Zk) - wenden, *jiyū gamae*, *yorisashi* nach hinten zu *maete zuki*, *yorisashi* nach vorne zu *gyaku zuki*, *surisashi kizami zuki* (Zk)
6. *Jiyū gamae*, mit *ashifumikae* zu *kizami zuki*, *surisashi* zu *gyaku zuki*, wd. - *jiyū gamae*, vor mit *oisuki* (Zk), *surisashi* mit *gyaku zuki*, Ausfallschritt zu *jōdan ura zuki* (Fd)

### Kata

1. *Kankū dai*
2. *Taikyoku sandan*

### Kumite

1. *Kihon ippon kumite* (komplett)
2. *Jiyū ippon kumite* (komplett)
3. *Kaeshi kumite* - kämpferisches Beispiel (Selbstgründung) und Erläuterung
4. *Okuri kumite* - kämpferisches Beispiel (Selbstgründung) und Erläuterung
5. *Renzoku waza* (4 Armwechsel)
6. *Kakie kata* - Grundform (*kihon*)
7. *Bunkai kankū dai: ōyō*
8. *Jiyū waza*:
  - *Tori*: Angriff mit *tsuki waza*. *Uke*: freies Verhalten (Annehmen, Ausweichen, Abwehren)
  - Aus den *kakie waza* freie Techniken ausführen (Beide Partner bleiben in der Nahdistanz und führen Techniken aus)

### Kobudō Systeme

1. *Renshūhō sandan (bō)* – Ablauf und Sequenzen aus *ippon ōyō kumite*
2. Eine andere Waffenkata nach freier Wahl

## Yūdansa 有段者 - Grade der Schwarzgurte (1. - 4. Dan)

Wer in der Stufe der *yūdansa* ankommt, hat die Aufmerksamkeit des *sensei* erweckt. Doch er ist nicht am Ziel, sondern muss sich den Anforderungen seiner Kunst immer wieder aufs Neue stellen. Die *yūdansa* beinhalten die Dangrade 1 bis 4 und unterteilen sich in zwei Hauptgruppen: *omote* (vordergründige Lehre) und *ura* (hintergründige Lehre).

Ein Schüler, der regelmäßig übt, die technischen Voraussetzungen und die menschlichen Wertvorgaben der *mudansa* erfüllt, kann diese Stufe in ca. 6 Jahren erreichen. Voraussetzung dafür ist, dass er von seinem *sensei* zur Prüfung für den 1. *Dan* aufgefordert wird.

### Omote - die vordergründige Seite

*Omote* (außen) und sein Gegenpart *ura* (innen) sind zwei in der ostasiatischen Kultur verankerte Begriffe, deren tatsächlicher Sinngehalt für das westliche Verständnis schwierig zu erläutern ist. In der japanischen Alltagssprache stehen diese beiden sich ergänzenden Begriffe symbolisch für untrennbare Zweiheiten wie „außen und innen“, „vorn und hinten“, „zugekehrt und abgewandt“. Wie bei den beiden Seiten einer Münze gibt es das eine nicht ohne das andere.

Das *omote* einer Kunst ist das, was an der Oberfläche liegt, was ein Betrachter oder Übender mit seinem rationalen Erkenntnisvermögen begreift. *Ura* hingegen existiert unter dieser Oberfläche und kann nur mit Intuition und Gefühl erfahren werden. Das *omote* des *karate* ist die siegreiche Technik, sein *ura* aber ist eine Lebensführung mit überwundenem Ego, eine Reise zu sich selbst, zur eigenen Persönlichkeit, verbunden mit gegenseitigem Respekt - also ein kontemplativer Weg des Bekenntnisses zu inneren menschlichen Werten. Das *omote* ist Form und nicht schwer zu begreifen, zum Verständnis des *ura* bedarf es der Hilfe eines Meisters.

Die Lehrinhalte der niederen Dan-Stufen 1 und 2 nennt man *omote*. Diese bezeichnen hauptsächlich die Perfektion der formalen Technik. Im Hintergrund aber ist die Haltung des Schülers gefragt, durch die er dem *sensei* mitteilt, dass er zu weiterem Fortschritt in den Kampfkünsten bereit ist.

Deshalb ist eine intakte Lehrer-Schüler Beziehung zum Erreichen dieser Stufen unabdingbar. Dazu muss der Schüler „sich zeigen“, durch Initiative und Bereitschaft Werte für sich und seine Mitübenden entwickeln - und er muss sich vor allem um eine anhaltende Kommunikation zum *sensei* bemühen. Denn die Graduierungen der Gruppe *omote* (*shodan* - 1. *Dan* und *nidan* - 2. *Dan*) sind nach wie vor Schülergrade:

- **Shoden - shodan** (1. *Dan*) Diese Stufe ist die des „Suchenden nach dem Weg“ und beinhaltet, dass der Schüler die technischen Grundlagen gemeistert und sein inneres Potential soweit ausgebaut hat, dass er sich für die kommenden Jahren zu höheren Fortschrittsstufen empfiehlt. Vor allem muss er für den *sensei* interessant genug sein, wenn er unterrichtet werden will. Der Mitläufer in einer Gemeinschaft des *karate* kann diese Stufe nicht erreichen. Den *shodan* kann ein *karateka* nach ca. zwei Jahren ab dem 1. *Kyū* erreichen, wenn er sich bemüht.
- **Chūden - nidan** (2. *Dan*) In dieser Stufe ist die anfängliche Teststufe überschritten; der Übende ist nunmehr ein „Schüler am Anfang des Weges“. Er zeigt seinem Lehrer durch seine Haltung, dass er in der Weglehre (*dō*) und nicht nur in der Form unterrichtet werden will. Wenn der *sensei* ihn als Schüler annimmt, gesteht er ihm - nach Ablauf von ca. 2 Jahren ab dem *nidan* - den 3. *dan* zu. Erst hier beginnt sein Weg (*dō*). Das Sprichwort „*karate* beginnt erst dort, wo die Technik aufhört“ deutet darauf hin.

# 1. Dan (*shodan*) - schwarzer Gürtel

## *Shoden - elementare Einweihung in die Formtradition*

Die Stufe der *kyū* ist abgeschlossen. Du bist nun als junger Schwarzgurt auf der Suche nach deinem Weg im *budō*. Du weißt, dass du von der wahren Meisterschaft noch entfernt bist, aber du hast die erforderlichen technischen Stufen gemeistert und deine inneren Fähigkeiten so weit entwickelt, dass du in kommenden Jahren die geistigen Aspekte des *budō* in ihrer Tiefe erfahren kannst. Du weißt, dass dieser Weg dich zu Höherem befähigen wird, als es bloße körperliche Technik kann.

Der erste *Dan* ist die Stufe der Krieger, und so bist du als junger Schwarzgurt auch ein wenig gefürchtet, denn du bist in deiner Haltung und in deiner Technik konsequent und kriegerisch. Aber gleichzeitig erringst du mit deiner Bekenntnis zu den Werten des *budō* auch die Achtung und Bewunderung der Schülerstufe. Du stehst ihnen bei allen Fragen zur Seite und leitest sie mit Geduld und Hingabe auf dem Weg, der nun hinter dir liegt. Gleichzeitig weißt du, dass du nun wieder am Anfang eines neuen Weges stehst, vor vielen vielversprechenden Türen, die dir neue Einsichten eröffnen werden.

Der erste *dan* ist in der Entwicklung eines Übenden eine problematische Stufe. Einerseits vertrittst du damit dich selbst, andererseits bist du noch Schüler und hast die Aufgabe, die Verbindung zwischen den *Kyū*-Graden und Deinem *sensei* herzustellen. Vermeide auf jeden Fall Selbstsucht und autoritäres Gehabe gegenüber den *Kyū*-Graden und vergiss nicht, dass du selbst noch Schüler bist. Weder herrsche nach unten noch diene nach oben, sondern sei in beide Richtungen ein zuverlässiger Partner. Sei sensibel und beobachte stets welche Reaktionen dein Verhalten hervorruft. Aus dieser Beobachtung kannst du viel lernen.

### **Kihon - Ausführung nach Wunsch des Prüfers**

Der Anwärter zum ersten *Dan* stellt sich hier zum ersten Mal einer Prüfungsanforderung, die er vorher nicht kennt. Der *sensei* gibt ihm die Kombinationen vor, die er - je nach Aufgabe - als *kihon waza* oder als *jiyū waza* auszuführen hat. Begleitet wird die technische Prüfung durch eine theoretische Erläuterung des Anwärters: 1. Was ist *kihon waza*? 2. Was ist *jiyū waza*?

#### **Kata - Ablauf & fortgeschrittenes *ōyō***

- *Taikyoku shodan*
- *Taikyoku nidan*
- *Taikyoku sandan*
- *Heian shodan*
- *Heian nidan*
- *Heian sandan*
- *Heian yondan*
- *Heian godan*

#### **Kata - Ablauf & *ōyō***

- *Tekki shodan*
- *Bassai dai*
- *Kankū dai*
- *Enpi*
- *Jion*
- *Hangetsu*

### **Kumite**

- ***Yakusoku kumite***
  - *Kihon ippon kumite* (komplett)
  - *Jiyū ippon kumite* (komplett)
  - *Goshin kumite* (1 - 5)
- ***Renzoku kumite***
  - *Kakie kata (kihon)*
  - *Renzoku waza* (bisherige Grundformen in freier Kombination)
  - *Kumi kata* (Sequenz 1 - Handbefreiungen)
- ***Jiyū kumite (randori)***
  - *Randori* aus dem gegenseitigem Halten heraus (Schlagen, Treten, Würfe und Hebel)
  - Eingänge in Würfe aus der weiten Distanz
  - Aus den *kakie waza* freie Techniken ausführen (Beide Partner bleiben in der Nahdistanz und führen Techniken aus. Auch Hebel sind erlaubt)

### **Kobudō**

- *Gyōshō no kon (Okinawa bō)* - Ablauf und elementares *ōyō* (*ippon kumite*)
- Eine andere Waffenkata nach freier Wahl

## 2. Dan (*nidan*) - schwarzer Gürtel

### *Chūden - mittlere Einweihung in die Formtradition*

Während deiner Zeit als junger Schwarzgurt hast du allmählich verstehen gelernt, dass deine Kampfkunst dir in allen Fragen deines Lebens weiterhelfen kann. Du spürst, dass es jenseits von der Technik noch viel mehr zu erfahren gibt und dass du mit deinen Fähigkeiten viel weiter gehen kannst, als du bisher dachtest. Du weißt auch, worauf es hierfür ankommt und willst dich nicht mehr mit weniger zufrieden geben. Jetzt stehst du am Tor des Weges.

Den zweiten *Dan* erreichst du, wenn du die psychologischen Anforderungen des ersten *Dan* gemeistert hast. Die technischen Ansprüche sind nichts weiter, als eine Selbstverständlichkeit. Als zweiter *Dan* hast du gelernt, dich in die Pyramide zwischen Kyū-Graden und *sensei* einzufügen. Noch verstehst du ganz wenig von den Zusammenhängen Deiner Kampfkunst und ebenso wenig vom Wegunterricht. Du hast Mittel und Wege gefunden, von Übenden der Kyū-Stufe gefragt und vom *sensei* beachtet zu werden. Doch das entscheidest leider nicht du selbst, sondern schlicht und einfach die Resonanz deines Verhaltens aus der Karategemeinschaft. Du hast inzwischen einen technisch hohen Stand und auch viel Wissen angeeignet. Doch die entscheidende Frage auf dieser Stufe lautet: „Wie wichtig bist du für andere Menschen aus deiner Gemeinschaft?“ Niemand, außer dir selbst ist dafür zuständig.

### **Kihon - Ausführung nach der Anforderung des Prüfers**

Der Anwärter zum zweiten *Dan* stellt sich hier einer erneut unbekanntenen Prüfungsanforderung. Er zeigt selbstgegründete Kombinationen aus dem *kihon* und erläutert diese als *kihon waza* und als *jiyū waza*. Zusätzlich zeigt und erläutert er:

1. Was ist *kaeshi kihon*?
2. Was ist *okuri kihon*?

Vorführung entsprechender Kombinationen ohne Partner.

### **Kata – Ablauf & *ōyō***

- alle bisherigen *kata*, zusätzlich...
  - *Jitte*
  - *Tekki nidan*
  - *Gangaku*

### **Kata - *Ōyō* (*ippon* und *hōmen*)**

- *Heian* 1 - 5 (komplexes *ōyō*)

### **Kumite**

- ***Yakusoku kumite***
  - *Kihon ippon kumite* (komplett)
  - *Jiyū ippon kumite* (Standard und frei)
  - *Goshin kumite* 1 - 5 (*jiyū*)
- ***Jiyū kumite (randori)***
  - *Tori* greift aus mittlerer Distanz an. *Uke* entscheidet, ob er abwehrt oder die Technik annimmt. Freier Konter wenn es passt
  - Verteidigung gegen Würfe aus der weiten Distanz
- ***Renzoku kumite***
  - *Kakie kata* (*kihon* und *jiyū*)
  - *Renzoku* (freie Beispiele aus den *heian kata*)
  - *Kumi kata* (Sequenzen 1 und 2 - Befreiungen gegen Griffe zur Hand und zum Oberkörper)

### **Kobudō Systeme**

- *Chōun no kon* – Ablauf
- Eine andere Waffenkata nach freier Wahl

## Ura - die hintergründige Seite

Die Stufe *ura* (Hintergrund), umfasst die Graduierungen vom 3. bis zum 4. *Dan*, korrespondiert mit der Stufe *ha* des Shu-Ha-Ri-Konzepts und ist sicherlich das bedeutendste Ereignis im Leben eines *karateka*. Schlägt der *sensei* einen Übenden zur Prüfung für dieses Niveau vor, gibt er ihm zu verstehen, dass er dazu bereit ist, ihn als persönlichen Schüler (*uchi deshi*) anzunehmen. Manche Schüler unterschätzen das oder verstehen es nicht - denn es ist weniger eine technische Lehre, sondern ein Pakt zwischen Lehrer und Schüler, innerhalb dessen beide klar umrissene Aufgaben haben: der *sensei* kümmert sich um den Fortschritt des Schülers, der Schüler kümmert sich um eine anhaltende intakte Beziehung zum Lehrer, trägt Verantwortung gegenüber seinen Mitübenden und gegenüber seinem *dōjō*.

Ohne diese schwierige Herausforderung anzunehmen, kann kein Übender die Stufe *ura* betreten, denn das Hintergründige kann nicht allein durch Worte vermittelt werden. Voraussetzung dafür ist die persönliche Nähe zum Meister, das intuitive Verstehen seiner Verhaltensweisen und das Übersetzen des Gelernten in das eigene Verständnis. Sich für eine solche Lehre bereit zu halten und dies in der Haltung kund zu tun, ist die primäre Aufgabe eines „inneren Schülers“ (*uchi deshi*). Von diesem unterschieden wird der „äußere Schüler“ (*soto deshi*): während der *uchi deshi* durch die Verantwortung zur persönlichen Bindung an seinen Lehrer lernt, fehlt es dem *soto deshi* diesbezüglich an Bereitschaft. Er lernt nur Formen, die im Training vermittelt werden.

Viele, der heutigen Stilvorstände im *karate* (und im *budō*) sind lediglich Verwalter des ursprünglichen Formsystems ihres Stilgründers und somit *soto deshi*. Denn die „Geheimnisse“ (*gokuhi*) der Kampfkünste wurden von Generation zu Generation nur in verschlüsselter Form (*okuden*) überliefert, fehlen aber in den meisten aktuellen Stilen. Den Zugang dazu erreichten nur die *uchi deshi*, denn die *gokuhi* können weder im bedingungslosen Lehrergehorsam noch im selbstgefälligen Eigenstudium verstanden werden. Bevor der Lehrer sie einem Schüler offenbart, muss der Schüler sich viele Jahre lang bereithalten und durch das Verständnis von *omote* und *ura* seine Persönlichkeit entwickeln. Die Lehre über die Hintergründe (*ura*) enthält zwei Teststufen, die sich in *okuden* (3. *Dan*) und *kaiden* (4. *Dan*) unterteilen.

- **Okuden - sandan** (3. *Dan*) bezeichnet die Bereitschaft des Lehrers, einen Schüler als *uchi deshi* anzunehmen und ihm den Zugang zu den Hintergründen des *karate* zu ermöglichen. Der dritte *Dan* ist jedoch eine sehr schwierige Fortschrittsstufe, denn viele Übende verstehen sich auf ihr als „angekommen“ und merken nicht, dass dieses Niveau lediglich die erste Bewährungsprobe zu einem fortgeschrittenen Kampfkunstverständnis ist. Da sie oft falsch verstanden wird, schaffen nur wenige *karateka* eine Graduierung über den 3. *Dan* hinaus.  
Es ist die Selbstgefälligkeit und nicht die mangelnde Technik, die einem Übenden ab dieser Stufe höhere Grade verwehrt. Wenn der Übende die Lehrer-Schüler Beziehung vernachlässigt, wenn er die Lehre ignoriert und statt Kommunikation mit dem *sensei* nur noch sich selbst in den Mittelpunkt stellt - andererseits aber auch, wenn er keine Verantwortung übernimmt - wird der *sensei* sein Angebot, ihn als *uchi deshi* zu unterrichten, wieder zurückziehen.
- **Kaiden - yondan** (4. *Dan*) Der Übende hat sich auf der Stufe *okuden* bewährt, was den *sensei* dazu veranlasst, ihm den *yondan* (4. *Dan*) zuzusprechen. Der *karateka* hat die gefährliche Hürde des *sandan* überschritten und den *sensei* davon überzeugt, dass er dazu bereit ist, mit *karate* einen Weg (*dō*) zu gehen. Ab dieser Graduierung wird er vollständig in die Hintergründe des Stilkonzepts eingeweiht (*kaiden*), was die Voraussetzung zu einer möglichen, eigenen Meisterschaft ist, die der *sensei* durch das *menkyo kaiden* bescheinigen kann. Das *menkyo kaiden* vergibt der *sensei* an einen oder an mehrere seiner bewährten *uchi deshi* (innere Schüler). Es weist den Besitzer als den rechten Stilerben aus und zugleich als jemand, der die Kunst im Namen des Meisters weiterführen darf.  
Einer von tausend Anfängern erreicht diese Stufe. All jene, die sie nicht erreichen, scheitern nicht an der Technik, sondern an sich selbst. Sie überbewerten das körperliche Training, unterschätzen *karate* als Studium, die Lehrer-Schüler Beziehung und vor allem sich selbst.

### 3. Dan (*sandan*) - schwarzer Gürtel

#### *Okuden - Einweihung in die Hintergründe*

Inzwischen ist für dich klar, dass du den Weg der Kampfkünste zu deinem Lebensweg machen wirst. Erst jetzt bist du ein vom *sensei* anerkannter Schüler. Dein technisches Niveau ist hoch, und Du hast verschiedene und anerkennenswürdige Niveaus im *karate* gemeistert. Doch dein gesamtes Wissen über die Zusammenhänge im *karate* ist von aufwendigen Erklärungen und Demonstrationen abhängig, für die du notwendiger als bisher deinen *sensei* brauchst. In den Kampfkünsten nennt man dieses Niveau "Initiierung". Ob du daran teilhaben wirst, hängt nicht von deinen bisherigen Verdiensten ab, sondern ausschließlich davon, ob du bereit bist, den Budō-Gedanken deiner Gemeinschaft mit zu tragen, mitzuempfinden und für alle sichtbar zu verwirklichen. Vielleicht mag es dir undemokratisch erscheinen - aber über all das, was du hier verwirklichst, entscheidet alleine dein *sensei*.

Den dritten *dan* hast du von deinem *sensei* erhalten, weil du in den vorausgegangenen Graden die erforderlichen Standards erfüllt hast. Doch auf dieser Stufe geht es um eine neue Dimension: „Finde das richtige Verhältnis zwischen Lernen und Lehren.“ Das ist nicht einfach, denn hier ist deine Persönlichkeit gefragt. Mit Gewalt geht hier überhaupt nichts. Entweder du bist von deinen Schülern als Autorität anerkannt oder du hast ein tatsächliches Problem. Dein *sensei* wird nicht auf deine Technik sehen, sondern einfach nur darauf, wer du bist.

#### **Kihon - Ausführung nach der Anforderung des Prüfers**

Der Anwärter zum dritten *Dan* zeigt selbstgegründete Kombinationen, in denen *kaeshi* und *okuri* miteinander kombiniert werden. Zusätzlich demonstriert und erläutert er alle Formen des *ashi sabaki* (in Technik-Kombinationen), die es im *karate* gibt.

#### **Kata - Ablauf**

- *Meikyō*
- *Tekki sandan*
- *Wankan*
- *Chinte*
- *Sōchin*
- *Nijūshihō*
- *Gojūshihō*

#### **Kata - Ōyō (*ippon und hōmen*)**

- *Tekki shodan* (komplexes *ōyō*)
- *Bassai dai* (komplexes *ōyō*)
- *Kankū dai* (komplexes *ōyō*)
- *Hangetsu* (komplexes *ōyō*)

#### **Kumite**

- ***Yakusoku kumite***
  - *Kihon ippon kumite*
  - *Jiyū ippon kumite* (Standard und frei)
- ***Jiyū kumite (randori)***
  - Alle bisherigen Übungsformen
- ***Renzoku kumite***
  - *Jiyū kakie*
  - *Renzoku* (freie Beispiele aus den *kata*)
  - *Kumi kata* (Sequenzen 1, 2 und 3: wie 2. *dan*, zusätzlich Befreiungen aus Würgen und Umklammerungen)

#### **Kobudō Systeme**

- *Shūji no kon* – Ablauf
- *Chōun no kon* – Ablauf und *ōyō*
- Eine andere Waffenkata nach freier Wahl

## 4. Dan (*yondan*) - schwarzer Gürtel

### **Kaiden - vollständige Einweihung**

Auf dieser Stufe hast du die körperliche Technik weiter verbessert. Du lebst deine Kunst nicht nur im *dōjō*, sondern auch im Alltag. Du beginnst die Verbindung zwischen Philosophie und Technik zu spüren und bist erstmals in der Lage, den Ki-Fluss mit der Technik zu verbinden. Deine Übung hat dadurch völlig neue Schwerpunkte. Du hast eine Verbindung zwischen innen und außen gefunden.

Doch du überlieferst die klassische Lehre, so wie du sie von deinem *sensei* gelernt hast. Du hältst dich nach wie vor an Standards und Formen und interpretierst nicht eigenwillig, da du dadurch das System verfälschen könntest. Immer noch gibt es sehr viele Zusammenhänge, die du noch nicht verstanden hast. Gib dir Zeit und warte, bis dein *sensei* dich in die *kodansha*-Stufe (ab 5. *dan*) graduert. Wenn du zu früh eigenwillig interpretierst, werden Deine Schüler fehlgeleitet und können die Kampfkunst nicht verstehen.

Wenn du die Lernbeziehung zu deinem *sensei* vernachlässigst oder verletzt, wirst du die Stufe der *kodansha* nie erreichen. Dann hast du in der Tat nicht verstanden, worum es in den Kampfkünsten wirklich geht.

### **Anmerkung**

Der *yondan* kann vom *sensei* verliehen aber auch nach einer technischen Prüfung vergeben werden. Dies gilt ab diesem *Dan* für alle nachfolgenden Graduierungen. Welches Verfahren ein *sensei* wählt, liegt in seinem eigenen Ermessen.

Aus diesem Grund steht im Prüfungsprogramm jeweils „empfohlen zum Studium“. Die Bezeichnung „empfohlen“ besagt, dass dein *sensei* dein technisches Niveau auch in den Trainingseinheiten feststellen und dir auf dieser Grundlage den *yondan* verleihen kann. Sie besagt nicht, dass du „empfohlen“ mit „ignorieren“ ersetzen kannst. Die Inhalte des Prüfungsprogramms musst du auf jeden Fall auf der Stufe des *yondan* beherrschen, um diese Graduierung zu erreichen.

### **Kata - empfohlen zum Studium**

- *Pinan shodan*
- *Pinan nidan*
- *Pinan sandan*
- *Pinan yondan*
- *Pinan godan*
- *Itosu no passai*
- *Matsumura no passai*
- *Ōyadomari no passai*
- *Bassai sho*

### **Kata - Ōyō (*ippon* und *hōmen*)**

- *Tekki nidan* (fortgeschrittenes *ōyō*)
- *Gankaku* (fortgeschrittenes *ōyō*)
- *Kankū dai* (komplexes *ōyō*)
- *Hangetsu* (komplexes *ōyō*)

### **Kumite (empfohlen zum Studium)**

Ab dem vierten *Dan* bezieht sich das *kumite* immer mehr auf das Studium des *ōyō* (Anwendung der *kata*). Alle anderen Methoden des *kumite* werden in diesem Sinn verwendet. Darin eingeschlossen sind Methoden des *bunkai* von einfach bis komplex (*yakusoku kumite* und *jiyū kumite*).

### **Kobudō Systeme (empfohlen zum Studium)**

- *Shūji no kon* – Ablauf
- *Chōun no kon* – Ablauf und *ōyō*
- Eine andere Waffenkata nach freier Wahl



## Kodansha 高段者 - Grade der Lehrer (5. - 10. Dan)

Nur sehr wenige *karateka* erreichen die Stufe der *kodansha* (Stufe der hohen Danträger und Lehrer). Diese Stufe erstreckt sich vom 5. bis zum 10. *Dan* und bezeichnet die eigentlichen Träger der Tradition eines *karate ryū*. Das Suffix *shi*, das in ihren Titeln (*renshi*, *kyōshi* und *hanshi*) enthalten ist, bedeutet „Krieger“ oder „Gelehrter“, bezeichnet aber weitläufig den Meister des *karate*. Die Inhaber der Graduierungen aus dieser Gruppe sind im Besitz des *shihan menjō* - sie allein dürfen die Lehre ihres *sensei* vertreten und auch eigenständig interpretieren - solange sie sich innerhalb der Pyramide ihres Stils befinden. Verlassen sie diese Pyramide und gründen eine eigene Auffassung, wird diese als *ryūha* (Zweig eines Stils) bezeichnet. Die *kodansha* unterteilen sich in drei Stufen:

- **Renshi** - ein *renshi* gilt als „technischer Experte“, und befindet sich in der Stufe *ha* des Shu-Ha-Ri-Konzepts. Er sieht seine Aufgabe hauptsächlich darin, Träger von *Kyū*- und *Dan*-Graden im Training korrekt auszubilden und auf ein hohes technisches Niveau zu bringen. Der Titel *renshi* ist mit zwei Graduierungen verbunden:
  - 5. **Dan (godan)** - hat die technische Ausbildung abgeschlossen. Er wirkt nunmehr als Experte der gesamten technischen Ausbildung in der Trainingsführung der Schüler.
  - 6. **Dan (rokudan)** - bezeichnet einen Grad des Wissens um die Technik und ihre Hintergründe. Er wirkt als Experte der gesamten technischen Ausbildung in der Trainingsführung.
- **Kyōshi** - der *kyōshi* gilt als „Gelehrter“, sowohl in der Technik, als auch in den philosophischen Hintergründen. Ab dem Niveau eines *kyōshi* ist der Übergang von der Ha- zur Ri-Stufe des Shu-Ha-Ri-Konzepts möglich.
  - 7. **Dan (nanadan)** - Grad der technischen und geistigen Reife; wirkt als Experte des gesamten Lehrprozesses; initiiert *yūdansha* zur Meisterstufe.
  - 8. **Dan (hachidan)** - Grad der Reife; wirkt als Experte des gesamten Lehrprozesses; initiiert seine Schüler zur Tradition des Weges (*dō*).
- **Hanshi** - der *hanshi* ist ein „hoher Gelehrter“ deutet auf die unmittelbare Nähe zum Ideal des Weges hin: die menschlichen Selbstperfektion.
  - 9. **Dan (kūdan)** - Grad der hohen geistigen Reife; wirkt im Hintergrund als Vorbild und ist Bindeglied zum Ideal des Weges.
  - 10. **Dan (jūdan)** - Grad der hohen geistigen Reife; wirkt im Hintergrund als Vorbild und ist Bindeglied zum Ideal des Weges.

Innerhalb eines *ryū* bestimmen demnach die *renshi* das technische Niveau des Systems, die *kyōshi* führen fortgeschrittene Schüler zur Meisterschaft, während der *hanshi* für Übende das anzustrebende Ideal verkörpert. Nur durch die Integrität und harmonische Zusammenarbeit von *renshi*, *kyōshi* und *hanshi* funktioniert ein *ryū*. Alle in der Stufe der *kodansha* graduierten *Dan* sind Lehrer und werden offiziell nicht mit ihrem Namen, sondern mit der Bezeichnung *sensei* angesprochen.

Kein *sensei* würde je einen *karateka* in die Stufe der *kodansha* graduieren, ohne restlos davon überzeugt zu sein, dass der Entsprechende den Weg (*dō*) des *budō* bis zu seinem Lebensende geht. Tut ein *sensei* es dennoch - und hat sich dabei geirrt - hat dies nachhaltige Folgen für die gesamte Struktur seiner Stil-Pyramide, denn die Abspaltung eines *kodansha* zieht meistens auch die Spaltung des Stils nach sich.

## Renshi - der technische Experte

Den ersten Titel, der mit den Meistergraden (5. und 6. *Dan*) verbunden ist, nennt man *renschi*. Der *renschi* opfert einen großen Teil seines Lebens dem Lehren und erweitert dadurch seine eigene Erfahrung. Er weiß, dass der Lohn für seine Bemühungen im Geben liegt und dass jeder weitere Fortschritt nur durch Geben erreicht werden kann. Im Geben ohne Anspruch versucht er sich selbst zu ergründen.

Durch das Training der Technik allein kann man diese Stufe nicht erreichen. Wenn sich der Übende nur auf seine Technik verlässt und für Ratschläge des Verhaltens unzugänglich wird, verfällt er in Ignoranz gegenüber der Weglehre. Um diese Verwirrung zu vermeiden, ist es wichtig, das Wegideal deutlich sehen zu lernen und jenen zu vertrauen, die darum wissen.

Um die Stufe der *renschi* zu erreichen, bedarf es einer guten Beziehung zum Lehrer. In einem Leitsatz der Budō-Philosophie heißt es: „Wenn ein Mensch dein Lehrer sein soll, muss er vorher dein Freund sein. Wenn er dir die Wahrheit sagen kann, ohne dass du dich verletzt fühlst, wenn du das in deinem Herzen möglich machst, dann erst hast du einen wirklichen Lehrer.“

## 5. Dan (*godan*) - schwarzer Gürtel

### *Renshi - der technische Experte*

Der 5. Dan bedeutet den Eintritt in die Stufe der *kōdansha* (Lehrer-Stufe) des *karate* und ermöglicht zum ersten Mal die Bezeichnung *sensei*. Mit dieser Graduierung ist der Titel *renschi* verbunden, der einen Lehrer bezeichnet, der in eigener Bestimmung seine Systeme vertritt.

Ein *renschi* entwickelt und unterrichtet nach eigenen Maßstäben. Immer aber steht er in Verbindung mit einem *kyōshi* oder *hanshi*, woher er seine Initiierung zu höheren Kampfkunstniveaus erhält.

Doch er ist kein Schüler mehr! Er entscheidet die Inhalte seines Unterrichtes zum ersten Mal frei, interpretiert die Kampfkunst nach eigenen Maßstäben, doch er verletzt nie die traditionellen Überlieferungen. Obwohl er eigen interpretiert, hält er die traditionelle Linie aufrecht.

### **Kata (empfohlen zum Studium)**

- *Itosu no kūshankū* (Ablauf)
- *Kuniyoshi no kūshankū* (Ablauf)
- *Kankū sho* (Ablauf)
- *Chintō* (Ablauf)

### **Kata - Ōyō (*ippon* und *hōmen*)**

- *Enpi* (fortgeschrittenes *ōyō*)
- *Jion* (fortgeschrittenes *ōyō*)
- *Bassai* (komplexes *ōyō*, alle Varianten)
- *Kankū* (komplexes *ōyō*, alle Varianten)

### **Kumite (innerhalb des *ōyō*, empfohlen zum Studium)**

- ***Yakusoku kumite***
  - *Jiyū ippon kumite* (*jiyū waza*), als *kaeshi*- bzw. *okuri kumite*
  - *Jiyū ippon kumite* (Nahdistanz mit Vitalpunktlehre und *tessen*)
- ***Renzoku kumite* (mit theoretischen Erläuterungen)**
  - *Kakie kata* (freies Anpassen an die Bewegungen des Partners)
  - *Renzoku* (freies Reagieren auf die Bewegungen des Angreifers)
  - *Renzoku atemi* (Reagieren, Lücken schaffen und angreifen/kontern)
  - *Renzoku kumi* (freies Reagieren gegen Haltegriffe und Konter)

### **Kobudō Systeme (empfohlen zum Studium)**

- *Shūji no kon* – Ablauf und *ōyō*
- *Kaiten bō* – Ablauf
- Eine andere Waffenkata nach freier Wahl