



WEISSGURT

Die Farbe Weiss reflektiert alle Wellen des Farbspektrums. Es weist darauf hin, was alles im Schüler steckt, wenn er mit dem Karate-Training beginnt. Bereits mit dem ersten Tsuki ist jedoch die Vollkommenheit der weissen Farbe fort: Der Gürtel saugt Schweiß und Staub auf und verliert seine ursprüngliche Farbe. Damit beginnt die Reise aufwärts durch das Farbspektrum der Gurte. Gerade als Weissgurt soll man sich im Klaren werden, dass die Gürtel-Farben nur symbolische Bedeutung haben und es wichtiger ist, die einzelnen Stufen des Lernens zu begreifen, als möglichst rasch den nächsten Gurt zu erreichen. Hier wird die Grundlage geschaffen für das weitere Training. Ist diese Grundlage nicht stabil genug, wird der weitere Fortschritt immer schwieriger oder gar unmöglich.

10. KYU

ALLGEMEINES

- Die korrekte Art den Karate-Dogi zu tragen
- Korrektes Zusammenlegen des Dogi
- Die Bedeutung des Kyokushinkai
- Des Benehmen im Dojo

STÄNDE

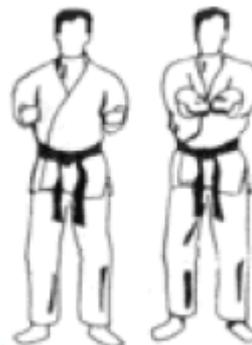
- Seiza
- Fudo-Dachi
- Yoi-Dachi
- Zenkutsu-Dachi

SCHLAGTECHNIKEN

Seiken Oi Tsuki Chudan / Jodan / Gedan

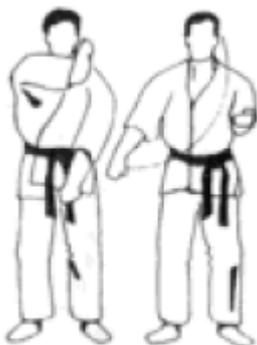


Morote Tsuki Chudan / Jodan / Gedan



BLOCKTECHNIKEN

Seiken Mae Gedan Barai



Seiken Jodan Uke



KICKS

Hiza Ganmen Geri



Kinteki-Geri



KATA

- Taekyoku Sono Ichi
- Taekyoku Sono Ni

ORANGEGURT

Mit dem orangen Gurt hat der Schüler das reine Weiss verlassen und den ersten Farbgurt erreicht. Orange/rot steht für die Stabilität der körperlichen Masse. Das bedeutet, dass man lernen muss den eigenen Körper zu kontrollieren. Ziel des Orangegurtes ist das Erreichen einer inneren und äusseren Balance. Nur wenn man dies beherrscht, stellt der Körper ein Hindernis für den Gegner dar und entwickelt sich nicht zu einem Problem für sich selbst.

9. KYU

ALLGEMEINES

- Nogare (Atmung)

STÄNDE

- Sanchin-Dachi
- Kokutsu-Dachi
- Musubi-Dachi

SCHLAGTECHNIKEN

Seiken-Ago-Uchi

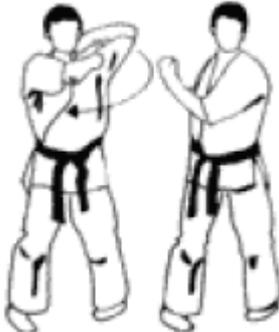


Seiken Gyaku Tsuki Chudan / Jodan / Gedan



BLOCKTECHNIKEN

Seiken Chudan Soto-Uke



Seiken Chudan Uchi-Uke



KICKS

Chusoku Mae Geri Chudan



KATA

- Taekyoku Sono San

KONDITION

- 15 Liegestützen
- 20 Kniebeugen
- 30 Rumpfbeugen

BLAUGURT

Das Blau des Gürtels steht als Symbol für das Element Wasser. Die Gürtelfarbe soll den Karateka an den fließenden Zustand des Wassers erinnern. Das Training ist darauf ausgerichtet, sich Situationen anzupassen und fließend darauf zu reagieren. – So wie das Wasser. Nachdem der Orangegurt den festen Stand erlernt hat, beginnt das intensive Training an Faustschlägen und Tritten. Der Karateka mit dem blauen Gurt muss körperlich und geistig flexibel werden.

8. KYU

STÄNDE

Kiba-Dachi 90° / 45°



SCHLAGTECHNIKEN

Tate-Tsuki Chudan / Jodan / Gedan



Shita-Tsuki



Yun-Tsuki Chudan / Jodan / Gedan



BLOCKTECHNIKEN

Morote Uchi-Uke Chudan



- Uchi-Uke Gedan-Barai
- Morote Uchi-Uke Gedan Barai



KICKS

- Chusoku Mae Geri Jodan

RENRAKU

- Kumite-Dachi mit Gyaku-Hand in Kihon-Stellung
- Chusoku Mae Geri Chudan – Gyaku Tsuki Chudan – Mawate mit Chudan Uchi-Uke
- Rückwärts gleiten mit Chudan Soto-Uke – Gedan-Barai – in Zenkutsu-Dachi gleiten – Gyaku Tsuki Chudan – Mawate mit Chudan Uchi-Uke
- Kumite-Dachi mit Gyaku-Hand in Kihon Stellung

KATA

- Pinan Sono Ichi

KUMITE

- 3 x 1 min

KONDITION

- 20 Liegestützen
- 30 Kniebeugen
- 40 Rumpfbeugen

7. KYU

ALLGEMEINES

- Ibuki Sankai (2 Varianten)

STÄNDE

Neko-Ashi-Dachi



SCHLAGTECHNIKEN

Tettsui Komi Kami



Tettsui Oroshi Ganmen Uchi



Tettsui Hizo Uchi

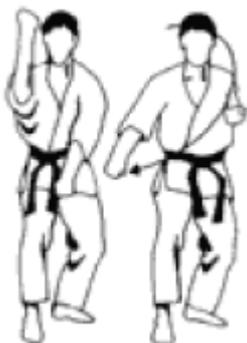


Tettsui Yoko Uchi Chudan / Jodan / Gedan



BLOCKTECHNIKEN

Mawashi Gedan-Barai



Shuto Mawashi-Uke



KICKS

Mae Chusoku Keage



Sokuto Yoko Keage



Soto Mawashi (Teisoku Mawashi Soto Keage)



Uchi Mawashi (Heisoku Mawashi Uchi Keage)



KATA

- Pinan Sono Ni

GELBGURT

Die Farbe Gelb symbolisiert das Feuer. Nach japanischer Philosophie gibt uns das Element Feuer das Bewusstsein von Dynamik und Lebendigkeit. Diese Eigenschaften erlernt der Gelbgurt durch raffiniertere und schnellere Techniken. Er muss sich bewusst werden, dass sein Geist den Körper kontrolliert – und nicht umgekehrt.

6. KYU

STÄNDE

Tsuru-Ashi-Dachi

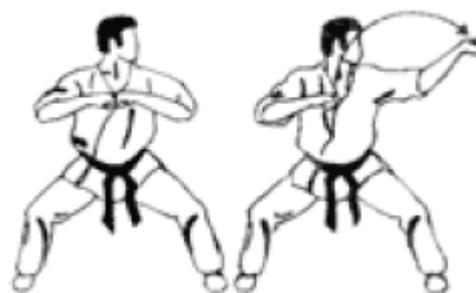


SCHLAGTECHNIKEN

Uraken Shomen Ganmen Uchi



Uraken Sayu Ganmen Uchi



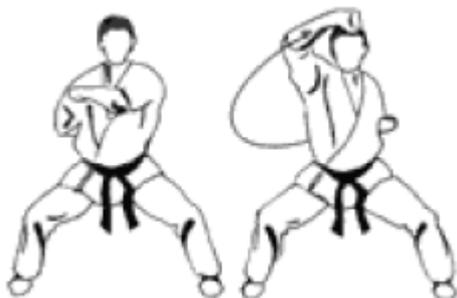
Uraken Hizo Uchi



Uraken Ganmen Oroshi Uchi



Uraken Mawashi Uchi



Nihon Nukite (Me-Tsuki)

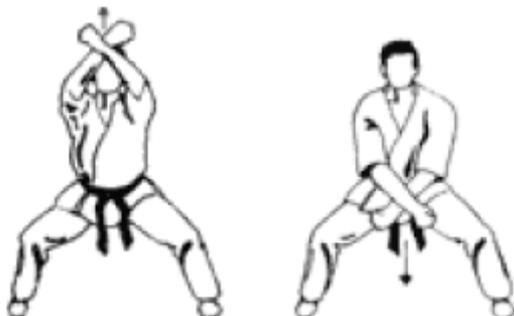


Yonhon Nukite Jodan / Chudan



BLOCKTECHNIKEN

Seiken Juji Uke Jodan / Gedan



KICKS

Kansentsu-Geri (Yoko Geri Gedan)



Yoko Geri Chudan



Mawashi Geri Gedan Haisoku



Mawashi Geri Gedan Chusoku



KUMITE

- 5 x 1 min

KONDITION

- 30 Liegestützen
- 50 Kniebeugen
- 60 Rumpfbeugen

5. KYU

STÄNDE

Moro-Ashi-Dachi



SCHLAGTECHNIKEN

Shotei Uchi Chudan / Jodan / Gedan

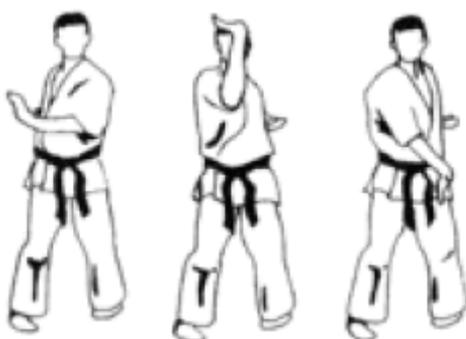


Hiji Ate Jodan



BLOCKTECHNIKEN

Shotei Uke Chudan / Jodan / Gedan



KICKS

Mawashi Geri Chudan Haisoku / Chusoku



Ushiro Geri Gedan / Chudan



RENRAKU

- Kumite-Dachi mit Gyaku-Hand in Kihon-Stellung
- Mae Geri Chudan – Yoko Geri Chudan – Ushiro Geri Chudan – Gyaku Tsuki Chudan
- Kumite-Dachi mit Gyaku-Hand in Kihon-Stellung

KATA

- Pinan Sono San

KONDITION

- 35 Liegestützen
- 60 Kniebeugen
- 70 Rumpfbeugen

GRÜNGURT

Mit dem grünen Gurt lässt der Schüler die Stufe des Anfängers hinter sich. Grün verbindet die Farben Gelb und Blau. Es ist der Grad der exakten Sensibilität und des Moments. Der Grüngurt weiss die erlernten Techniken im günstigen Moment und mit einem Maximum an Wirkung anzuwenden. Im Training lernt er die Techniken mit weniger Kraftanstrengung, jedoch mit grösserer Wirkung und Perfektion auszuführen.

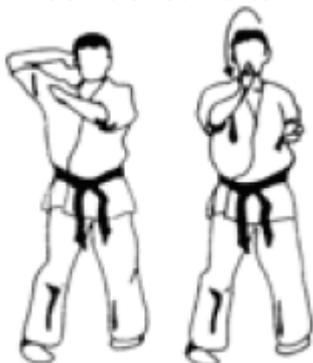
4. KYU

STÄNDE

- Heisoku-Dachi (Füsse zusammen)
- Heiko-Dachi (Füsse schulterbreit auseinander)
- Uchi-Hachi-Ji-Dachi (Sanchin-Dachi auf einer Linie)

SCHLAGTECHNIKEN

Shuto Sakotsu Uchi Oroshi



Shuto Sakotsu Uchi Komi



Shuto Ganmen Uchi



Shuto Hizo Uchi

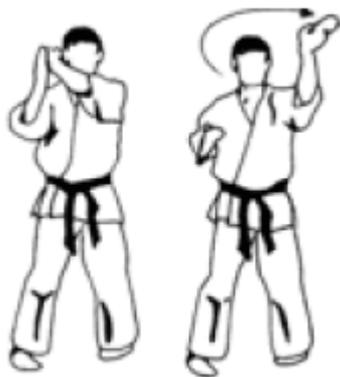


Shuto Uchi Uchi



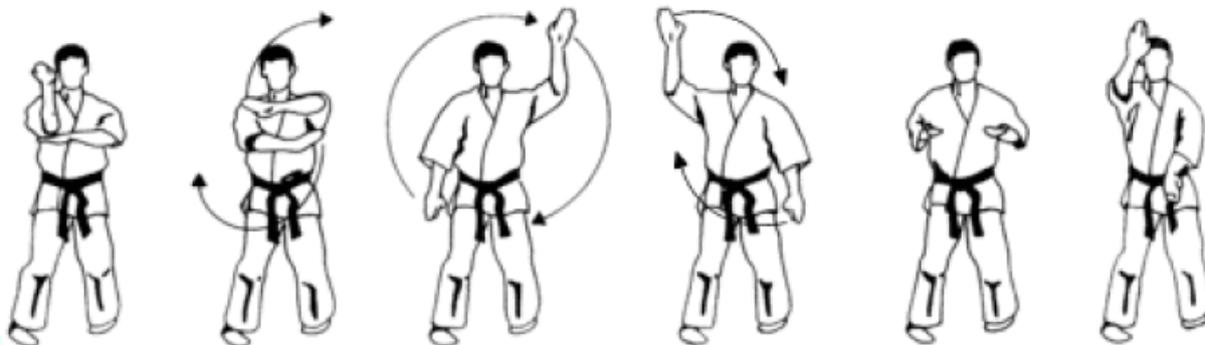
BLOCKTECHNIKEN

Shuto Jodan Uchi Uke



- Shuto Jodan Uke
- Shuto Chudan Soto Uke
- Shuto Chudan Uchi Uke
- Shuto Gedan Barai

Mae Shuto Mawashi Uke



KICKS

- Yoko Geri Jodan
- Mawashi Geri Jodan Haisoku / Chusoku
- Ushiro Geri Jodan

KUMITE

- 3 x 1 min

KONDITION

- 40 Liegestützen
- 70 Kniebeugen
- 80 Rumpfbeugen

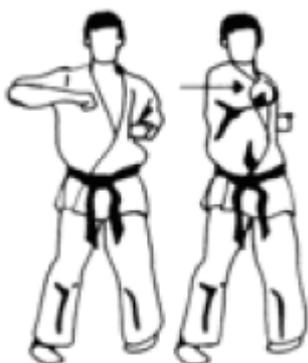
3. KYU

STÄNDE

- Kakeashi-Dachi

SCHLAGTECHNIKEN

Hiji Ate Chudan



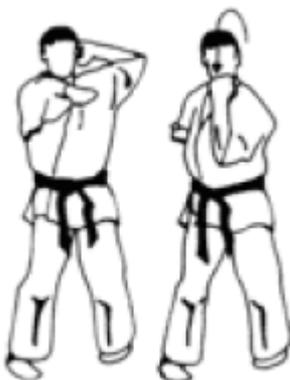
Mae Hiji Ate Chudan



Age Hiji Ate Chudan / Jodan



Oroshi Hiji Ate



Ushiro Hiji Ate

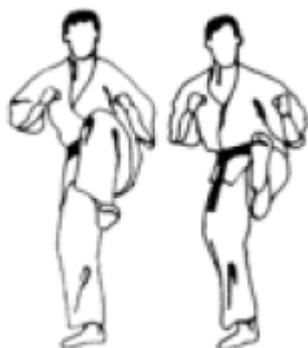


BLOCKTECHNIKEN

- Shuto Juji Uke Jodan / Gedan

KICKS

- Mae Kakato Geri Chudan / Jodan



- Fumikomi (Mae Kakato Geri Gedan)

IDO-GEIKO (SHUGI)

- Im Zenkutsu-Dachi 3 Schritte mit Oi Tsuki Chudan
- Im Zenkutsu-Dachi 3 Schritte mit Gyaku Tsuki Chudan
- Uke Waza: Im Zenkutsu-Dachi Jodan Uke – Soto Uke – Uchi Uke – Mawate mit Gedan Barai
- Im Kokutsu-Dachi 3 Schritte mit Shuto Mawashi Uke
- Im Sanchin-Dachi 3 Schritte mit Gyaku Tsuki Chudan, Mawate mit Uchi Uke – Gyaku Tsuki Chudan
- Im Kiba-Dachi 3 Schritte mit Gedan Barai

KATA

- Pinan Sono Yon

KONDITION

- 45 Liegestützen
- 80 Kniebeugen
- 100 Rumpfbeugen

BRAUNGURT

Der Braungurt soll zu einem ausgewogeneren Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele führen. Allzu oft wickt der Braungurt selbstgefällig und zufrieden, weil er an der Spitze der Kyugradierung steht. Eine solche Person ist nicht reif, die Herausforderungen des Yudansha (Schwarzgurtes) zu akzeptieren. In der Stufe des Braungurtes lernt der Schüler die wahre Bedeutung des Dojo-Kun.

2. KYU

ALLGEMEINES

- Kenntnis über Kyokushin Karate
- Verständnis von Aufwärmübungen und deren Vorführung

SCHLAGTECHNIKEN

Hira Ken Tsuki Jodan / Chudan



Hira Ken Oroshi Uchi



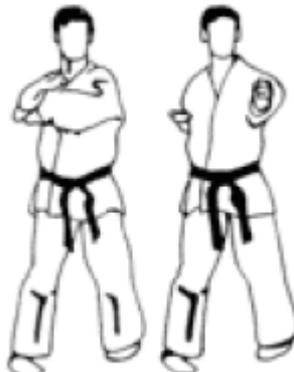
Hira Ken Mawashi Uchi



Age Tsuki Jodan



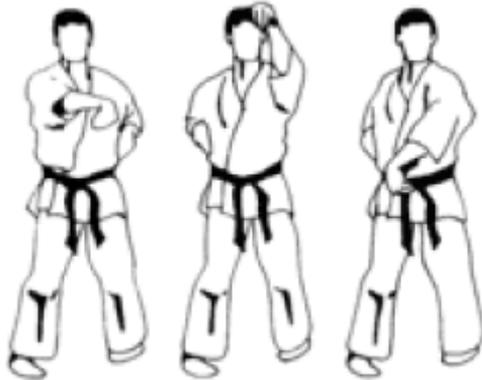
Haishu Uchi Jodan / Chudan



Koken Uchi Chudan / Jodan / Gedan

BLOCKTECHNIKEN

Koken Uke Chudan / Jodan / Gedan



KICKS

- Tobi Nidan Geri
- Mae Tobi Geri (3 Varianten)

RENRAKU

- Kumite-Dachi
- Nach hinten gleiten mit Mawashi Gedan Barai
- Nach vorne gleiten mit Age Tsuki – Gyaku Tsuki Chudan – Hiza Geri antäuschen – Mae Geri Chudan – Mawashi Geri Chudan – Ushiro Geri Chudan – Mae Gedan Barai – Gyaku Tsuki Chudan
- Kumite Dachi

IDO-GEIKO (KOMBINATION)

- Im Zenkutsu-Dachi 3x laufen mit Jodan Uke, Soto Uke, Uchi Uke, Gedan Barai (alles Oi) und Gyaku Tsuki Chudan
- Im Zenkutsu-Dachi 3x laufen mit Jodan Uke, Soto Uke, Uchi Uke, Gedan Barai (abwechselnd Oi – Gyaku) und Oi Tsuki Chudan
- Im Kiba-Dachi 45° 3x laufen mit Gyaku Hiji Ate Jodan in offene Oi Hand, Gyaku Uraken Shomen Ganmen Uchi, Gyaku Gedan Barai, Oi Tsuki Chudan
- Im Kokutsu-Dachi 3x laufen mit Shuto Mawashi uke, Morote Tsuki Jodan, Handstellung wie Kumite-Dachi
- Im Sanchin-Dachi 3x laufen mit Gyaku Tsuki Chudan, Gyaku Uchi Uke, Uraken Shomen Ganmen Uchi, Gyaku Hiji Ate Jodan, Gyaku Tetsui Yoko Uchi Jodan (alles einhändig, ohne Aufziehbewegung)

KATA

- Pinan Sono Go

KUMITE

- 3 x 1 min

KONDITION

- 50 Liegestützen
- 20 Liegestützen auf Fingerspitzen
- 20 Kniebeugen mit Hochspringen und Knie an Brust
- 100 Rumpfbeugen

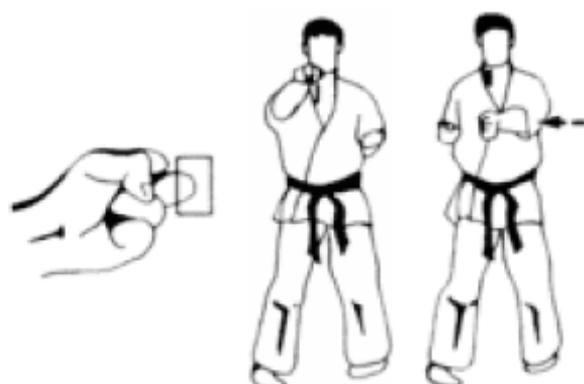
1. KYU

SCHLAGTECHNIKEN

Ryuto Ken Tsuki Jodan / Chudan



Naka Yubi Ippon Ken Jodan / Chudan

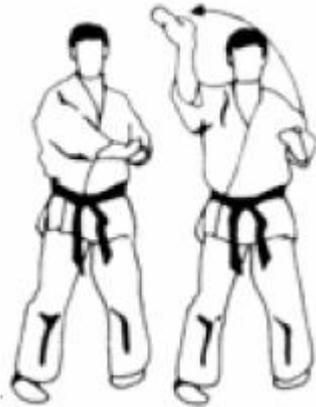


Oya Yubi Ippon Ken Jodan / Chudan

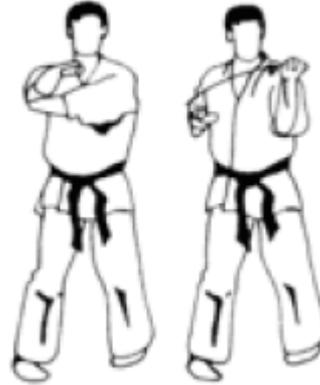


BLOCKTECHNIKEN

Kake Uke Jodan / Chudan



Haito Uchi Uke Chudan



KICKS

Uchi Haisoku Geri Jodan



Oroshi Uchi Kakato Geri



Oroshi Soto Kakato Geri



Tobi Yoko Geri



RENRAKU

- Kumite-Dachi
- Oi Tsuki – Gyaku Tsuki – Oi Tsuki – Shita Tsuki
- Vorderes Bein Mawashi Geri Jodan – Oi Tsuki – Gyaku Tsuki
- Hinteres Bein Mawashi Geri Jodan
- Kumite Dachi

IDO-GEIKO (SOKUGI)

- Im Zenkutsu-Dachi 3x laufen mit Mae Keage
- Im Zenkutsu-Dachi 3x laufen mit Uchi Mawashi
- Im Zenkutsu-Dachi 3x laufen mit Soto Mawashi
- Im Zenkutsu-Dachi 3x laufen mit Mae Geri Jodan
- Im Zenkutsu-Dachi 3x laufen mit Mawashi Geri Jodan
- Im Kiba-Dachi 90° 3x laufen mit Sokuto Yoko Keage
- Im Kiba-Dachi 90° 3x laufen mit Yoko Geri Jodan

KATA

- Sanchin
- Saiha

KONDITION

- 50 Liegestützen
- 20 Liegestützen Koken
- 20 Kniebeugen mit Hochspringen und Knie an Brust
- 100 Rumpfbeugen

YUDANSHA

Nach jahrelangem Training erreicht der Karateka sein eigentliches Ziel: den schwarzen Gurt, als Symbol für die Anstrengungen, die damit verbunden sind. Schwarz enthält alle Farben des Farbspektrums. Der Erhalt des Shodan (1. Dan Schwarzgurt) ist aber nicht als Ende, sondern als ein neuer Anfang anzusehen. Wie die Farbgurte verändert sich auch der schwarze Gurt: Er wird allmählich wieder weiss und der Lehrer wird erneut zum Schüler.

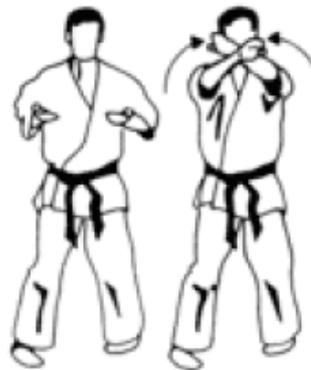
1. DAN

SCHLAGTECHNIKEN

Haito Uchi Chudan / Jodan / Gedan

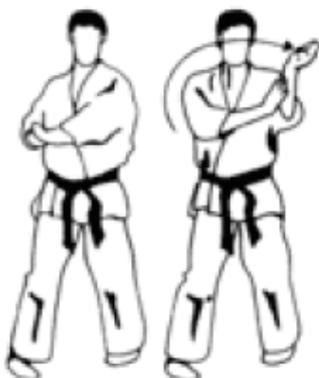


Morote Haito Uchi Chudan / Jodan



BLOCKTECHNIKEN

Morote Kake Uke Jodan



Osae Uke



KICKS

Kake Geri Chusoku Jodan /
Chudan / Gedan



Kake Geri Haisoku Jodan /
Chudan / Gedan



Ushiro Mawashi Geri Jodan /
Chudan / Gedan



GO-HON-GERI

- Kumite Dachi
- Mawashi Geri Jodan – Ushiro Mawashi Geri Jodan – Mae Geri Jodan – Mawashi Geri Jodan – Ushiro Mawashi Geri Jodan
- Kumite Dachi

SAN-BON-KUMITE

- Zenkutsu-Dachi (2 gegenüber)
- 1. Schritt: Angriff Jodan Tsuki – Block Jodan Uke – Konter Gyaku Tsuki Jodan
- 2. Schritt: Angriff Chudan Tsuki – Block Soto Uke – Konter Gyaku Tsuki Chudan
- 3. Schritt: Angriff Chudan Tsuki – Block Uchi Uke – Konter Gyaku Tsuki Chudan
- 4. Schritt: Angriff Mae Geri Chudan – Block Gedan Barai – Konter Mawashi Geri Jodan

KATA

- Yantsu
- Tsuki No Kata
- Tensho

KUMITE

- 10 x 1 min

KONDITION

- 50 Liegestützen
- 100 Kniebeugen
- 100 Rumpfbeugen