

# Prüfungsordnung der Stilrichtung GOJU-Ryu Karate-Do im DKV

Dan-Grade, Kyu-Grade

Für Karate-Do Ka, Jukuren



Gültig ab 01.01.1987 / 01.01.2017

BPR. F. Nöpel, Ostkamp 64, 59174 Kamen, Tel. 02307/72388

[fritz.noepel@gmx.de](mailto:fritz.noepel@gmx.de)

# Vorwort

Diese Prüfungsordnung ist eine GOJU-Ryu Karate-Do Prüfungsordnung. Sie soll Techniken: Stände, Abwehr- und Kontertechniken, sowie Tritte, Stöße und Schläge der Stilrichtung wiedergeben.

Auch Würfe, Griffe und Hebel, die sich auch in der Kata zeigen, sollen über eine Prüfung gezeigt werden.

Der Prüfer kann auf die bereits absolvierten Prüfungen zurückgreifen. Diese Inhalte können sowohl zusätzlich, als auch ersatzhalber abgefragt werden.

Durch diese Möglichkeit kann insbesondere den zielgruppenspezifischen Unterschieden Rechnung getragen werden.

Kinder beispielsweise haben natürliche Probleme, im Nahbereich die notwendige Spannung aufzubauen, Senioren dagegen fehlt es z.T. an der entsprechenden Beweglichkeit, um lange Techniken auszuführen.

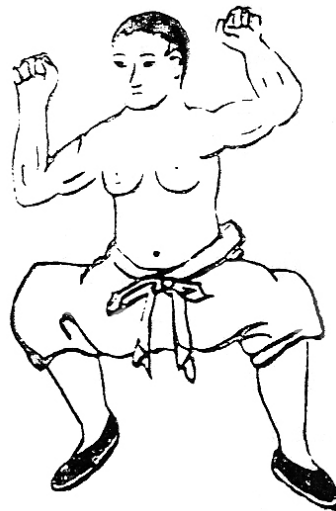
Der Prüfer kann und sollte diese natürlicherweise vorliegenden Restriktionen berücksichtigen.

Zusätzlich zu den Inhalten in dieser Prüfungsordnung können weitergehende Inhalte geprüft werden, Voraussetzung ist eine vorherige Abstimmung zwischen Prüfer und Dojoleiter(n)/Trainer(n).

Zur Dan-Prüfung sollte sich der Karate-Do Ka Zeit nehmen und sich mit dem Trainer/Lehrer gewissenhaft vorbereiten.

Der Anwarter sollte die angebotenen Dan-Vorbereitungslehrgänge besuchen.

Dan-Träger sein heißt Vorbild sein.



Fritz Nöpel 10. Dan Hanshi

GOJU-Ryu Bundesprüferreferent. [fritz.noepel@gmx.de](mailto:fritz.noepel@gmx.de)

Kamen, März 2019

# Erläuterungen zu den Prüfungsinhalten

## Kihon-Ippon-Kumite als Basis aller Partnertechniken

	<b>Angriff</b>	<b>Abwehr</b>	<b>Konter</b>
8.-7. Kyu Grad	Jodan Zuki	Jodan Uke	Gyaku-Zuki Jodan
8.-7. Kyu Grad	Chudan Zuki	Chudan Uke	Gyaku-Zuki Chudan
6. Kyu Grad	Chudan Mae-Geri	Gedan Uke	Gyaku-Zuki Chudan

## Shiai-Kumite

Die ausführenden Techniken sind identisch mit denen des Kihon-Ippon-Kumite.

Als zusätzliche Angriffstechnik kann noch der Mawashi-Geri hinzugenommen werden. Die Art der Ausführung muss aber eine deutliche Steigerung an Intensität und Kampfeswillen erkennen lassen. Die Ansage der Technik entfällt. Die Distanz muss einer realen Wettkampfdistanz entsprechen.

Beide Kämpfer sollen sich bewegen. Sobald der Angreifer die für ihn relevante Angriffsdistanz erreicht hat, sollte der Angriff konsequent durchgeführt werden. Die Kontertechnik kann frei der Situation angepasst gewählt werden.

Nach erfolgter Kontertechnik wird die Wettkampfdistanz erneut eingenommen und die nächste Angriffstechnik vorbereitet.

Jiyu-Ippon-Kumite wird nur gefordert, wenn das Jiyu-Kumite nicht vorgeführt wird.

## Jiyu-Kumite

Unter Jiyu-Kumite ist der sportliche Wettkampf nach den Regeln des DKV zu verstehen. Die Kampfzeit wird vom Prüfer festgelegt. Jiyu-Kumite sollte nur von Personen zwischen 14 und 35 Jahren vorgeführt werden.

## Yakusuko-Kumite

Yakusuko bedeutet „ich verspreche“. In diesem Fall bedeutet es, dass die vorzuführenden Techniken beiden Partnern bekannt sind.

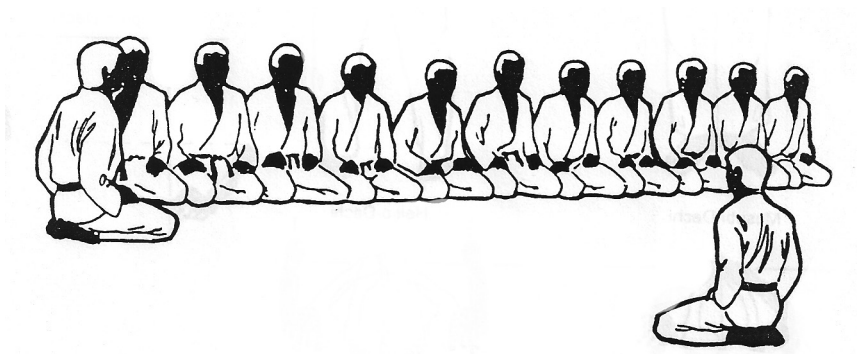
Die nachfolgenden Kumite-Ura Techniken und Nage-Waza Techniken sind abgesprochene Partnertechniken mit mehr oder weniger starkem Bezug zur Realität. Diese Techniken sind Techniken des Lernens. Bei den Wurftechniken wird der Partner/Gegner vorher durch einen Konter geschwächt.

## Gojin-Jitzu, Jissen-Jitzu, Selbstverteidigung:

Freie Abwehr gegen Fassen, Würgen, Halten, Stoßen. Hier soll der Prüfling zeigen, dass er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechend zu reagieren. Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt.

## Prüfer-Lizenzen

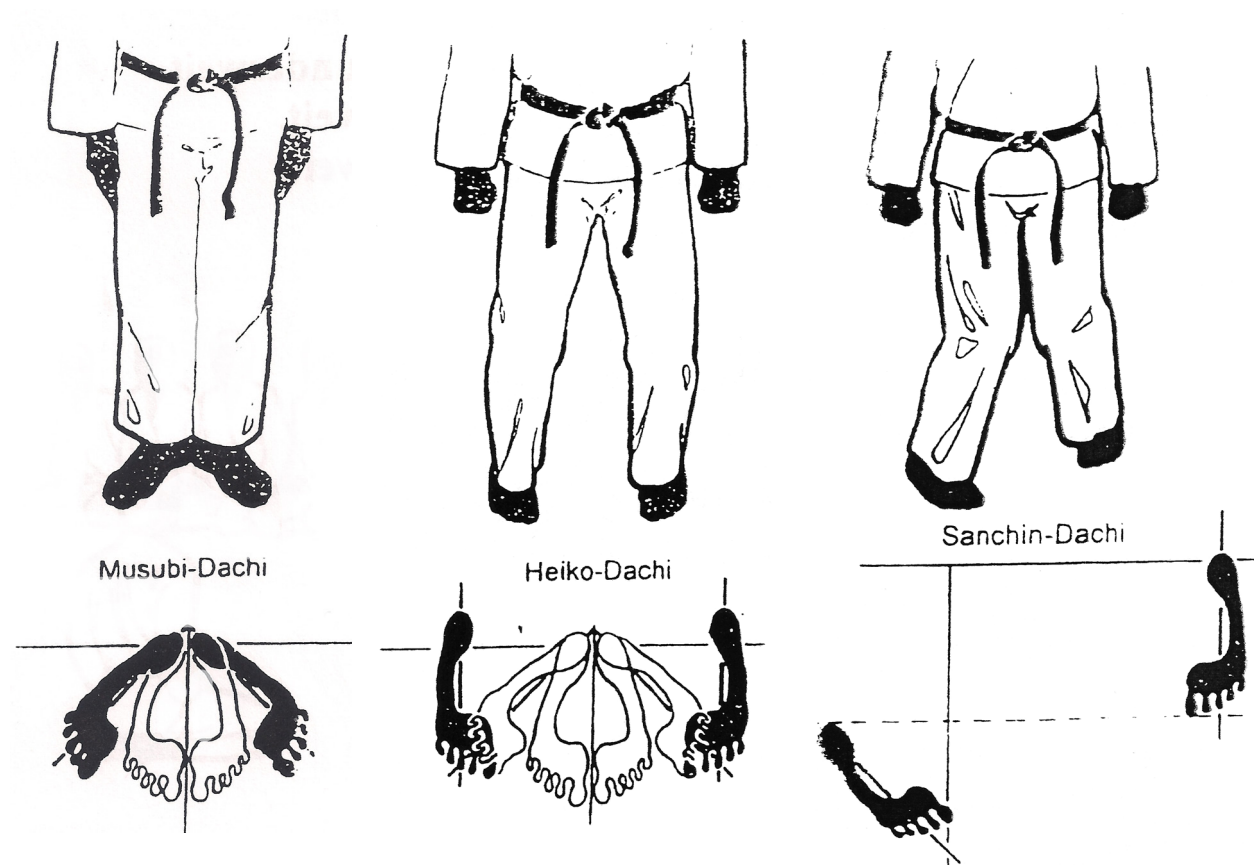
A-Lizenz	gilt bundesweit
B-Lizenz	Gültigkeit wird in der Verfahrensordnung des DKV geregelt
C-Lizenz	Gültigkeit wird in der Verfahrensordnung des DKV geregelt



# Prüfungsprogramm zum 9. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Age-Uke / Jodan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Chudan Gyaku-Zuki



# Prüfungsprogramm zum 8. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

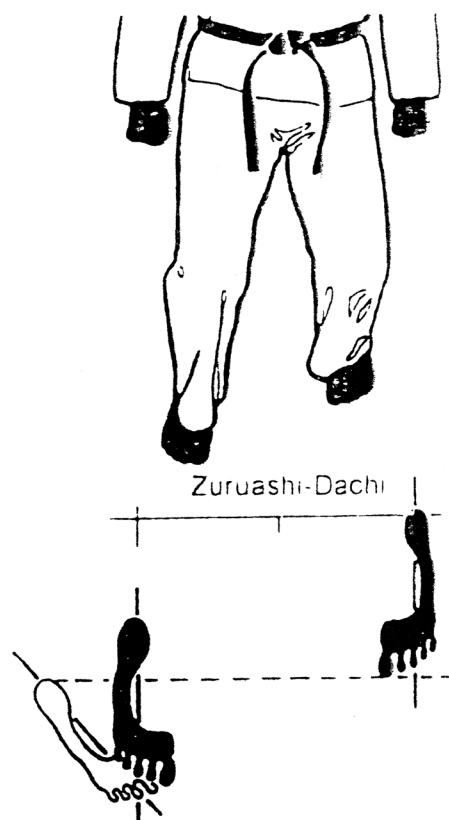
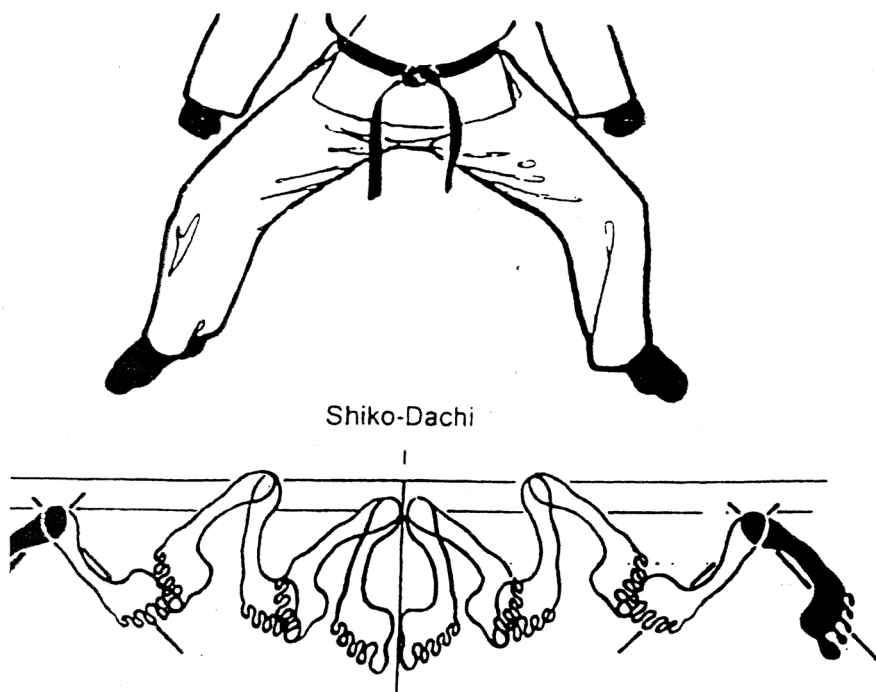
Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Mawashi-Geri
Zenkutsu-Dachi	Jodan-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Age-Uke / Jodan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Chudan Gyaku-Zuki

## Kata

Taikyoku

## Kumite

Kihon-Ippon-Kumite



# Prüfungsprogramm zum 7. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Gedan Kansetsu-Geri
Zenkutsu-Dachi	Jodan-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Age-Uke / Jodan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Chudan Gyaku-Zuki

## Kata

Taikyoku

Gekisai Dai Ichi

## Kumite

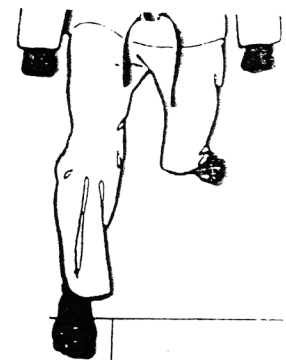
Kihon-Ippon-Kumite



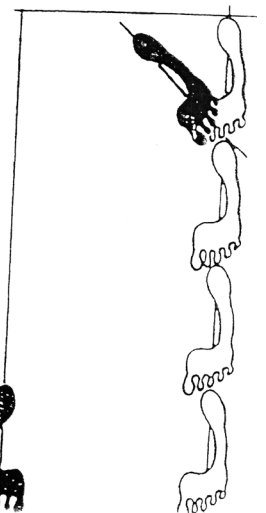
Neko Ashi-Dachi



„T“-Dachi



Zenkutsu-Dachi



Zenkutsu-Dachi



# Prüfungsprogramm zum 6. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Kake-Uke / Chudan Mae-Geri

## Kata

Gekisai Dai Ichi

Gekisai Dai Nii

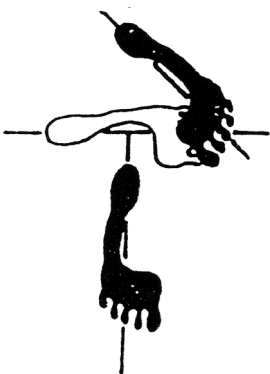
## Shiai Kumite

Jiyu-Ippon Kumite / Jiyu-Kumite

## Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza



Renoji-Dachi

# Prüfungsprogramm zum 5. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Kake-Uke / Chudan Mae-Geri

## Kata

Gekisai Dai Nii

Saifa (Sai Fa)<s

## Shiai Kumite

Jiyu-Ippon Kumite / Jiyu-Kumite

## Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

# Prüfungsprogramm zum 4. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Yoko-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Shiko-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Kake-Uke / Chudan Mae-Geri

## Kata

Sai Fa

Seiyunchin (Seen Chin)

## Shiai Kumite

Jiyu-Ippon Kumite / Jiyu-Kumite

## Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

# Prüfungsprogramm zum 3. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Suri Ashi-Dachi / Zenkutsu-Dachi	Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
Sanchin-Dachi Shiko-Dachi	Kake-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto-Uke / Gedan Kansetsu-Geri

## Kata

Seiyunchin (Seen Chin)

Tensho

## Kata Bunkai

Gekisai Dai Ichi

## Shiai Kumite

Jiyu-Ippon Kumite / Jiyu-Kumite

## Yakusuko Kumite

3 Techniken    Kumite-Ura

3 Techniken    Nage-Waza

## Gojin Jitsu Kumite

Abwehr gegen Halten, Würgen, Fassen und Stoßen

# Prüfungsprogramm zum 2. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Suri Ashi-Dachi / Zenkutsu-Dachi	Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
Sanchin-Dachi Shiko-Dachi	Kake-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto-Uke / Gedan Kansetsu-Geri

## Kata

Tensho

Sanseiru (Sanseru)

## Kata Bunkai

Gekisai Dai Nii

## Shiai Kumite

Jiyu Ippon Kumite / Jiyu Kumite

## Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

## Gojin Jitzu Kumite

Abwehr gegen Halten, Würgen, Fassen und Stoßen

# Prüfungsprogramm zum 1. Kyu-Grad

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
Suri Ashi-Dachi / Zenkutsu-Dachi	Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
Sanchin-Dachi Shiko-Dachi	Kake-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto-Uke / Gedan Kansetsu-Geri

## Kata

Sanseiru (Sanseru)

Sanchin (San Chin)

## Kata Bunkai

Gekisai Dai Ichi oder Gekisai Dai Nii

## Shiai Kumite

Jiyu Ippon Kumite / Jiyu Kumite

## Yakusuko Kumite

3 Techniken Kumite-Ura

3 Techniken Nage-Waza

## Gojin Jitzu Kumite

Abwehr gegen Halten, Würgen, Fassen und Stoßen

# Vorbereitung und Voraussetzungen zum Dan-Grad

Nachdem der Karate-Do Ka die **Grundschule** und die vielfältige **Formschule** trainiert hat, beginnt mit der **Wegschule** eine neue Herausforderung für den Dan-Träger.

## Voraussetzung zur richtigen Ausführung und Darstellung

1. Geistige Einstellung zur Kampfkunst
2. Konditionelle körperliche Reife
3. Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit
4. Distanzgefühl
5. Die richtige Wahl der Waffe
6. Die Kenntnis der Atemi-Punkte
7. Die richtige Entscheidung Gojin Jitzu oder Jissen Jitzu
8. Selbstvertrauen zur eigenen Technik
9. Atmung und Kiai
10. Dojo Kun

1. Dan-Grad	Wegschüler	bewegt sich zur Kata
2. Dan-Grad	der starke Dan	ist in der Kata
3. Dan-Grad	der technische Dan	fordert die Kata
4. Dan-Grad	der fertige Dan	kämpft mit der Kata

5. Dan-Grad	ist mit der Kata vereint
6. Dan-Grad	ordnet die Kata

1. Dan-Grad bis 4. Dan-Grad	Yudansha, die technischen Experten
5. Dan-Grad und 6. Dan-Grad	Kodansha, Grad des Wissens
7. Dan bis 10. Dan	Kadansha, Grad der Reife

Anmeldung zur Prüfung unter <http://www.karate.de> bzw. (Stand Mitte März 2019)

<https://www.dananmeldung-dkv.de>

# Prüfungsprogramm zum Junior-Dan (1. Dan, Sho Dan)

## Kihon-Ido

Suri Ashi-Dachi / Zenkutsu-Dachi	Jodan Kizami-Zuki/ Chudan Gyaku-Zuki
Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke / Jodan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
Sanchin-Dachi	Kake Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
Sanchin-Dachi	Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
Shiko-Dachi	Chudan Mawashi Empi Uke / Jodan Uraken Uchi / Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto Uke / Gedan Kansetsu-Geri

## Kata

Saifa (Sai Fa) oder  
Seiyunchin (Seen Chin)

## Kata Bunkai

Saifa (Sai Fa) oder  
Seiyunchin (Seen Chin)

## Yakusuko Kumite

2 Techniken Kumite-Ura  
2 Techniken Nage-Waza

## Jiyu-Kumite

2 Kämpfe nach den Regeln des DKV

Der Besuch und Nachweis eines Kampfrichter-Lehrgangs ist für die Zulassung zur Prüfung nicht notwendig.



# Dan-Prüfungen für Karateka **jenseits der 50 Jahre**

## 1. Dan

### Kihon Ido freie Wahl

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke, Gyaku Zuki Jodan, Mae Geri Chudan oder Gedan
Sanchin-Dachi	Age Uke, Ren-Zuki Jodan / Chudan
Shiko-Dachi	Mawashi Empi Uke, Uraken Uchi, Haraiotoshi Uke, Seiken Zuki Chudan
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto Uke, Mae Geri Gedan oder Chudan



### Yakusoku Kumite

3 Techniken mit dem Partner / der Partnerin

2 Techniken mit Nage Waza

### Kata

Freie Wahl der Kata (zwischen Saifa, Seiyunchin, Sanseiru, Tensho)

### Kata-Bunkai

Bunkai aus der Kata, die vorgeführt wird.

### SV-Techniken

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen, Halten von vorn, von der Seite und von hinten.

## 2., 3. und 4. Dan für Karateka **jenseits der 50 Jahre**

Kihon-Ido, Yakusoku und SV wie zum 1. Dan

Kata

Freie Wahl der Kata (Sanseiru, Shisochin, Seisan oder Sepai)

Kata Bunkai

Bunkai aus der Kata, die vorgeführt wird.

# Prüfungsprogramm zum 1. Dan

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke, Gyaku Zuki Jodan, Mae Geri Chudan
Sanchin-Dachi	Age Uke, Ren-Zuki Jodan / Chudan
Shiko-Dachi	Mawashi Empi Uke, Uraken Uchi, Haraiotoshi Uke, Seiken Zuki Chudan
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto Uke, Mae Geri Chudan

## Kata

Sanseiru (Sanseru)

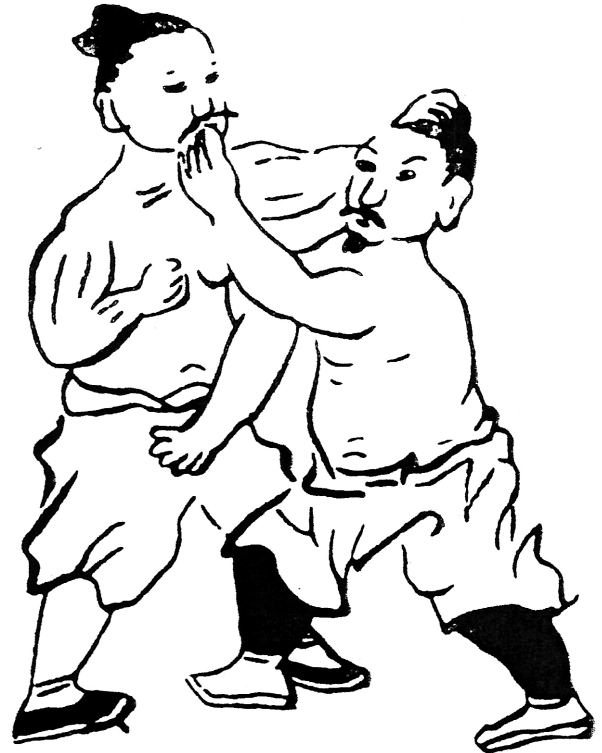
## Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Sanseiru

## Yakusoku-Kumite

3 Techniken mit dem Partner

2 Techniken Nage-Waza



## SV-Techniken

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

## Jiyu-Kumite (für Karateka bis 35 Jahre), zwei Kämpfe nach DKV-Reglement.

Es soll ein Kampfrichterlehrgangsnachweis vorliegen.

# Prüfungsprogramm zum 2. Dan

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Yoko-Uke / Mae-Geri Chudan / Mae Hiji-Ate Chudan / Ura-ken / Uchi Jodan / Haraiotoshi Uke / Seiken Zuki Chudan
Sanchin-Dachi	Taisho Uke Chudan / Uraken Uchi Jodan
Shiko-Dachi	Age-Uke / Ura-Zuki Chudan / Seiken-Zuki Chudan
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Kake-Uke Chudan / Kansetsu Geri Gedan/Chudan

## Kata

Shisochin

## Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Shisochin

## Yakusoku-Kumite

3 Techniken mit dem Partner

2 Techniken Nage-Waza

## SV-Techniken

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

Jiyu-Kumite (für Karateka bis 35 Jahre), zwei Kämpfe nach DKV-Reglement.

# Prüfungsprogramm zum 3. Dan

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke / Mae Geri Chudan / Jun-Zuki Jodan	
Sanchin-Dachi	Ura Kake Uke / Zukame / Taisho Ate	
Shiko-Dachi	Taisho Uke / Ura-Zuki Chudan	
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Neko Ashi Dachi	Haishu Uke / Mae Geri (rechts – links)

## Kata

Seisan (Se San)

## Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Seisan (Se San)

## Yakusoku-Kumite

6 Techniken mit dem Partner:

3 x Kumite Ura

3x Nage Waza

## SV-Techniken

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

Jiyu-Kumite (für Karateka bis 35 Jahre), zwei Kämpfe nach DKV-Reglement.

# Prüfungsprogramm zum 4. Dan

## Kihon-Ido

Zenkutsu-Dachi	Haraiotoshi Uke / Mae Geri Chudan / Gyaku-Zuki Jodan
Sanchin-Dachi	Ura Kake Uke / Zukame / Taisho Ate
Shiko-Dachi	Taisho Uke / Ura-Zuki Chudan
Neko Ashi-Dachi (rechts-links)	Shuto Uke / Kansetsu Geri (rechts – links) Hiza-Shita

## Kata

Sepai (Se Pai)

## Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Sepai (Se Pai)

## Yakusoku-Kumite

6 Techniken mit dem Partner:

3 x Kumite Ura

3x Nage Waza

## SV-Techniken

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

Jiyu-Kumite (für Karateka bis 35 Jahre), zwei Kämpfe nach DKV-Reglement.

# Prüfungsprogramm zum 5. Dan-Grad

## Kata

Kururunfa

## Kata Bunkai

Erklärung und Analyse der Kata Kururunfa

## Yakusoku-Kumite

6 Techniken mit dem Partner:

3 x Kumite Ura

3x Nage Waza

## SV-Gojin-Jitzu

Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten

Die Anmeldung zur Prüfung folgt der DKV-Verfahrensordnung.

Bei der Prüfung muss der DKV-Pass mit gültiger Jahressichtmarke vorgelegt werden.

# Prüfungsprogramm zum 6. Dan-Grad

## Kata

Freie Wahl der Kata

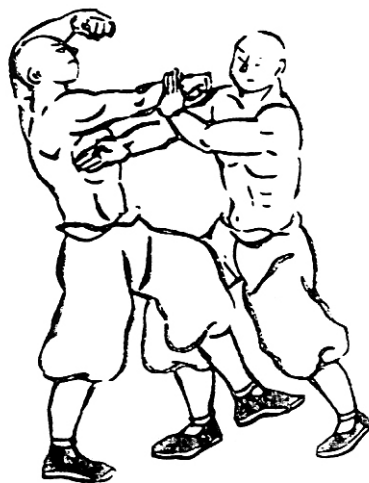
## Kata Bunkai

Freie Wahl der Bunkai

Der Antrag zur Prüfungszulassung sowie der Karate-Do Lebenslauf müssen vor dem 01. September des Jahres an den Bundesprüfungsreferenten versandt werden.

Die Anmeldung zur Prüfung folgt der DKV-Verfahrensordnung.

Bei der Prüfung muss der DKV-Pass mit gültiger Jahressichtmarke vorgelegt werden.





# Prüfungsprogramm zum 7. Dan-Grad

## Kata

Freie Wahl der Kata

## Kata Bunkai

Freie Wahl der Bunkai

Der Antrag zur Prüfungszulassung sowie der Karate-Do Lebenslauf müssen vor dem 01. September des Jahres an den Bundesprüfungsreferenten versandt werden.

Die Anmeldung zur Prüfung folgt der DKV-Verfahrensordnung.

Bei der Prüfung muss der DKV-Pass mit gültiger Jahressichtmarke vorgelegt werden.



## Japanische Begriffe

<b>Dachi Waza</b>	<b>Stellung, Stand</b>
Hankutsu-Dachi	Übergangsstellung, zwischen Sanchin- und Zenkutsu-Dachi
Heiko-Dachi	Schulterbreiter Stand, Füße gerade nach vorn gerichtet
Heisoku-Dachi	Grundstellung, Füße zusammen
Kokutsu-Dachi	Große Rückwärtsstellung
Kosa-Dachi	Stand mit gekreuzten Beinen (Wendeposition)
Musubi-Dachi	Kata-Stellung, Füße stehen im 60°-Winkel
Neko-Ashi-Dachi	Katzen-Stellung
Oki-no-Sanchin-Dachi	Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eineinhalb Fußlängen vor dem hinteren Fuß
Renoji-Dachi	T-Stellung, hinterer Fuß im 45°-Winkel zum vorderen Fuß
Sagi-Ashi-Dachi	Einfußstand
Sanchin-Dachi	Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eine Fußlänge vor dem hinteren Fuß
Shiko-Dachi	Sitzstellung
Sotohachiji-Dachi	Stand in Schulterbreite, Füße leicht nach außen gerichtet
Teiji-Dachi	T-Stellung, hinterer Fuß 90°-Winkel zum vorderen Fuß
Uchihachiji-Dachi	Breiter Stand, Füße leicht nach innen gedreht
Zenkutsu-Dachi	Große Vorwärtsstellung
Zuri-Ashi-Dachi	Gerade Vorwärtsstellung
<b>Uke-Waza</b>	<b>Abwehrtechniken</b>
Chudan-Uke <i>oder</i> Uchi-Ude-Uke <i>oder</i> Yoko-Uke	Abwehr mittlere Stufe
Empi-Uke	Abwehr mit dem Ellbogen
Gedank-Uke <i>oder</i> Gedank-Barai	Abwehr untere Stufe
Haishu-Uke	Abwehr mit dem Handrücken
Haraiotoshi-Uke	Großer Abwehrkreis
Hiza-Uke	Abwehr mit dem Knie
Jodan-Uke <i>oder</i> Age-Uke	Abwehr obere Stufe
Juji-Uke	Kreuzabwehr mit beiden Armen
Kake-Uke	Hakenabwehr mit der Handinnenseite
Kogan-Uke	Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs (die erste Technik in jeder Kata)
Koken(Kakuto)-Uke	Abwehr mit dem Handgelenk
Kumate-Uke	Tatzenabwehr
Mawashi-Uke	Kreisförmige Abwehr mit beiden Armen
Morote-Uke	Doppelabwehr (der abwehrende Arm wird durch den anderen unterstützt) oder doppelseitige Abwehr
Nagashi-Uke	Fegeabwehr
Shuto-Uke	Handkantenabwehr

Soto-Uke	Block mit dem Unterarm von außen nach innen
Sukui-Uke	Abwehr gegen Fußangriff („Schaufelabwehr“)
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Ura-Kake-Uke	Hakenabwehr mit dem Handrücken
Yama-Uke	Abwehr mit beiden Ellbogen von oben nach unten
<b>Zuki-Waza</b>	<b>Fauststoßtechniken</b>
Age-Zuki	Fauststoß von unten nach oben
Gyku-Zuki	Seitenverkehrter Fauststoß
Kizami-Zuki	Fauststoß mit der vorderen Faust aus der Kampfstellung heraus
Mawashi-Zuki	Halbkreisfauststoß
Morote-Zuki	Doppelter Fauststoß (mit beiden Fäusten gleichzeitig)
Ren-Zuki	Mehrfachfauststoß
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Seiken-Zuki oder Oi-Zuki	Gerader Fauststoß (Oi-Zuki = mit gleichzeitigem Schritt mit derselben Seite)
Tate-Zuki	Halblanger Fauststoß
Ura-Zuki	Kurzer Fauststoß
Yama-Zuki	Stoß mit beiden Armen (zum Kopf und zur Körpermitte)
<b>Uchi-Waza</b>	<b>Schlagtechniken</b>
Furi-Uchi	Halbkreisschlag
Genkotsu-Uchi	Drachenkopfschlag
Haito-Uchi	Schlag mit der Handinnenkante
Shuto-Uchi	Schlag mit der Hand(außen)kante
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Uraken-Uchi	Handrückenschlag
<b>Nukite-Waza</b>	<b>Fingertechniken</b>
Ippon-Nukite	Einfingerstoß
Nihon-Nukite	Zweifingerstoß
Sanbon-Nukite	Dreifingerstoß
Nukite	Speerhand (alle Finger)
<b>Empi-Waza</b>	<b>Ellbogentechniken</b>
Empi-Uchi oder Empi-Hiji-Ate	Ellbogenschlag
Mae-Empi-Uchi	Ellbogenschlag nach vorn
Otoshi-Empi-Uchi	Ellbogenschlag von oben nach unten
Yoko-Empi-Uchi	Ellbogenschlag zur Seite
Ushiro-Empi-Uchi	Ellbogenschlag nach hinten
<b>Geri-Waza</b>	<b>Fußtechniken</b>
Chisai-no-Mawashi-Geri	Kleiner Halbkreistritt ohne Drehung des Standbeins

Fumi-Komi	Stampftritt nach unten
Hiza-Geri	Stoß mit dem Knie
Kakato-Geri	Fersenfußtritt
Kansetsu-Geri	Fußtritt zum Kniegelenk mit der Fußkante
Kin-Geri	Fußtritt mit dem Spann
Mae-Geri	Gerader Fußstoß
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt (mit Drehung des Standbeins)
Nami-Ashi oder Ashi-Barai	Fußfeger
Tobi-Geri	Tritt im Sprung
Yoko-Geri oder Sokuto-Geri	Fußtritt zur Seite
Ura-Mawashi-Geri	Kreisförmiger Fersentritt (im Allgemeinen zum Kopf)
<b>Ken-Waza</b>	<b>Handknöcheltechniken</b>
Hira-Ken	Knöchelstoß mit den mittleren Gliedern der vier Finger
Kaiko-Ken	Fingerknöchelstoß
Keiko-Ken	Zeigefingerknöchelstoß
Nakadaka-Ippon-Ken	Mittelfingerknöchelstoß
<b>Kumite-Waza</b>	<b>Partnertechniken</b>
Jiyu-Ippon-Kumite	Festgelegte Partnertechniken aus der Kampfstellung
Kumite-Ura	Festgelegte Partnertechniken (Angriff – Abwehr, Gegenangriff – Abwehr, Gegenangriff)
Nage-Waza	Festgelegte Partnertechniken (Wurftechniken)
Randori	Freier Trainingskampf
Shobu-Ippon-Kumite	Wettkampfkarate (Ein-Punkt-Kampf)
Shobu-Sanbon-Kumite	Wettkampfkarate (Drei-Punkte-Kampf)
Yakusoku-Kumite	Festgelegte Partnertechniken
<b>Begriffe aus dem Wettkampfkarate (WKF)</b>	
Aiuchi	Gleichzeitig wertbare Techniken
Aka (Ao) Ippon	Rot (blau) erhält einen Punkt
Aka (Ao)-No-Kachi	Rot (blau) gewinnt
Chukoku	1. Verwarnung ohne Strafe
Atoshi-Baraku	Noch 30 Sekunden Kampfzeit
Hansoku	Regelverstoß (Disqualifikation)
Hansoku-Chui	Verwarnung mit Nihon-Strafe
Hantei	Urteil
Hikiwake	Gleichstand
Jogai	Verlassen der Kampffläche
Jogai-Hansoku	Vierter und letzter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Hansoku-Chui	Dritter Austritt aus der Kampffläche
Jogai-Keikoku	Zweiter Austritt aus der Kampffläche

Keikoku	Verwarnung
Kiken	Kampfaufgabe
Moto-No-Ichi	Ausgangsposition
Mubobi	Verwarnung für Mangel an Sorge um die eigene Gesundheit (Selbstgefährdung)
Mubobi-Keikoku	Verwarnung
Nihon	2 Punkte (z. B. Chudan-Geri)
Sanbon	3 Punkte (z. B. Jodan-Geri)
Shikkaku	Disqualifikation
Shobu-Hajime	Beginn des Kampfes
Shugo	Ruf an die Seitenkampfrichter
Torimasen	Keine wertbare Technik
Tsuzukete	Weiterkämpfen
Tsuzukete-Hajime	Wiederaufnahme des Kampfes – Start
Yame	Stop

# Anschriften der GOJU-Ryu Karate-Do Bundesprüfungskommission A-Prüfer (Stand November 2018)

Geschäftsführung der Bundesprüfungskommission: Bundesprüfervorstand					
Fritz Nöpel, Bundesprüfungsreferent	10. Dan	Hanshi	Ostkamp 64	59174 Kamen	02307/72388
Ulrich Heckhuis	9. Dan	Hanshi	Försterstraße 9	48429 Rheine	05971/401240
Frank Beeking	8. Dan	Kyoshi	Fichtenstraße 13	48429 Rheine	05971/64583
Michael Hoffmann	7. Dan		Gabriele-Münter 14	67105 Schifferstadt	06235/1412
Klaus Fingerle	7. Dan		Ringstraße 59/1	74936 Siegelbach	07264/913057
Thomas Richter	7. Dan	Renshi	Gersdorfer Fußweg 11	09376 Oelsnitz	037296/14350
Dr. Martina Lohmann	6. Dan	Renshi	Rheiner Landstraße 40	49078 Osnabrück	0541/43139
Horst Nehm	8. Dan		Am Stadtforst 9	44225 Dortmund	0231/5022560
Prof. Dr. Franz Diemand	7. Dan		Rotkelchenweg 4A	26131 Oldenburg	0441/4058960
Mustafa Kamel	7. Dan		Am Wald 55	40597 Düsseldorf	0176/21829104
Holger Keßling	7. Dan		Eichsfeld 2	44265 Dortmund	0231/7995448
Brigitte Kipke-Osterbrink	7. Dan		Bültstiege 7	48429 Rheine	02572/83222
Huseyin Kül	7. Dan		Heinrich-Herzstr. 26	40789 Monheim	
Fotis Liaras	7. Dan		Lena-Christstr. 7	82008 Unterhaching	0170/1114546
Manfred Lustig	7. Dan		Tannenweg 1a	74847 Obrigheim	06261/7515
Uwe Portugall	7. Dan		Massenezstr. 5	44265 Dortmund	0231/468608
Christian Schollenberger	7. Dan		Frankenstraße 6	74831 Gundelsheim-Bachenau	06269/427001
Günter Woltering	7. Dan		Josef-Wirmer-Str. 44	48429 Rheine	05971/85377
Wolfgang Bundschuh	6. Dan	Renshi	Wettersdorfer Str. 50	74731 Walldürn	06282/408034
Dieter Demuth	6. Dan	Renshi	Stettinerstraße 15	24960 Glücksburg	04631/7700
Simone Hoffmann	6. Dan		Gabriele-Münter 14	67105 Schifferstadt	06235/1412
Wolfgang Jordan	6. Dan	Renshi	Emil-Stade-Straße 42	44536 Lünen	0151/52909385
Franz Katzlberger	6. Dan	Renshi	Oberer Wienerweg 28	A-4563 Micheldorf	+43/66475051583
Elke Keßling	6. Dan		Eichsfeld 2	44265 Dortmund	0231/7995448
Christian Krämer	6. Dan		Niewelers Kamp 2	48485 Neuenkirchen	05973/902333
Wilfried Nickel	6. Dan		Krumme Masch 28	30926 Seelze	05137/822492
Ludger Niemann	6. Dan		Carl-Neuendorff-Weg 41	48161 Münster	0162/2095018
Christian Winkler	6. Dan	Renshi	Otto-Hue-Str. 33b	59174 Kamen	02307/797879
Thorsten Dirks	5. Dan		Bentheimer Straße 8	48465 Isterberg	0170/7905404
Alexander Jährig	5. Dan	Renshi	August-Bebelstraße 3	02736 Oppach	03583/5074024
Klaus Mergel	5. Dan		Gerhard-Hauptmannstr. 6	30926 Seelze	0511/485996
Judith Niemann	5. Dan		Carl-Neuendorff-Weg 41	48161 Münster	0170/4429901
Udo Püschel	5. Dan		Stettinerstr. 67	40595 Düsseldorf	0211/707245
Thomas Richtsteig	5. Dan		Weinberge 6c	15848 Beeskow	0162/4327111
Torsten Struwe	5. Dan		Am Seebach 40	91093 Heßdorf	09135/8447660
Wilson Sturm	5. Dan		Bernstorffstr. 4	13507 Berlin	030/76703467
Simo Tolo	5. Dan		Weingartstr. 65	41464 Neuss	02131/45922
Markus Wien	5. Dan		Albisstr. 44	CH-6312 Steinhausen	+41/79 44404706
Jochen Xenos	5. Dan		Breite Straße 86	41460 Neuss	02131/222595

GKD Präsidium –

siehe Website des GKD <http://www.karate-gkd.de>

Die Anmeldung zur Dan-Prüfung GOJU-Ryu unterliegt der Verfahrensordnung des Deutschen Karate Verbandes. Diese kann auf der Website des DKV eingesehen werden. Die Anmeldung wird an den Bundesprüfungsreferenten gemäß Verfahrensordnung des DKV gerichtet.



# Hinweise aus den Karate-Do Lehrgängen 2018 mit Hanshi Fritz Nöpel

## Thema: Dan Prüfung. Kata Bunkai und SV.

Bei den Dan-Prüfungen werden immer wieder bei der Kata Bunkai Fehler gemacht. Die Darstellung sollte über Omote sein. Erst zum 3. Dan ist die Bunkai mit Okuden in Ordnung. Es sollten nur die Kombinationen gezeigt werden, die in der Kata auch vorkommen.

Ein weiterer Punkt ist die realistische Selbstverteidigung. Nur etwa 30 % der Teilnehmer machen es richtig. Die Ausführungen sind bei vielen nicht realistisch genug.

Es sollten drei Angriffe von vorn, einmal mit beiden Händen, einmal mit der Hand und einmal mit beiden Händen packen sein. Jeweils einmal von der Seite und einmal von hinten, packen oder Umarmen. Kein Angriff mit Zuki oder Geri Waza.

