



GŌJŪ-RYŪ KARATE-DO

LANGENFELD-REUSRATH



Allgemeines, Trainingsmaterialien und Prüfungscurriculae
GitHub Repository <https://github.com/fregattenfahrer/GRK-SGL-Kinder-und-Jugend/>

Powered by L^AT_EX 2_ε - Stand: 1. Februar 2024, 16:53Uhr

Unser Trainingsablauf Begrüßung und Ende

Japanisch	Deutsch
1. Seiza	Kniesitz - Füße unter dem Gesäß, Hände liegen auf den Oberschenkeln
2. Mokushō	Meditation
3. Mokushō Yame	Ende der Meditation
4.a Shōmen-ni Rei	Gruß zur Vorderseite des Dōjō
4.b Jōseki-ni Rei	Gruß zum Ehrensitz (Miyagi Chōjun)
4.c Sensei-ni Rei	Gruß zum Meister
4.d Senpai-ni Rei	Gruß zum Fortgeschrittenen (als Trainer)
5. Otagai-ni Rei	Gegenseitiger Gruß
6. Kiritsu	Aufstehen

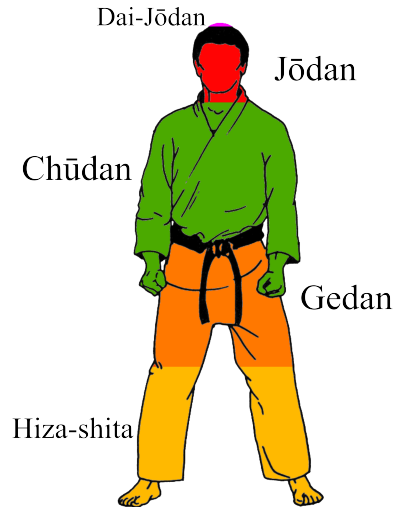
Zwischen 4 & 5. kann, je nach Dōjō, ein *“Onegai Shimasu”* zu Beginn, bzw. *“Arigatō Gozaimashita”* zum Ende des Trainings eingefügt werden - beide Begriffe sind in ihrer Übersetzung relativ unscharf, lassen sich in Bezug auf das Karate Training ganz gut mit *“Bitte lehre mich...”* und *“Danke für deine Weisheit”* übersetzen. Zwischen 5. & 6. kann ein *“Ossu”* eingefügt sein. Grundsätzlich läuft das Training in jedem Dōjō nach diesem Schema ab und es ist wichtig, wenn man bspw. an einem Lehrgang teilnimmt, oder als Gast in einem fremden Dōjō mittrainiert, sich an der jeweiligen Etikette zu orientieren und danach zu richten.

	Deutsch	Japanisch	Kanji
1	Eins	Ichī	一
2	Zwei	Ni	二
3	Drei	San	三
4	Vier	Shi	四
5	Fünf	Go	五
6	Sechs	Roku	六
7	Sieben	Shichi	七
8	Acht	Hachi	八
9	Neun	Kyū	九
10	Zehn	Jū	十

Gōjū-Ryū

Karate-Dō

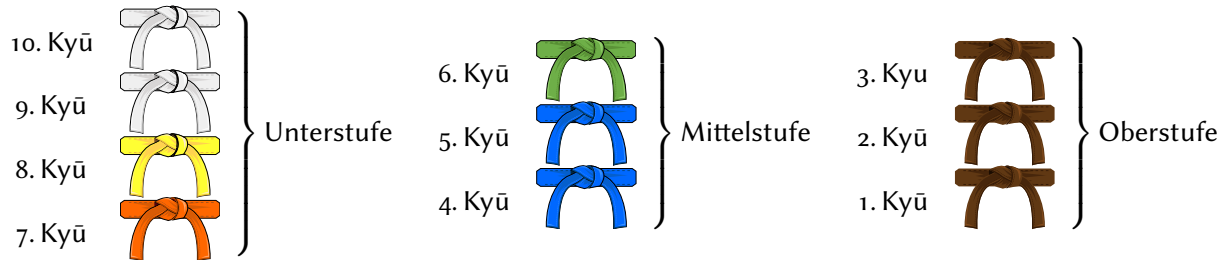
剛柔流
空手道



Allgemeines: weitere Begriffe aus dem Japanischen

Japanisch	Deutsch	Japanisch	Deutsch
Hajime!	Anfangen	Yame!	Stop
Migi	Rechts	Jō	Oben
Hidari	Links	Chū	Oben
Mae	Vorn(e)	Ge [Shimo]	Unten
Hinten	Ushiro	Haken	Kake [Kagi, Hira]
Aufwärts	Age	Mawashi	Drehend / im Halbkreis
Abwärts	Otoshi	[von] Außen	Soto
Awase-Uke	unterstützende Abwehr	Enbusen	Schrittdiagramm der Kata
Gaiwan	Außenseite des Unterarms	Go-No-Sen	Initiative nach dem Angriff
Gojin-Jitsu	Verteidigung ohne den Gegner zu verletzen	Happo-Kumite	Kampf in alle Richtungen
Junbi-Undō	Aufwärmen	Kakie	schiebende Hände
Kime	Impuls zur Technik setzen	Kiritsu	Steht auf!
Mawatte	Wendung	Mondō	Lehrgespräch
Morote	beidhändig	Muchimi	klebende Hände
Renzoku Geiko	Flowübungen zum Automatisieren	Sen-No-Sen	Initiative vor dem Angriff
Shizentai	natürliche Körperhaltung	Sun-Dome	Technik abstoppen kurz vor dem Ziel
Yakusoku Kumite	abgesprochenes Kämpfen	[Kata-]Bunkai	Anwendung der Kata
Kata	Übungsform, fest	Jissen-Jitsu	Verteidigung um den Gegner kampfunfähig zu machen

Allgemeines: Grundsätzliche Erläuterung der Kyugrade und des Gürtelsystems im Karate

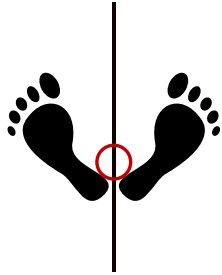


Die Kyūgrade werden in unserem Dojo meist von unseren Trainern geprüft. Das jeweilige Prüfungsprogramm, sprich die zugrunde liegenden Techniken, Partnerformen, Kata sowie Kata-Bunkai, werden auf den entsprechenden Trainingskarten aufgelistet. Anmerkung: zum 4. Kyū wird bei uns *nicht* auf einen *violetten* Gürtel gewechselt, wir *bleiben* auf *blau*.

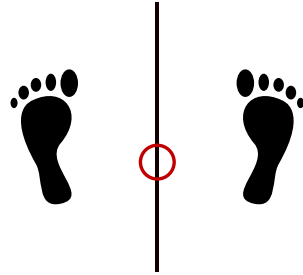
Prüfungen finden meist 2x pro Jahr statt. Der Trainingsfokus wird ca. 8 Wochen vor der Prüfung auf die jeweils geforderten Prüfungsinhalte gelegt. Je nach Anforderung werden dann innerhalb des Trainings entsprechende Gruppen gebildet, um eine gezielte Vorbereitung zu ermöglichen.

Besonderheiten unseres Dojo: Der Prüfungsinhalt zum 1. Kyu umfasst, zusätzlich zum eigentlichen Programm, auch die Inhalte der ebenfalls an diesem Tag stattfindenden Prüfungen - wenn zum Beispiel zur Prüfung zum 1. Kyu zwei Karateka angemeldet sind, sowie jeweils ein Karateka zum 9., 5. und 7. Kyu, so gehen die beiden zuerst genannten die jeweiligen Prüfungsprogramme der anderen ebenfalls mit - mit Ausnahme von Partnerformen und Kata-Bunkai. Findet an diesem Tag keine andere Prüfung statt, werden weitere Prüfinhalte im Vorfeld abgesprochen.

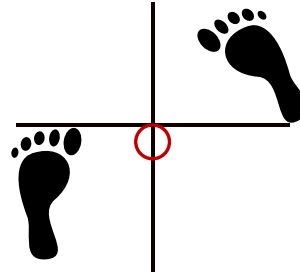
Allgemeines: Grundlegende Dachi Waza



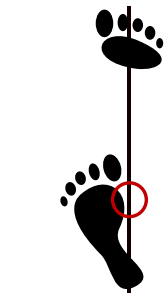
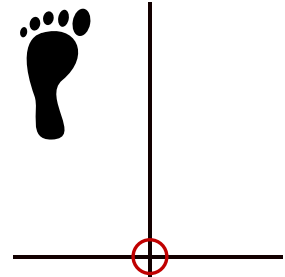
Musubi Dachi



Heiko Dachi



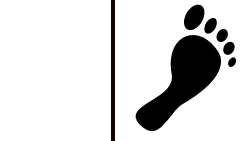
Sanchin Dachi



Neko-Ashi Dachi



Shiko Dachi



Zenkutsu Dachi

Stufe	Angriff	Block	Konter	Anmerkung
Jōdan	Oi-Zuki	Age-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts Chūdan
Jōdan	Oi-Zuki	Age-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block rechts, Konter links Chūdan
Chūdan	Oi-Zuki	Yoko-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts Chūdan
Chūdan	Oi-Zuki	Soto-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts Chūdan
Chūdan	Ura-Zuki	Soto-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts Jōdan
Chūdan	Oi-Zuki	Shuto-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts
Chūdan	Oi-Zuki	Shuto-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block rechts, Konter links
Gedan	Oi-Zuki	Harai-Otoshi-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts
Gedan	Mae-Geri	Harai-Otoshi-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links, Konter rechts
Gedan	Mae-Geri	Nagashi-Uke	Gyaku-Zuki	Angriff rechts, Block links (rechts), Konter rechts (links)

Als grundlegende Partnerformen der Unterstufe sollten die Techniken mit, dem jeweiligen Können entsprechender, Geschwindigkeit und Definition gezeigt werden. Stete Übung bringt Schnelligkeit. Zu beachten sind die richtige Distanz zum Partner und die korrekte Reaktion auf wechselnde Abstände - Kontertechniken mit Kime setzen. Die Basisübungen sind in der Form *Gerader Angriff - Gerader Konter* beschrieben, können aber auch in den Shōtōkan Varianten mit jeweils 45°-Ausweichbewegungen geübt werden, diese sind aber nicht Prüfungsrelevant. Dann sind kleinere Anpassungen notwendig, bzw. möglich, die sich aus dem Übungsansatz ergeben. Kontertechniken können, und dürfen, entsprechend dem jeweiligen Leistungsstand variiert werden.

Die Partnerformen können als **Drill** geübt werden, indem Tori 10 Techniken mit Vorwärtsbewegung ausführt. Am Ende dann Wechsel von Tori zu Uke und 10 Techniken in die andere Richtung. Bei der Ausführung als Drill ist der stetige Seitenwechsel zu beachten, sowie das jeweilig "richtige Hikite ziehen". Im Drill bietet es sich an, den Stand auf Sanchin-Dachi zu verkürzen, bzw. für *Gedan Oi-Zuki* auf Shiko-Dachi zu verlängern.

10. Kyu: Kihon-Ido - Kata - Partnerformen [Lan12]

Stand		Technik	↔: vorgehen mit	⊙: Kime	↓: Folgetechnik im Stand	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙			↓ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Oi-Zuki ⊙			↓ Gyaku-Zuki ⊙	Jōdan & Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Soto-Uke ⊙			↓ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Mae-Geri ⊙				Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Chisai-no-Mawashi-Geri ⊙				Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Age-Uke ⊙			↓ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Yoko-Uke ⊙			↓ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan

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

Kata	Taikyoku Jōdan Taikyoku Chūdan	Kihon-Ippon Kumite Jōdan & Chūdan, ggfs. Gedan	Partnerformen
Dachi-Waza	Stände "passend", also individuell richtig, korrekte Mawatte (Wendung)		
	Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt ausgeführt		
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza	Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz		
Kata	Embusen (Schrittfolge) korrekt ausgeführt, Individuell richtige Stände, Endpunkte und Atmung		
	Wendungen mit korrekter Blickrichtung		
Allgemein	Techniken können noch als Einzeltechniken ausgeführt sein		

9. & 8. Kyu: Kihon-Ido - Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont [Lan12]

Stand		Technik	↔: vorgehen mit	⊙: Kime	↓: Folgetechnik im Stand	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙			↓ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Oi-Zuki ⊙			↓ Gyaku-Zuki ⊙	Jōdan & Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Soto-Uke ⊙			↓ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Mae-Geri ⊙				Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Chisai-no-Mawashi-Geri ⊙				Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Age-Uke ⊙			↓ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Yoko-Uke ⊙			↓ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan

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

Kata	Taikyoku Jōdan Taikyoku Chūdan	Kihon-Ippon Kumite Jōdan & Chūdan, ggfs. Gedan	Partnerformen
Dachi-Waza	Stände "passend", also individuell richtig, korrekte Mawatte (Wendung)		
	Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt ausgeführt		
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza	Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz		
Kata	Embusen (Schrittfolge) korrekt ausgeführt, Individuell richtige Stände, Endpunkte und Atmung		
	Wendungen mit korrekter Blickrichtung		
Allgemein	Techniken können noch als Einzeltechniken ausgeführt sein		

7. Kyu: Kihon-Ido - Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont [GKD₂₃]

Stand		Technik	↔: vorgehen mit	⊙: Kime	↓: Folgetechnik im Stand	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙		↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Oi-Zuki ⊙		↓ Gyaku-Zuki ⊙		Jōdan & Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Soto-Uke ⊙		↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Kansetsu-Geri ⊙				Gedan
Sanchin-Dachi	↔	Age-Uke ⊙		↓ Gyaku-Zuki ⊙		Jōdan
Sanchin-Dachi	↔	Yoko-Uke ⊙		↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan

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

Kata	Taikyoku Jōdan, Chūdan, Gedan Gekisai Dai-Ichi	Kihon-Ippon Kumite Jōdan & Chūdan, ggfs. Gedan	Partnerformen
-------------	---	---	----------------------

Dachi-Waza	Stände "passend", also individuell richtig. Korrekte Mawatte (Wendung)
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza	Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt ausgeführt
Kata	Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz Embusen (Schrittfolge) korrekt ausgeführt, Individuell richtige Stände Endpunkte und Atmung, Wendungen mit korrekter Blickrichtung Flüssiger Ablauf bei gleichbleibender Geschwindigkeit, Betonung und Krafteinsatz

6. Kyu: Kihon-Ido - Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont [GKD₂₃]

Stand		Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Mae-Geri ⊙	↔ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Age-Uke ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙	↔ Mae-Geri ⊙	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Mawashi-Geri ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Yoko-Uke ⊙	↓ Ren-Zuki ⊙		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙		Gedan
Neko-Ashi-Dachi	↔	Kake-Uke ⊙	↓ Mae-Geri ⊙		Migi & Hidari

Harai-Otoshi-Uke und Age-Uke sind im Stand auszuführen. Beim Vorgehen zum Mae-Geri bleibt die Hand des Gyaku-Zuki "stehen".

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

Kata	Gekisai Dai-Ichi Gekisai Dai-Ni	3 Kumite-Ura 3 Nage-Waza	Partnerformen <i>Option: SV</i>
-------------	------------------------------------	-----------------------------	---

Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz
Kata	Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sollten bereits erkennbar dargestellt werden

5. Kyu: Kihon-Ido - Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont [GKD₂₃]

Stand		Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Mae-Geri ⊙	↔ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Age-Uke ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙	↔ Mae-Geri ⊙	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Mawashi-Geri ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Yoko-Uke ⊙	↓ Ren-Zuki ⊙		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙		Gedan
Neko-Ashi-Dachi	↔	Kake-Uke ⊙	↓ Mae-Geri ⊙		Migi & Hidari

Harai-Otoshi-Uke und Age-Uke sind im Stand auszuführen. Beim Vorgehen zum Mae-Geri bleibt die Hand des Gyaku-Zuki "stehen".

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

Kata	Gekisai Dai-Ni Saifa	3 Kumite-Ura 3 Nage-Waza	Partnerformen <i>SV gegen Halten, Würgen, Stoßen</i>
-------------	-------------------------	-----------------------------	--

Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza Kata	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sind erkennbar dargestellt

4. Kyu: Kihon-Ido - Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont [GKD₂₃]

Stand		Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Mae-Geri ⊙	↔ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Age-Uke ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙	↔ Mae-Geri ⊙	Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔	Mawashi-Geri ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Yoko-Uke ⊙	↓ Ren-Zuki ⊙		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙		Gedan
Neko-Ashi-Dachi	↔	Kake-Uke ⊙	↓ Mae-Geri ⊙		Migi & Hidari

Harai-Otoshi-Uke und Age-Uke sind im Stand auszuführen. Beim Vorgehen zum Mae-Geri bleibt die Hand des Gyaku-Zuki "stehen".

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

Kata	Saifa Seeinchin	3 Kumite-Ura 3 Nage-Waza	Partnerformen <i>SV gegen Halten, Würgen, Stoßen</i>
-------------	--------------------	-----------------------------	--

Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz
Kata	Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sind erkennbar dargestellt

3. Kyu: Kihon-Ido - Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont [GKD₂₃]

Stand		Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Mae-Geri ⊙	↔ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Suri Ashi-Dachi	↔	Kizami-Zuki ⊙	↓ Zenkutsu-Dachi	↓ Gyaku-Zuki ⊙	Jōdan & Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Soto-Uke ⊙	↓ Uraken-Uchi ⊙		Chūdan & ~Jōdan
Sanchin-Dachi	↔	Kake-Uke ⊙	↓ Ren-Zuki ⊙		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan
Neko-Ashi-Dachi	↔	Shuto-Uke ⊙	↓ Kansetsu-Geri ⊙		Migi & Hidari

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

Kata	Kata Bunkai	Partnerformen	3 Kumite-Ura
Seeinchin Tensho	Gekisai Dai-Ichi	SV gegen Halten, Würgen, Stoßen, Fassen	3 Nage-Waza
Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt		
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza Kata	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sind erkennbar dargestellt		

2. Kyu: Kihon-Ido - Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont [GKD23]

Stand		Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Mae-Geri ⊙	↔ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Suri Ashi-Dachi	↔	Kizami-Zuki ⊙	↓ Zenkutsu-Dachi	↓ Gyaku-Zuki ⊙	Jōdan & Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Soto-Uke ⊙	↓ Uraken-Uchi ⊙		Chūdan & ~Jōdan
Sanchin-Dachi	↔	Kake-Uke ⊙	↓ Ren-Zuki ⊙		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan
Neko-Ashi-Dachi	↔	Shuto-Uke ⊙	↓ Kansetsu-Geri ⊙		Migi & Hidari

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

Kata	Kata Bunkai	Partnerformen	
Tensho		SV gegen Halten, Würgen, Stoßen,	3 Kumite-Ura
Sanseru	Gekisai Dai-Ni	Fassen	3 Nage-Waza

Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza Kata	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sind erkennbar dargestellt

1. Kyu: Kihon-Ido - Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont [GKD₂₃]

Stand		Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Mae-Geri ⊙	↔ Gyaku-Zuki ⊙	Chūdan
Suri Ashi-Dachi	↔	Kizami-Zuki ⊙	↓ Zenkutsu-Dachi	↓ Gyaku-Zuki ⊙	Jōdan & Chūdan
Sanchin-Dachi	↔	Soto-Uke ⊙	↓ Uraken-Uchi (<i>gleichseitig</i>) ⊙		Chūdan & ~Jōdan
Sanchin-Dachi	↔	Kake-Uke ⊙	↓ Ren-Zuki ⊙		Jōdan & Chūdan
Shiko-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙		Chūdan
Neko-Ashi-Dachi	↔	Shuto-Uke ⊙	↓ Kansetsu-Geri ⊙		Migi & Hidari

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

Kata	Kata Bunkai	Partnerformen	
Sanseru		SV gegen Halten, Würgen, Stoßen,	3 Kumite-Ura
Sanchin	Gekisai Dai-Ichi oder -Ni	Fassen	3 Nage-Waza
Dachi-Waza	Stände individuell richtig Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung) Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt		
Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza	Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz		
Kata	Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung Gō und Jū sind erkennbar dargestellt		

1. Dan: Kihon-Ido - Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont [GKD23]

Stand		Technik 1	Technik 2	Technik 3	Angriffsstufe
Zenkutsu-Dachi	↔	Harai-Otoshi-Uke ⊙	↓ Gyaku-Zuki ⊙	↔ Mae-Geri ⊙	Jōdan & Chūdan
<i>Sanchin-Dachi</i>	↔	<i>Kake-Uke</i> ⊙	↓ <i>Ren-Zuki</i> ⊙		<i>Jōdan & Chūdan</i>
Shiko-Dachi	↔	Mawashi Empi-Uke, Uraken-Uchi, Harai-Otoshi-Uke, Gyaku-Zuki			Chūdan
Neko-Ashi-Dachi	↔	Shuto-Uke ⊙	↓ Kansetsu-Geri ⊙		Migi & Hidari

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

Kata	Kata Bunkai	Partnerformen	
Sanseru	Erklärung und Analyse Sanseru	Abwehr und Konter gegen Packen, Würgen und Halten von vorn, von der Seite und von hinten	3 Kumite-Ura 2 Nage-Waza

Dachi-Waza, Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza & Kata Identisch zum 1. Kyu

Zusätzliche Anforderungen, die in Betracht kommen

Geistige Einstellung zur Kampfkunst	Konditionelle körperliche Reife
Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit	Distanzgefühl
Die richtige Wahl der Waffe	Die Kenntnis der Atemi-Punkte
Die richtige Entscheidung Gojin Jitsu oder Jissen Jitsu	Selbstvertrauen zur eigenen Technik
Atmung und Kiai	Dōjōkun

Verwendete Literatur und Internetquellen

- [GKD23] GKD. *Prüfungsordnung der Stilrichtung GOJU-Ryu Karate-Do im DKV. Dan-Grade, Kyu-Grade*. GKD GOJU-Ryu Karate-Bund Deutschland e.V. Jan. 2023. URL: <https://www.karate-gkd.de/>.
- [Hab18] Roland Habersetzer. *Die Grundtechniken des Karate : Vom Weißgurt bis zum 1. Dan. Vom Weißgurt bis zum 1. Dan*. S.B.J Sportland, 2018. ISBN: 9783938305188.
- [Heu09] Alfred Heubeck. *Shotokan Kihon-Ippon-Kumite*. Internet. 2009. URL: <http://www.karatedo-hausheim.de>.
- [Heu22] Alfred Heubeck. *Shotokan Drills*. Internet. 2022. URL: <http://www.karatedo-hausheim.de>.
- [Lan12] SG Langenfeld. *Goju-Ryu-Karate-Prüfungsprogramm für Kinder bis 13 Jahren *SGL-Karate Abteilung Reusrath**. SGL. 2012. URL: <https://www.sglangenfeld.de/de/wettkampf/karate-goju-ryu-reusrath/kindergruppe/downloads/>.