



GŌJŪ-RYŪ KARATE-DO

LANGENFELD - REUSRATH



Allgemeines, Trainingsmaterialien und Prüfungscurriculae
GitHub Repository <https://github.com/fregattenfahrer/GRKD>

Powered by L^AT_EX 2_& - Stand: 21. Dezember 2023, 09:37Uhr

Allgemeines: Erläuterungen

Symbol	Bedeutung
→	Vorgehen: Ashi Sabaki
←	Zurückgehen: Ashi Sabaki
↓	Ausführung im Stand
○	Betonung der Technik - Kime
↖	Ausweichen nach vorne: Tai Sabaki
↗	Ausweichen nach hinten: Tai Sabaki
⟳	Wendung - Mawatte
✳	Standwechsel ohne vorgehen
⇒	Technikfolge

Quellenangaben zu den jeweiligen Inhalten der Seiten sind, sofern externe Quellen anders als [Int] verwendet wurden, im Seitentitel vermerkt. Die Prüfungsinhalte vom 9. Kyu bis zum 1. Dan sind inhaltlich identisch aus [GKD23] entnommen und entsprechend den Bedürfnissen im Verein aufbereitet. Das Quellenverzeichnis befindet sich am Ende des Dokumentes.

Allgemeines: Trainingsablauf Begrüßung und Ende

Japanisch	Deutsch
1. Seiza	Kniesitz - Füße unter dem Gesäß, Hände liegen auf den Oberschenkeln
2. Mokusō	Meditation
3. Mokusō 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 Guest in einem fremden Dōjō mittrainiert, sich an der jeweiligen Etikette zu orientieren und danach zu richten.

Allgemeines: Grundsätze und Dōjōkun nach Miyagi Chojun

Grundsätze des okinawanischen Gōjū-Ryū

Es sollte bekannt sein, dass geheime Prinzipien des Gōjū-Ryū in den Kata existieren.

Gōjū-Ryū Karate-Dō ist eine Manifestation der harmonischen Übereinstimmung des Universums im eigenen Selbst.

Der Weg des Gōjū-Ryū Karate-Dō besteht darin, den Weg der Tugend zu suchen.

Geduld

Du musst vor allem die Kunst der wahren und echten Geduld erlernen.

Folge dem Weg der Geduld bis zur siebten Kraft und sei nie in Eile zu lernen.

Denke immer zuerst nach und vermeide überstürztes Handeln.

Füge niemals jemandem Schaden zu oder lasse zu, dass man dir Schaden zufügt.

Dōjōkun

Achte auf deine Höflichkeit mit Bescheidenheit.

Trainiere dich in Anbetracht deiner körperlichen Stärke.

Studiere und entwerfe ernsthaft.

Sei ruhig im Geist und schnell im Handeln.

Achte auf dich selbst.

Lebe ein schlichtes und einfaches Leben.

Sei nicht zu stolz auf dich.

Übe weiter mit Geduld und Demut.

Acht Gebote aus dem Bubishi

Der Geist ist eins mit Himmel und Erde.

Der Kreislaufrythmus des Körpers ist dem Zyklus von Sonne und Mond ähnlich.

Die Art des Ein- und Ausatmens ist hart und weich.

Handle im Einklang mit der Zeit und dem Wandel.

Die Techniken werden in Abwesenheit bewusster Gedanken ausgeführt.

Die Füße müssen sich vor- und zurückziehen, sich trennen und treffen.

Den Augen entgeht nicht einmal die kleinste Veränderung.

Die Ohren hören gut in alle Richtungen.

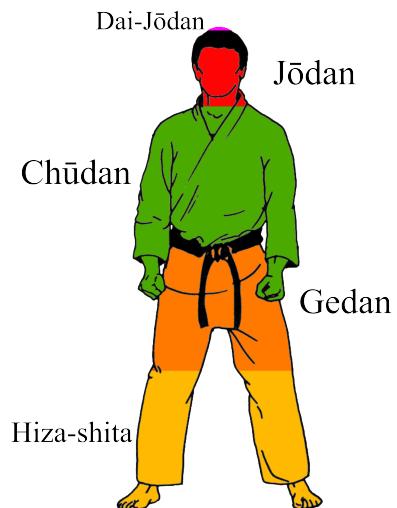
Allgemeines: Zahlen - Angriffsstufen - Begriffe [Hab18]

	Deutsch	Japanisch	Kanji
1	Eins	Ichi	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

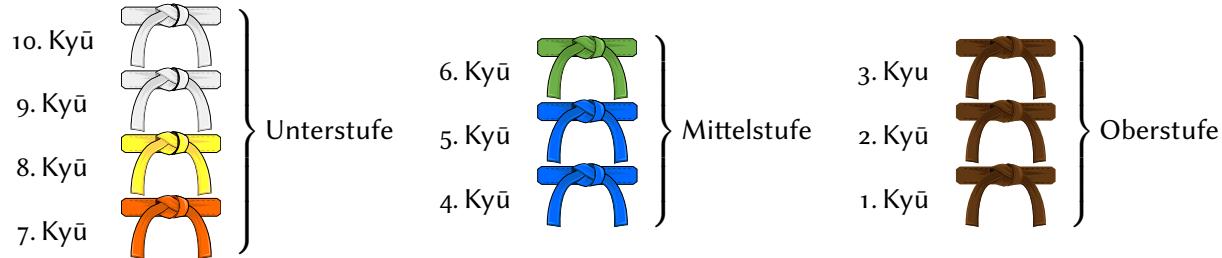


Deutsch	Japanisch	Deutsch	Japanisch
Rechts	Migi	Oben	Jō
Links	Hidari	Mitte	Chū
Vorn	Mae	Unten	Ge [Shimo]
Hinten	Ushiro	Haken	Kake [Kagi, Hira]
Aufwärts	Age	Drehend / im Halbkreis	Mawashi
Abwärts	Otoshi	[von] Außen	Soto

Allgemeines: weitere Begriffe aus dem Japanischen

Japanisch	Deutsch	Japanisch	Deutsch
Awase-Uke	unterstützende Abwehr	Enbusen	Schrittdiagramm der Kata
Gaiwan	Außenseite des Unterarms	Go-No-Sen	Initiative nach dem Angriff
Hajime!	Anfangen!	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	Yame	Stop!
Kata	Übungsform, fest	[Kata-]Bunkai	Anwendung der Kata
Gojin-Jitsu	Verteidigung ohne den Gegner zu verletzen	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: Grundsätzliche Bewertungshorizonte für Unterstufe, Mittelstufe und Oberstufe

9.-7. Kyū

Kihon

Erste Schwerpunkte sind individuell korrekte Dachi-Waza, die aufrechte Haltung des Oberkörpers und die Synchronizität von Körperbewegung, Stellung und Technik. Die Prüflinge zum 7. Kyū sollten bereits gute Ansätze innerer und äußerer Spannung zeigen.

Kata

Hoch- und Tief-Bewegungen sollten bereits vermieden und die Spannung im Endpunkt sollte bereits erkennbar dargestellt werden. Ab dem 7. Kyū sollte bereits auf Rhythmus, sowie Spannung/Entspannung geachtet werden.

Partnerformen

Kihon-Ippon Kumite Formen sollten wechselseitig, bei steigender Graduierung mit wachsender Ernsthaftigkeit gezeigt werden. Distanzen werden korrekt eingenommen.

6.-4. Kyū

Kihon

Die Techniken sollten bereits flüssig und Kime sollte bereits deutlich erkennbar sein. Kombinationen dürfen weder hastig in der Ausführung sein, noch überlaufen werden, sondern müssen als Kombination der Einzeltechniken sichtbar sein.

Kata

Ablauf und Kime der Kata sind bereits stimmig und an den dynamischen Stellen der Kata ist die Ernsthaftigkeit deutlich erkennbar. Kiai wird deutlich, konsequent und richtig gesetzt, die jeweilige Technik wird mit deutlichem Kime ausgeführt.

Partnerformen & Bunkai

Kumite-Ura und Nage-Waza werden in korrektem Ablauf, optimaler Distanz und graduierungsgerechter Intensität gezeigt. Bunkai wird schulmäßig vorgeführt.

3.-1. Kyū

Kihon

Kime, Geschwindigkeit und Körperspannung sind eindeutig vorhanden. Jede Technik aus dem bis hierhin geforderten Kihon wird beherrscht, sowohl als Einzeltechnik, wie auch in Kombination.

Kata

Die zu prüfende Kata des jeweiligen Grades sollte die Arbeit aus dem Training widerspiegeln. Die Ernsthaftigkeit ist bis zum Ende aufrechtzuerhalten und immer klar erkennbar. Kata ist auch Kampf, dieses sollte klar gezeigt werden.

Partnerformen, Bunkai & SV

Bunkai wird bereits intensiv gezeigt und gekämpft, in schulmäßiger Form. Auf Okuden wird verzichtet, lediglich Omote Techniken werden gezeigt. Die SV wird realitätsnah, aber nicht übertrieben, gezeigt.

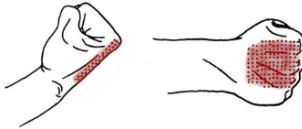
Allgemeines: Körperwaffen aus [Hab18]



Seiken



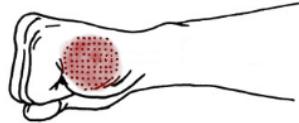
Teisho



Uraken



Seiryuto



Tettsui



Nakadaka



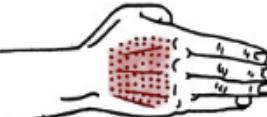
Ippon Ken



Hiraken



Haito



Haishu



Koken



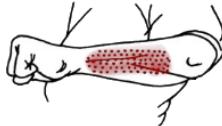
Shuto



Nukite

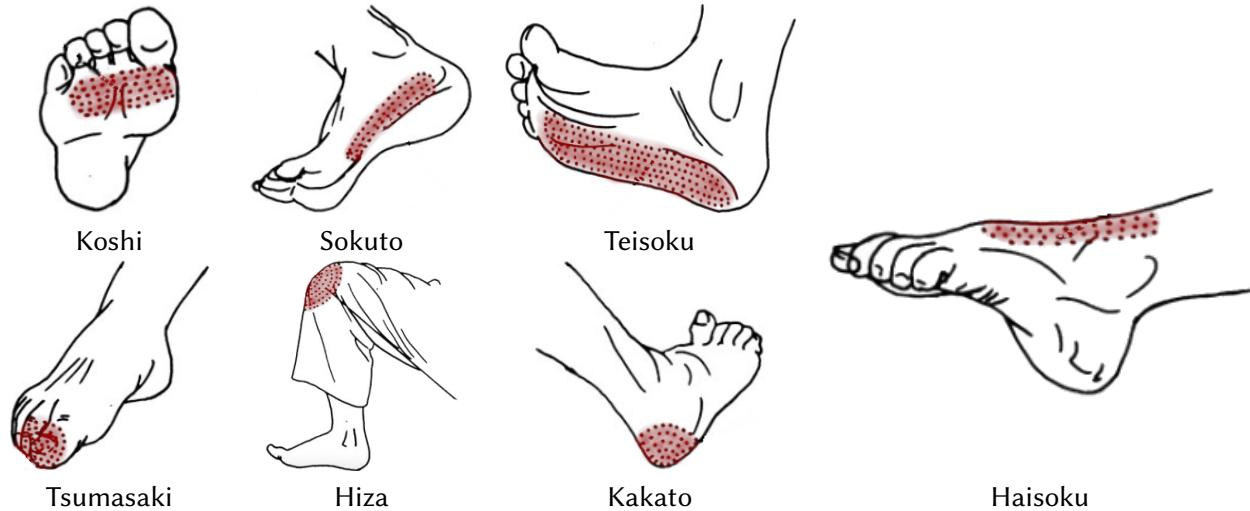


Empi

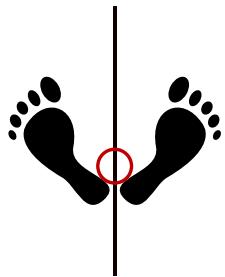


Wan

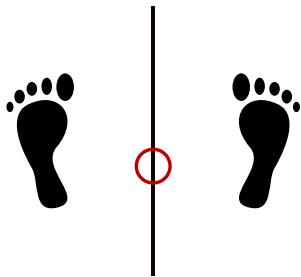
Allgemeines: Körperwaffen aus [Hab18]



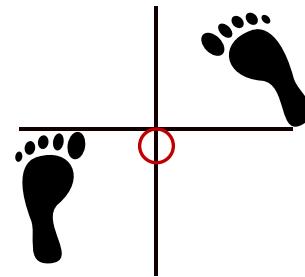
Allgemeines: Grundlegende Dachi Waza



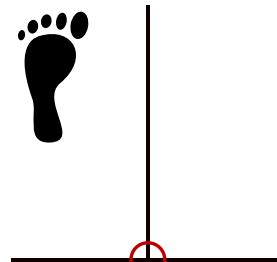
Musubi Dachi



Heiko Dachi



Sanchin Dachi



Zenkutsu Dachi



Neko-Ashi Dachi



Shiko Dachi

Stand	Technik 1 ⊙	Technik 2 ⊙	Technik 3 ⊙
Sanchin-Dachi	← Age-Uke	Kake-Uke	Harai-Otoshi-Uke
<i>oder</i>	↔ Jōdan-Zuki	Teisho-Zuki Gedan	Ura-Zuki
Zenkutsu-Dachi	↔ Yoko-Uke	Shuto-Uke	Gedan Teisho-Uke
<i>oder</i>	↔ Chūdan-Zuki	Nukite (Kehle)	Uraken-Uchi
Shiko-Dachi	↔ Soto-Uke	Mawashi-Uke	Haishu-Uke
	↔ Chūdan-Zuki	Teisho-Ate	Furi-Uchi
Stand	Technik ⊙		
Sanchin-Dachi	↔ Oi-Zuki Jōdan		
Zenkutsu-Dachi	↔ Oi-Zuki Chūdan	Nach Abschluss dann	
Shiko-Dachi	↔ Oi-Zuki Gedan	seitengedreht von oben weiter	
Shiko-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke		
Zenkutsu-Dachi	↔ Yoko-Uke		
Sanchin-Dachi	↔ Age-Uke		

Koordinationsübungen im Kihon. Im Block oben können Stände und Techniken beliebig gemischt werden. Der untere Block ist zur Übung der Fußbewegungen “Tai Sabaki” in der Vorwärts-, bzw. Rückwärtsbewegung gedacht.

Sequenz aus Taikyoku Kake-Uke

Sanchin-Dachi → Yoko-Uke ◎
Sanchin-Dachi → Kake-Uke ◎
Zenkutsu-Dachi → Mae-Geri ◎ Empi-Uchi ◎

Sequenz aus Gekisai Dai-Ichi und Gekisai Dai-Ni *Kake Uke für Gekisai Dai-Ni*

Sanchin-Dachi → Yoko-Uke ◎
Sanchin-Dachi → Yoko-Uke ◎
Zenkutsu-Dachi → Mae-Geri ◎ ↓ Empi-Uchi ◎ Uraken-Uchi ◎ Harai-Otoshi-Uke ◎ Gyaku-Zuki ◎

Allgemeines: Bōgyō Rōkū Kyodō aus dem Japan Karate-Dō Jinen-Kai [Eag15a]

Es werden alle 6 Stände & Techniken am Stück durchgeführt, in der Art, das immer der jeweils vordere Arm blockt (bzw. für die Fußtechniken der vordere Fuß kickt) und alle Standwechsel lediglich über den vorderen Fuß erfolgen. Als erste Übungsform wird nur der Block ausgeführt, als nächste Steigerungsform wird der Konter hinzugenommen, als letzte Steigerung dann Block ⇒ Kick ⇒ Konter.

Stand	Block	Konter	Kick	
Zenkutsu-Dachi	↔ Age-Uke	Gyaku-Zuki	Mae-Geri	Konishi Form
Shiko-Dachi	⊗ Harai-Otoshi-Uke	Kagi-Zuki	Yoko-Geri	
Zenkutsu-Dachi	⊗ Yoko-Uke	Gyaku-Zuki	Mae-Geri	
Zenkutsu-Dachi	⊗ Soto-Uke	Gyaku-Zuki	Mae-Geri	
Neko-Ashi-Dachi	⊗ Shuto-Uke	Nukite	Kansetsu-Geri	
Shiko-Dachi	↔ Haito-Uke	Gyaku-Zuki	Ashi-Barai	◎

Allgemeines: Zuki-Kata aus dem Japan Karate-Dō Jinen-Kai aus [Eag15b]

Basiskombination für Zuki im Zenkutsu-Dachi. In Abwandlung zum referenzierten Video kann man nach Abschluss der ersten Sequenz über Mawatte den Seiten-/Richtungswechsel vornehmen und den Rückweg gehen.

Stand	Technik
Zenkutsu-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke
Zenkutsu-Dachi	↔ Oi-Zuki Jōdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Ren-Zuki Jōdan & Chūdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Gyaku-Zuki Chūdan 2x schnell vorgehen
Zenkutsu-Dachi	↔ Gyaku-Zuki Jōdan
Zenkutsu-Dachi	↔ Gyaku-Zuki Chūdan 2x schnell vorgehen
Zenkutsu-Dachi	↔ Harai-Otoshi-Uke Mawatte & seitengespiegelt von oben

Kihon Ippon Kumite [Heu09][Heu22]

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.

9. & 8. 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
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		

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

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

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

- [Eag15a] Chad Eagan. *Bogyo Roku Kyodo*. Internet. Aug. 2015. URL: <https://vimeo.com/137025073>.
- [Eag15b] Chad Eagan. *Tsuki Kata*. Internet. Aug. 2015. URL: <https://vimeo.com/135724175>.
- [EHN97] Horst Espeloer, Ulrich Heckhuis und Horst Nehm. *GOJU-Ryu Karate-Do. Grundlagen, Wettkampf-Training, Selbstverteidigung, Kata*. H. Espeloer, Dortmund, 1997. ISBN: 3000013423.
- [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/>.
- [Gso92] Friedrich Gsodam. *Goju-Ryu Karatedo. Geschichte, Weg und Ziel*. Eigenverlag, 1992.
- [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>.
- [Hig85] Morio Higaonna. *Traditional Karate-Do: Okinawa Goju Ryu. The Fundamental Techniques (Traditional Karate-Do)*. Bd. 1. Traditional Karatedo. Japan Pubns, 1985, S. 172. ISBN: 9780870405952.
- [Int] Internet. *Allgemeine Recherche, Nutzfundstücke, Quelle nicht mehr eindeutig nachvollziehbar*. online.
- [Nak20] Masatoshi Nakayama. *Karate-Do. Dynamic Karate*. VP-Masberg, 2020. ISBN: 9783943593853.
- [SM98] Frantisek Sebej und Hans Müller-Deck. *Goju-Ryu-Karate für Einsteiger*. Sportverlag, 1998. ISBN: 9783328007838.