



# GŌJŪ-RYŪ KARATE-DO

---

LANGENFELD - REUSRATH



Interne Trainingsmaterialien

## **DRAFT** 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                  |

## **Mögliche Trainingsabläufe**

**DRAFT**

| <b>Japanisch</b>  | <b>Deutsch</b>  |
|-------------------|---|
| 1. Seiza          | Kniestitz. 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 Sensei ni Rei | Gruß zum Meister  |
| 4.c 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 “*onegaishimasu*” zu Beginn, bzw. “*arigatō gozaimashita*” zum Ende des Trainings eingefügt werden. 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 sich auf Lehrgängen befindet oder als Guest mittrainiert, sich nach der Etikette zu richten.

DRAFT

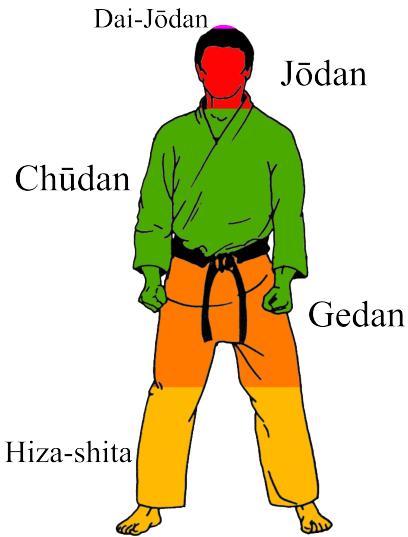
## Allgemeines: Zahlen - Angriffsstufen - Begriffe

| Deutsch  | Japanisch | Kanji |
|----------|-----------|-------|
| 1 Eins   | Ichī      | 一     |
| 2 Zwei   | Ni        | 二     |
| 3 Drei   | San       | 三     |
| 4 Vier   | Yon       | 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              |
| Übungsform, fest | Kata      | Anwendung der Kata     | [Kata-]Bunkai     |

© Roland Habersetzer - Die Grundtechniken des Karate

**DRAFT**

## 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.

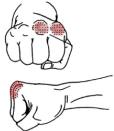
Den Augen entgeht nicht einmal die kleinste Veränderung.

Die Ohren hören gut in alle Richtungen.

Karate beginnt und endet mit Respekt.  
Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.  
Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.  
Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.  
Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.  
Es geht einzig darum, den Geist zu befreien.  
Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.  
Denke nicht, dass Karate nur im Dōjō stattfindet.  
Karate üben heißt, es ein Leben lang zu tun.  
Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.  
Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warmhältst.  
Denke nicht darüber nach zu gewinnen, sondern denke darüber nach, wie man nicht verliert.  
Wandle dich abhängig vom Gegner.  
Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab.  
Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwerter vor.  
Sobald man vor die Tür tritt, findet man eine Vielzahl von Feinden vor.  
Feste Stellungen gibt es für Anfänger, später bewegt man sich natürlich.  
Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf, jedoch gilt das Gegenteil.  
Hart & weich, Spannung & Entspannung, langsam & schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.  
Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.

DRAFT

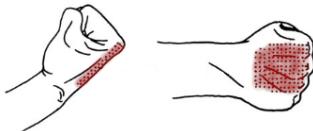
## Allgemeines: Körperwaffen



Seiken



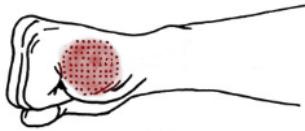
Teisho



Uraken



Seiryuto



Tettsui



Nakadaka



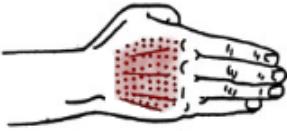
Ippon Ken



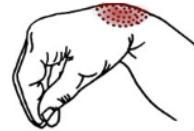
Hiraken



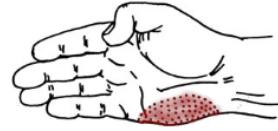
Haito



Haishu



Koken



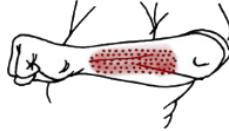
Shuto



Nukite



Empi



Wan

DRAFT

## Allgemeines: Körperwaffen



Koshi



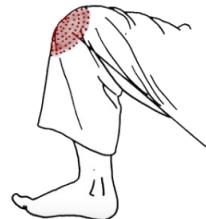
Sokuto



Teisoku



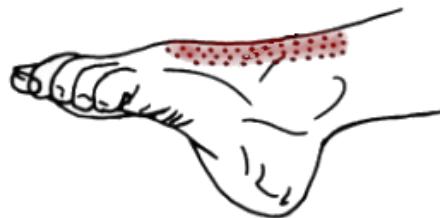
Tsumasaki



Hiza



Kakato



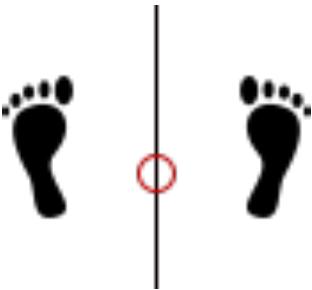
Haisoku

DRAFT

## Allgemeines: Grundlegende Dachi Waza



Musubi Dachi



Heiko Dachi



Sanchin Dachi

**DRAFT**

## Gemeines: Ergänzungen / Basiskombinationen

| <b>Stand</b>   | <b>Technik 1 ⊙</b> | <b>Technik 2 ⊙</b>            | <b>Technik 3 ⊙</b> |
|----------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|
| Sanchin Dachi  | ↔ Age-Uke          | Kake-Uke                      | Harai-Otoshi-Uke   |
| oder           | ↔ Jōdan-Zuki       | Teisho-Zuki Gedan             | Ura-Zuki           |
| Zenkutsu Dachi | ↔ Yoko-Uke         | Shuto-Uke                     | Gedan Teisho-Uke   |
| oder           | ↔ Chūdan-Zuki      | Nukite (Kehle)                | Uraken-Uchi        |
| Shiko Dachi    | ↔ Soto-Uke         | Mawashi-Uke                   | Haishu-Uke         |
|                | ↔ Chūdan-Zuki      | Teisho-Ate                    | Furi-Uchi          |
| <b>Stand</b>   | <b>Technik ⊙</b>   |                               |                    |
| 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.

## Gemeines: Ergänzungen / Kombinationen / Koordination

DRAFT

| <b>Stand</b>    | <b>Technik 1 ⊕</b> | <b>Technik 2 ⊕</b>  | <b>Technik 3 ⊕</b>                          | <b>Technik 4 ⊕</b> |
|-----------------|--------------------|---------------------|---|--------------------|
| Zenkutsu Dachi  | ↔ Age-Uke          | ↔ Teisho-Zuki Jōdan | ↔ Uraken-Uchi                               |                    |
| Zenkutsu Dachi  | ↔ Kake-Uke         | ↔ Ura-Zuki Jōdan    | ↔ Gyaku-Zuki Chūdan                         |                    |
| Shiko Dachi     | ↔ Haito-Uke        | ↓ Zenkutsu Dachi    | ↓ Nukite                                    |                    |
| Zenkutsu Dachi  | ↔ Yoko-Uke         | ↓ Tettsui-Uchi      | ↔ Mae-Geri                                  | ↓ Gyaku-Zuki       |
| Sanchin Dachi   | ↓ Harai-Otoshi-Uke | ↔ Suri-Ashi Dachi   | ↓ Ren-Zuki                                  | ↓ Sanchin Dachi    |
| Shiko Dachi     | ↔ Empi-Uchi        | ↓ Gyaku-Nukite      |   |                    |
| Neko-Ashi-Dachi | ↔ Mawashi-Geri     | ↓ Gyaku-Shuto-Uke   | <i>Mawashi-Geri aus der Bewegung heraus</i> |                    |
| Zenkutsu Dachi  | ↓ Harai-Otoshi-Uke | ↔ Mae-Tobi-Geri     | ↔ Gyaku-Zuki                                |                    |
| Sanchin Dachi   | ↔ Yoko-Uke         | ↓ Gyaku-Zuki        | ↔ Kake-Uke                                  | ↓ Teisho-Ate       |

### 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 ◎

---

**DRAFT**

## 8. Kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

| <b>Stand</b>   | <b>Technik</b>             | ↔: vorgehen mit    ⊖: Kime    ↓: Folgetechnik im Stand | <b>Angriffsstufe</b> |
|----------------|----------------------------|--|----------------------|
| 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

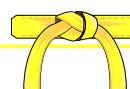
---

Kihon-Ippon Kumite  
Jōdan & Chūdan, ggfs. Gedan

**Partnerformen**

---

|                        |   |
|------------------------|---|
| Dachi-Waza             | Stände "passend", also individuell richtig, korrekte Mawatte (Wendung)<br>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<br>Wendungen mit korrekter Blickrichtung |
| Allgemein              | Techniken können noch als Einzeltechniken ausgeführt sein   |



**DRAFT**

# Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

| <b>Stand</b>   | <b>Technik</b>       | ↔: vorgehen mit    ⊖: Kime    ↓: Folgetechnik im Stand | <b>Angriffsstufe</b> |
|----------------|----------------------|--|----------------------|
| 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               |
| Shiko-Dachi    | ↔ Harai-Otoshi-Uke ⊖ | ↓ Gyaku-Zuki ⊖   | Gedan                |

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)<br>Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt ausgeführt   |
| Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza | Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz  |
| Kata                   | Embusen (Schrittfolge) korrekt ausgeführt, Individuell richtige Stände<br>Endpunkte und Atmung, Wendungen mit korrekter Blickrichtung<br>Flüssiger Ablauf bei gleichbleibender Geschwindigkeit, Betonung und Kraft Einsatz |

---



| DRAFT<br>yu: Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont  |  |                             |                                    |                |
|---|--|-----------------------------|------------------------------------|----------------|
| Stand   | Technik 1  | Technik 2                   | Technik 3                          |                |
| 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  |
| <i>Harai-Otoshi-Uke und Age-Uke sind im Stand auszuführen. Beim Vorgehen zum Mae-Geri bleibt die Hand des Gyaku-Zuki "stehen".</i>                                      |  |                             |                                    |                |
| 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 |  |                             |                                    |                |
| <b>Kata</b>   | Gekisai Dai-Ichi<br>Gekisai Dai-Ni   | 3 Kumite-Ura<br>3 Nage-Waza | <b>Partnerformen</b><br>Option: SV |                |
| Dachi-Waza  | Stände individuell richtig<br>Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung)<br>Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt |                             |                                    |                |
| Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza  | Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz   |                             |                                    |                |
| Kata  | Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung<br>Gō und Jū sollten bereits erkennbar dargestellt werden                       |                             |                                    |                |



| kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerperformen - Erwartungshorizont  |  |                             |  |  |                |        |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------|--|--|----------------|--------|--|--|--|--|
| Stand  | Technik 1  | Technik 2                   | Technik 3  |  |                |        |  |  |  |  |
| 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  |        |  |  |  |  |
| <i>Harai-Otoshi-Uke und Age-Uke sind im Stand auszuführen. Beim Vorgehen zum Mae-Geri bleibt die Hand des Gyaku-Zuki "stehen".</i>   |  |                             |  |  |                |        |  |  |  |  |
| 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 |  |                             |  |  |                |        |  |  |  |  |
| <b>Kata</b>  | Gekisai Dai-Ni<br>Saifa  | 3 Kumite-Ura<br>3 Nage-Waza | <b>Partnerformen</b><br><i>SV gegen Halten, Würgen, Stoßen</i> |  |                |        |  |  |  |  |
| Dachi-Waza   | Stände individuell richtig<br>Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung)   |                             |  |  |                |        |  |  |  |  |
| Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza   | Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt<br>Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz |                             |  |  |                |        |  |  |  |  |
| Kata   | Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung<br>Gō und Jū sind erkennbar dargestellt                           |                             |  |  |                |        |  |  |  |  |



| kyu: Kihon-Ido Kata - Partnerperformen - Erwartungshorizont  |  |                |                             |           |  |        |
|--|--|----------------|-----------------------------|-----------|--|--------|
| DRAFT  | Stand  | Technik 1      | Technik 2                   | Technik 3 |  |        |
| 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  |        |
| <i>Harai-Otoshi-Uke und Age-Uke sind im Stand auszuführen. Beim Vorgehen zum Mae-Geri bleibt die Hand des Gyaku-Zuki "stehen".</i>   |  |                |                             |           |  |        |
| 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 |  |                |                             |           |  |        |
| <b>Kata</b>  | Saifa<br>Seeinchin   |                | 3 Kumite-Ura<br>3 Nage-Waza |           | <b>Partnerformen</b><br><i>SV gegen Halten, Würgen, Stoßen</i> |        |
| Dachi-Waza   | Stände individuell richtig<br>Korrekte, kraftvolle Mawatte (Wendung)<br>Ashi-Sabaki (Fußbewegungen) korrekt und flüssig ausgeführt                   |                |                             |           |  |        |
| Zuki-/ Uke-/ Geri-Waza   | Sichtbares Setzen der Endpunkte, Hüft-/Schultereinsatz<br>Individuell richtige Stände - Endpunkte und Atmung<br>Gō und Jū sind erkennbar dargestellt |                |                             |           |  |        |



**DRAFT**

# Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

| <b>Stand</b>  | <b>Technik 1</b>     | <b>Technik 2</b>  | <b>Technik 3</b> |                |
|---|----------------------|-------------------|------------------|----------------|
| 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 ⊖         | ↓ Gyaku-Zuki ⊖    |                  | Chūdan         |
| 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 |                      |                   |                  |                |

| <b>Kata</b> | <b>Kata Bunkai</b> | <b>Partnerformen</b>            |              |
|-------------|--------------------|---------------------------------|--------------|
| Seeinchin   |                    |                                 | 3 Kumite-Ura |
| Tensho      | Gekisai Dai-Ichi   | SV gegen Halten, Würgen, Stoßen | 3 Nage-Waza  |

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



**DRAFT**

# Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

| <b>Stand</b>  | <b>Technik 1</b>     | <b>Technik 2</b>  | <b>Technik 3</b> |                |
|---|----------------------|-------------------|------------------|----------------|
| 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 ⊖         | ↓ Gyaku-Zuki ⊖    |                  | Chūdan         |
| 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 |                      |                   |                  |                |

| <b>Kata</b> | <b>Kata Bunkai</b> | <b>Partnerformen</b>            |              |
|-------------|--------------------|---------------------------------|--------------|
| Tensho      |                    |                                 | 3 Kumite-Ura |
| Sanseru     | Gekisai Dai-Ni     | SV gegen Halten, Würgen, Stoßen | 3 Nage-Waza  |

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



**DRAFT**

# Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

| <b>Stand</b>  | <b>Technik 1</b>     | <b>Technik 2</b>  | <b>Technik 3</b> |                |
|---|----------------------|-------------------|------------------|----------------|
| 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 ⊖         | ↓ Gyaku-Zuki ⊖    |                  | Chūdan         |
| 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 |                      |                   |                  |                |

| <b>Kata</b> | <b>Kata Bunkai</b>        | <b>Partnerformen</b>            |              |
|-------------|---------------------------|---------------------------------|--------------|
| Sanseru     |                           |                                 | 3 Kumite-Ura |
| Sanchin     | Gekisai Dai-Ichi oder -Ni | SV gegen Halten, Würgen, Stoßen | 3 Nage-Waza  |

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



**DRAFT**

# Kihon-Ido Kata - Partnerformen - Erwartungshorizont

| <b>Stand</b>  | <b>Technik 1</b>     | <b>Technik 2</b>  | <b>Technik 3</b> |                |
|---|----------------------|-------------------|------------------|----------------|
| 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   | → 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 |                      |                   |                  |                |

| <b>Kata</b> | <b>Kata Bunkai</b>            | <b>Partnerformen</b>            |              |
|-------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------|
| Sanseru     | Erklärung und Analyse Sanseru | SV gegen Halten, Würgen, Stoßen | 3 Kumite-Ura |
| Sanchi      |                               |                                 | 3 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



**DRAFT**

## Kihon Ippon Kumite

| <b>Stufe</b> | <b>Angriff</b> | <b>Block</b>     | <b>Konter</b> | <b>Anmerkung</b>  |
|--------------|----------------|------------------|---------------|---|
| 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 zusätzlich aber auch in den Shōtōkan Varianten mit jeweils 45°-Ausweichbewegungen geübt werden. Dann sind kleinere Anpassungen notwendig, bzw. möglich, die sich dann 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.

**DRAFT**

### Kumite Ura 1

Oi-Zuki Chūdan

Tai-Sabaki Hidari 45°

Shisai no Mawashi Geri ⊖

Teishō-Uke

Jōdan Ura-Zuki ⊖

### Kumite Ura 2

Oi-Zuki Chūdan

Tai-Sabaki Hidari 45°

Yoko-Uke - Uraken-Uchi ⊖

Empi-Uke

Jōdan Ura-Zuki ⊖

### Kumite Ura 3

2 x Oi-Zuki Chūdan

2 x Yoko-Uke

Mae-Geri ⊖

Teishō-Uke

Jōdan Ura-Zuki ⊖

Tori greift vorgehend aus Sanchin-Dachi an. Zu beachten sind gutes Distanzverhalten von Tori und Uke, die erkennbare Ernsthaftigkeit von Angriff und Konter sowie ein runder Ablauf.

### Kumite Ura 4

Oi-Zuki Chūdan

○ 90° - Nagashi Technik

Jōdan Uraken-Uchi ⊖

Kansetsu-Geri ⊖

Suri-Ashi Gedan-Barai ⊖

### Kumite Ura 5

Oi-Zuki Chūdan

Ushiro Tai-Sabaki Teishō-Uke

Suri-Ashi Jōdan Uraken-Uchi ⊖

Age-Uke

Jōdan Ura-Zuki ⊖

### Kumite Ura 6

Oi-Zuki Chūdan

Tai-Sabaki Hidari 45° Teishō-Uchi

Furi-Uchi-Ken ⊖

Age-Uke

Jōdan Ura-Zuki ⊖

**DRAFT**

### Kumite Ura 7

Oi-Zuki Chūdan

Tai-Sabaki Hidari 45° Teishō-Uchi  
Jōdan Ura-Zuki ⊖

Eindrehen mit Jōdan Nagashi-Uke  
Chūdan Kagi-Zuki ⊖

### Kumite Ura 8

Oi-Zuki Chūdan

Ushiro Tai-Sabaki Osae-Uke  
Suri-Ashi Jōdan Teishō-Uchi ⊖

Yoko-Uke  
Uraken-Uchi Jōdan ⊖

### Kumite Ura 9

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

Tori greift vorgehend aus Sanchin-Dachi an. Zu beachten sind gutes Distanzverhalten von Tori und Uke, die erkennbare Ernsthaftigkeit von Angriff und Konter sowie ein runder Ablauf.

### Kumite Ura 10

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

### Kumite Ura 11

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

### Kumite Ura 12

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

# DRAFT

## Nage Waza 1

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

## Nage Waza 2

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

## Nage Waza 3

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

Tori greift vorgehend aus Sanchin-Dachi an. Zu beachten sind gutes Distanzverhalten von Tori und Uke, die erkennbare Ernsthaftigkeit von Angriff und Konter sowie ein runder Ablauf.

## Nage Waza 4

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

## Nage Waza 5

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

## Nage Waza 6

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

# DRAFT

## Nage Waza 7

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

## Nage Waza 8

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

## Nage Waza 9

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

Tori greift vorgehend aus Sanchin-Dachi an. Zu beachten sind gutes Distanzverhalten von Tori und Uke, die erkennbare Ernsthaftigkeit von Angriff und Konter sowie ein runder Ablauf.

## Nage Waza 10

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

## Nage Waza 11

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

## Nage Waza 12

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

**DRAFT**

### Nage Waza 13

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

### Nage Waza 14

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

### Nage Waza 15

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

Tori greift vorgehend aus Sanchin-Dachi an. Zu beachten sind gutes Distanzverhalten von Tori und Uke, die erkennbare Ernsthaftigkeit von Angriff und Konter sowie ein runder Ablauf.

### Nage Waza 16

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

### Nage Waza 17

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

### Nage Waza 18

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

**DRAFT**

### Nage Waza 19

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

### Nage Waza 20

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

### Nage Waza 21

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

Tori greift vorgehend aus Sanchin-Dachi an. Zu beachten sind gutes Distanzverhalten von Tori und Uke, die erkennbare Ernsthaftigkeit von Angriff und Konter sowie ein runder Ablauf.

### Nage Waza 22

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

### Nage Waza 23

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen

### Nage Waza 24

Oi-Zuki Chūdan

ergänzen  
ergänzen

ergänzen  
ergänzen