

Prüfungsordnung im BSK

Shōtōkan Kenpō Karate (SKK)

Das Prüfungsprogramm für *shōtōkan kenpō karate* im Budō Studien Kreis folgt Jahrhunderte alten und bewährten Prinzipien des Fortschritts, und ist auf die individuelle Lehre der im BSK unterrichtenden *kōdansha* abgestimmt. Nur Grade ab dem 5. *dan* sind berechtigt, eigene Systeme zu entwickeln und zu unterrichten. Alle Graduierungen unter dem 5. *Dan* müssen ihre persönlichen Ansichten mit den *kōdansha* des BSK abgleichen.

Mudansha 無段者 - die Kyū-Grade (9. - 1. kyū)

Der Begriff *mudansha* (Person ohne *dan*) bezeichnet einen Anfänger in der Stufe *shu* des *karate*, und wird noch nicht als Weg- schüler angesehen. In diesem Übungsabschnitt betrachtet der *sensei* das Potential im Üben und stellt fest, ob dieser den Anforderungen für spätere höhere Niveaus (*yūdansha*) entsprechen kann. Auf dieser Stufe wird nur grundlegende Technik unterrichtet, doch das Talent des Übenden ist dabei nicht entscheidend: getestet werden vor allem seine menschlichen Fähigkeiten.

Die Graduierungen der *mudansha* nennt man *kyū*. In ihnen durchschreitet der Übende neun Stufen, die sich in *gekyū* (Unterstufe), *chūkyū* (Mittelstufe) und *jōkyū* (Oberstufe) aufteilen. Jede Stufe hat für sich eine eigene Bedeutung.

Aus der Sicht des Weges (*dō*) ist die Stufe der *kyū* lediglich ein Test, ein durch die Zeit wirkendes Sieb. Die Psychologie des Unterrichts konfrontiert den Anfänger mit vorgeschriebenen Verhaltensregeln, die auf die eine oder andere Weise eine innere Auseinandersetzung in ihm auslösen. Der Lehrer steht im Hintergrund und schaut auf das dadurch sichtbar werdende Potential im Schüler. Dieses muss sich in einem eigenen Kampf von den Fesseln seines Ich befreien und Fähigkeiten wie Selbstüberwindung, Selbstdisziplin, Vertrauen ins Ideal, Achtung, Bescheidenheit, Loyalität und vieles mehr entwickeln. Deshalb erfolgt seitens des *sensei* kein Eingriff, wenn es um die Struktur des grundlegenden Denkens im Schüler geht. Die wahre Haltung muß sichtbar werden, so, wie sie wirklich ist, ohne Maske.

Stufen bei Kyū-Graden

Gekyū - Unterstufe der Farbgurte, erste Teststufe für Anfänger (9. bis 7. kyū)

Die untere Stufe der *kyū* ist eine elementare Teststufe. Schüler der Unterstufe (9. bis 7. *kyū*) üben ungefähr zwei Jahre lang unter der Aufsicht ihres Lehrers das grundlegende technische System ihres Stils. Doch es ist eine Selbsttäuschung, wenn Schüler sich aufgrund ihrer technischen Fähigkeiten selbst in die Gürtelhierarchie einstufen wollen. Im Hintergrund der körperlichen Übung beginnt bereits in der Unterstufe ein psychologischer Selbsterfahrungsprozess, den nur der Lehrer kennt und lenkt.

Z.B. dient das strenge Regelsystem des *budō*, das so viele Schüler dieser Stufe veranlasst, auf die Barrikaden zu gehen, dem Zweck, dieses psychologische Niveau heranzubilden.

Die Unterstufe ist dazu da, im Schüler die Fähigkeit zur Hingabe, seine Konsequenz in der Selbstdisziplin, seinen strebsamen Willen, seine Geduld, seine rechte Begegnung mit anderen und seine Lernfähigkeit auszubilden.

Chūkyū - Mittelstufe der Farbgurte, erhöhte Teststufe (6. bis 4. kyū)

Die mittlere Stufe der *kyū* ist eine Phase des Übergangs vom Anfänger zum fortgeschrittenen Schüler und erstreckt sich beginnend vom 6. *kyū* bis zum 4. *kyū*. In ihr bereitet sich der Übende für höhere technische Aufgaben vor aber auch für neue Erfahrungen mit sich selbst.

Jōkyū - Oberstufe der Farbgurte, letzte Teststufe (3. bis 1. kyū)

Jōkyū bezeichnet die Oberstufe im Rangsystem der Farbgürtel (3. bis 1. *kyū*) und stellt neue Herausforderungen an den Übenden. In der Oberstufe kommen die ersten Konfrontationen mit dem Ich, die der Schüler gegen sich selbst bestehen muss. Auch trägt er einen großen Teil der Verantwortung für eine gesunde Lehrer-Schüler Beziehung, in der er seine Bereitschaft zur Kommunikation, zur menschlichen Nähe zum anderen, seine Loyalität gegenüber seiner Kunst testen und formen kann. Er muss lernen, mit inneren Zuständen der Unlust, der Auflehnung und der Entmutigung umzugehen, die Selbstüberwindung üben und beständig nach der rechten Haltung suchen.

9. Kyū (kukyū) - weißer Gürtel mit einem gelben Streifen

Teststufe der eigenen Haltung im Umgang mit anderen

Als 9. kyū zeigt der gelbe Streifen um den zunächst weißen Gürtel, dass du die erste Hürde geschafft hast. Du bist den ersten Schritt auf deinem Weg gegangen. Du kennst schon die Lehrer der Schule und begegnest ihnen mit Aufmerksamkeit und Respekt. Du zeigst deine allgemeine Haltung, indem du pünktlich und regelmäßig zum Training kommst und mitteilst, wenn du nicht teilnehmen kannst. Dein *gi* ist stets sauber und ein Bild deiner inneren Haltung. Du weißt, dass ein *dōjō* mehr ist als einfach nur ein Trainingsraum, und dass wir unsere Achtung und Hingabe zeigen, indem wir es gemeinsam sauber und ordentlich halten. Du kennst die *dōjōkun* und weißt, dass sie für die Übung und die Tiefe deines *karate* von unerlässlicher Bedeutung ist.

Kihon Waza Hitori Geiko - grundlegende Soloübungen	
Atemi waza - Stoßen, Schlagen & Treten	
Neue Techniken	
1.	Aus <i>yōi shizentai</i> : <i>chūdan seiken choku zuki</i> (links / rechts)
2.	Aus <i>heisoku dachi</i> : <i>jōdan mae ke age</i> (links / rechts)
3.	<i>Gedan gamae</i> , vor mit <i>chūdan oi zuki</i> (Zk), wd. - vor mit <i>jōdan oi zuki</i> (Zk)
4.	<i>Gedan gamae</i> , vor mit <i>age uke</i> (Zk), wd. - vor mit <i>soto uke</i> (Zk)
5.	<i>Chūdan gamae</i> , vor mit <i>mae ke komi</i> (Zk) - <i>gedan gamae</i> , rückwärts mit <i>gedan barai</i> (Zk)
6.	Standübung aus <i>yōi dachi</i> : Nach hinten mit <i>age uke</i> , <i>gyaku zuki</i> (zk)
Ukemi waza - Fallen & Rollen	
Neue Techniken	
1.	Vorübung <i>yoko ukemi</i> (ohne Abschlagen ablegen)
2.	Vorübung <i>yoko ukemi</i> (im Liegen abschlagen)
3.	Vorübung <i>ushiro ukemi</i> (im Liegen abschlagen)
Kata - traditionelle Formen	
1.	<i>Taikyoku shodan</i>
Kihon Waza Futari Geiko - grundlegende Partnerübungen	
Kumi waza - Clinch	
1.	<i>Kuzushi</i> (Gleichgewicht brechen) Aus <i>kubi kumi kata</i> (mit der vorderen Hand den Hinterkopf kontrollieren und mit der hinteren am vorderen Arm des Gegners klammern) den Partner aus dem Gleichgewicht ziehen oder drücken.
Ne waza - Bodenkampf	
1.	<i>Uke</i> liegt auf dem Rücken und verteidigt sich mit den Beinen gegen einen stehenden Gegner.
Jiyū Waza Futari Geiko - freie Partnerübungen	
Goshin - Selbstverteidigung	
1.	<i>Tori</i> : Gegner würgt mit beiden Händen am Hals (dabei ist keine Wand hinter dem Verteidiger). <i>Uke</i> : Einen Fuß nach hinten setzen, <i>soto uke</i> über die Arme des Gegners ausführen. Ellenbogen nach unten führen und befreien. Kontern mit Ellenbogenstoß.
2.	<i>Tori</i> : Schwitzkasten von hinten. <i>Uke</i> : Fuß nach hinten setzen, Hand an die Nase und Kopf nach hinten beugen. Schlag mit der anderen Hand zu den Genitalien (<i>tettsui uchi</i>).
Randori - Freikampfübungen	
1.	Distanz halten (mit Partner in freier Bewegung in Deckung).
2.	<i>Tori</i> : <i>Jōdan jun zuki</i> (Deckung halten). <i>Uke</i> : Kopf weicht aus, Hand zum Schutz gegen angreifenden Arm.
Hojo Undō - ergänzende Übungen	
1.	Aus freier Bewegung <i>oi zuki</i> gegen Pratte.
2.	Aus dem Stand <i>mae ke age</i> gegen Pratte.
3.	Aus <i>hikite</i> : Im Stand <i>gyaku zuki</i> gegen Schlagpolster.
4.	Aus dem Stand <i>mae ke komi</i> gegen Schlagpolster.

8. Kyū (*hachikyū*) - weißer Gürtel mit zwei gelben Streifen (1 von 2)

Teststufe der Geduld und der Bereitschaft zum Lernen

Mit zwei gelben Streifen nähert du dich bereits dem gelben Gürtel. Du hast inzwischen viele Trainingsstunden hinter dich gebracht. Vieles musst du wiederholen, um es richtig zu lernen. Von vielem weißt du noch nicht, wofür es gut ist. Aber du zeigst deine Geduld und deine Bereitschaft zum Lernen, indem du der Unterweisung deiner Lehrer mit Aufmerksamkeit folgst.

Du weißt, dass du auch Geduld mit dir selbst haben musst, weil vieles noch nicht so gut klappt, wie du es dir vorstellst. Aber du weißt, dass du es schaffen kannst, wenn du immer wieder gut zuhörst und hellwach bist.

Wenn dein Lehrer dich verbessert, nimmst du es ohne inneren Widerstand, sondern mit Dankbarkeit an, denn du weißt inzwischen, dass nur er dir bei deinem Fortschritt helfen kann.

Kihon Waza Hitori Geiko - grundlegende Soloübungen	
Atemi waza - Stoßen, Schlagen & Treten	
Wiederholung	
1.	<i>Gedan gamae</i> , vor mit <i>oi zuki</i> (Zk) wd. <i>chūdan gamae</i> , vor mit <i>mae ke komi</i> (Zk)
Neue Techniken	
2.	<i>Gedan gamae</i> , vor mit <i>gedan barai</i> (Zk), vorderen Fuß anziehen <i>tettsui uchi</i> (<i>heian shodan</i>) wd. vor mit <i>uchi uke</i> (Zk)
3.	<i>Shutō gamae</i> , vor mit <i>shutō uke</i> (Kk) - rückwärts mit <i>shutō uke</i> (Kk), <i>gyaku zuki</i> (Zk)
Wiederholung mit <i>sabaki</i> oder in Kombination	
4.	<i>Gyaku gedan gamae</i> , vor mit <i>chūdan gyaku zuki</i> (Zk) - wd. vor mit <i>soto uke</i> (Zk), <i>yorī ashi - gyaku zuki</i>
5.	Standübung aus <i>yōi no gamae</i> : <ul style="list-style-type: none">• Nach vorne: <i>soto uke</i>, <i>gyaku zuki</i> (Zk)• Nach hinten: <i>age uke</i>, <i>gyaku zuki</i> (Zk)• Zur Seite: <i>gedan barai</i>, <i>gyaku zuki</i> (Zk)
Ukemi waza - Fallen & Rollen	
Neue Techniken	
1.	<i>Ushiro ukemi</i> (Rückwärtsfalltechnik) aus der Hockposition
2.	<i>Yoko ukemi</i> (Seitwärtsfallübung)
3.	Vorübung <i>Zenpō kaiten</i> (Vorwärtsrolle) aus dem Vierfüßlerstand
Kata - traditionelle Formen	
1.	<i>Heian shodan</i>

8. Kyū (*hachikyū*) - weißer Gürtel mit zwei gelben Streifen (2 von 2)

Kihon Waza Futari Geiko - grundlegende Partnerübungen	
Kihon ippon kumite - grundlegende Partnerübung im Ein-Schritt-System	
1.	<i>Kihon ippon kumite</i> (jeweils erste Kombination aus <i>jōdan</i> , <i>chūdan</i> und <i>mae geri</i> , <i>yoko ke komi</i>)
Nage waza - Würfe	
1.	<i>De ashi barai</i> (Fußfeger) Aus <i>eri kumi kata</i> (mit der vorderen Hand das Revers greifen und mit der hinteren Hand den Ärmel des Partners am Ellbogen): 3 Schritte mit dem Partner nach hinten gehen und den Partner fegen bevor er das Bein absetzt.
Kansetsu waza - Hebel	
1.	<i>Omote kote gyaku dori</i> (Äußerer Handgelenkshebel) <i>Tori</i> : Greift am Handgelenk (gleichseitig oder überkreuz). <i>Uke</i> : <i>Gyaku zuki</i> ausführen und aus dem Griff befreien (<i>uchi uke</i> Bewegung bei gleichzeitigem Griff, <i>enpi uke</i> Bewegung bei überkreuztem Griff). Danach sofort <i>omote gyaku</i> ausführen, um den Partner zu Fall zu bringen. Am Boden den Hebel weiterführen und den Partner fixieren.
Kumi waza - Clinch	
1.	Aus <i>kubi kumi kata</i> (mit der vorderen Hand den Hinterkopf kontrollieren und mit der hinteren am vorderen Arm des Gegners klammern): <i>Tori</i> taucht unter dem vorderen Arm durch. <i>Uke</i> kontrolliert mit <i>shutō uke</i> (Wurf vermeiden - kurzes Testen der Position durch den Partner).
Kakie waza - klebende Hände & Hakenhände	
1.	Hände einhaken (einzeln / doppelt)
Ne waza - Bodenkampf	
1.	Vom Boden aus der Rückenlage gegen stehenden Gegner aufstehen.
Jiyū Waza Futari Geiko - freie Partnerübungen	
Goshin - Selbstverteidigung	
1.	<i>Tori</i> : Fasst am Handgelenk und zieht. <i>Uke</i> : Hält sein Gleichgewicht, geht in Deckung. Mit <i>gedan barai</i> das gefasste Handgelenk befreien. Dabei 45 Grad zur Seite ausweichen. Mit <i>gyaku zuki</i> kontern. <i>Ōyō der heian shodan</i>
2.	<i>Tori</i> : Fasst am Handgelenk und zieht. <i>Uke</i> : Hält sein Gleichgewicht, geht in Deckung, befreit und kontert mit <i>tettsui uchi</i> . <i>Ōyō der heian shodan</i>
3.	<i>Tori</i> : Fasst mit beiden Hände am Revers. <i>Uke</i> : Eine Hand kontrolliert den Unterarm, die andere führt <i>age uke</i> über die Arme des Gegners aus (Schutz vor Kopfstoß). Den Partner mit <i>age uke</i> nach hinten drücken. Gegendruck ausnutzen, mit vorderer Hand im Genick fassen und mit gleichzeitiger Drehung nach unten ziehen (<i>gedan barai</i>). Abschluss <i>gyaku zuki</i> . <i>Ōyō der heian shodan</i>
Randori - Freikampfübungen	
1.	<i>Tori</i> : <i>Yori ashi</i> mit <i>jun zuki</i> & <i>gyaku zuki</i> . <i>Uke</i> : Distanz- und Deckungsverhalten.
2.	<i>Tori</i> : Leichtes Angreifen mit Schwinger (Pratze). <i>Uke</i> : Abducken (Deckung halten)
3.	<i>Tori</i> : Leichtes Angreifen mit Schwinger (Pratze). <i>Uke</i> : <i>Tate enpi uke</i> (Deckung halten)
Hojo Undō - ergänzende Übungen	
1.	Aus dem Stand <i>tettsui uchi</i> gegen die Pratze (<i>heian shodan</i>)
2.	Aus der Bewegung <i>mae ke age</i> mit anschließendem <i>jun zuki</i> gegen die Pratze
3.	Aus der freien Bewegung <i>yori ashi</i> , <i>gyaku zuki</i> gegen die Pratze (Timing hinterer Fuß)
4.	Aus der freien Bewegung <i>yori ashi</i> , <i>jun zuki</i> , <i>gyaku zuki</i> gegen die Pratze

7. Kyū (shichikyū) - Gelbgurt (1 von 2)

Teststufe der Disziplin und der Regelmäßigkeit des Übens

Du hast es geschafft. Dein ursprünglich weißer Gürtel ist nun gelb, und mancher Weißgurt schaut nun schon zu dir hin und wünscht sich, er wäre an deiner Stelle. Du weißt das und bemühst dich, in den Augen der Anfänger stets vorbildlich in deiner Haltung zu sein. Wenn sie dich etwas fragen, antwortest du mit Freundlichkeit und im Rahmen deines Wissens.

Du weißt inzwischen, dass dein Fortschritt im *karate* ganz wesentlich von deiner Disziplin abhängt. Du trainierst regelmäßig und mit Konzentration. Deine Lehrer wissen, dass sie sich auf dich verlassen können, denn du bist stets pünktlich und zuverlässig. Gelegentlichen Unlustgefühlen begegnest du mit Stärke, denn du weißt, sie gehen vorüber, und danach bist du stolz auf deine innere Kraft. Unbeirrbar machst du Fortschritte in der Technik, weil du deine Aufmerksamkeit und Konsequenz im Training und außerhalb immer wieder neu herausforderst.

Kihon Waza Hitori Geiko - grundlegende Soloübungen	
Atemi waza - Stoßen, Schlagen & Treten	
Wiederholung	
1.	<i>Gedan gamae</i> , vor mit <i>chūdan oi zuki</i> (Zk), wd. <i>chūdan gamae</i> , vor mit <i>mae ke komi</i> (Zk)
2.	<i>Gyaku gamae</i> , vor mit <i>chūdan gyaku zuki</i> (Zk) - rückwärts mit <i>age uke</i> , <i>gyaku zuki</i> (Zk)
Neue Techniken	
3.	Vor mit <i>tate shutō uke</i> , <i>jōdan/chūdan renzuki</i> (Zk) wd. - vor mit <i>yoko mawashi uraken uchi</i> (Zk)
4.	<i>Shutō gamae</i> , vor mit <i>shutō uke</i> (Kk), <i>te osae uke</i> , <i>gyaku tate nukite zuki</i> (Zk) - rückwärts mit <i>morote uke</i> (Kk), <i>jun zuki / gyaku zuki</i> (Zk)
5.	<i>Chūdan gamae</i> (Kb), vor (hinterkreuzen) mit <i>yoko ke komi</i> , wd. - dasselbe wieder zurück
6.	<i>Chūdan gamae</i> (Kb) vor (überkreuzen) mit <i>yoko ke age</i> , wd. - dasselbe wieder zurück
Wiederholung mit <i>sabaki</i> oder in Kombination	
7.	<i>Gedan gamae</i> , im Stand <i>gyaku uchi uke</i> , vor mit <i>mae geri</i> , <i>gyaku zuki</i> (Zk), wd. - mit derselben Kombination zum Ausgangspunkt zurückgehen (<i>heian nidan</i>)
Ukemi waza - Fallen & Rollen	
Neue Techniken	
1.	<i>Ushiro ukemi</i> (Rückwärtsfalltechnik)
2.	<i>Zenpō kaiten</i> (Vorwärtsrolle)
Kata - traditionelle Formen	
1.	<i>Heian nidan</i>
2.	<i>Taikyoku nidan</i>

7. Kyū (shichikyū) - Gelbgurt (2 von 2)

Kihon Waza Futari Geiko - grundlegende Partnerübungen	
Kihon ippon kumite - grundlegende Partnerübung im Ein-Schritt-System	
1.	Kihon ippon kumite (jeweils erste und zweite Kombination aus <i>jōdan</i> , <i>chūdan</i> und <i>mae geri</i> , <i>yoko ke komi</i>)
Nage waza - Würfe	
1.	<i>Fumi dachi / ō soto otoshi</i> Grundtechnik aus <i>eri kumi kata</i> (vordere Hand am Revers, hintere Hand am Ärmel). Partner anschließend mit <i>tachi hiza</i> festlegen und <i>otoshi zuki</i> ausführen. <i>Ōyō der heian nidan</i>
2.	Vorübung <i>ō goshi</i> (großer Hüftwurf) Langsam ausgeführter <i>ō goshi</i> und Prüfling zeigt korrekte <i>ukemi waza</i> (Falltechnik).
Kansetsu waza - Hebel	
1.	<i>Hon gyaku</i> (An der Wurzel hebeln) <i>Tori</i> : Greift überkreuz am Handgelenk. <i>Uke</i> : Fixiert mit der freien Hand die greifende Hand des Partners und führt <i>hon gyaku</i> aus. Danach wird der Partner nach hinten zu Boden gestoßen. <i>Ōyō der heian nidan</i>
Kakie waza - klebende Hände & Hakenhände	
1.	Zum <i>hara</i> drücken (ohne <i>ashi sabaki</i>)
Ne waza - Bodenkampf	
1.	Partner liegt auf dem Boden in Rückenlage. In einem tiefen <i>kokutsu dachi</i> mit dem Knie den Bauch des Gegners nach unten drücken und seine Bewegungsfreiheit einschränken. Beide Hände auf die Schultern des Partners belasten. Dann immer von einer Seite auf die andere wechseln.
2.	<i>Tori</i> ist in <i>tate shihō gatame</i> ("Mount"). <i>Uke</i> schiebt ein Bein unter dem Bein von <i>tori</i> hindurch und hakt von außen ein. Mit Hilfe der <i>ebi</i> ("Shrimp")-Bewegung anderes Bein aus der Half-Guard befreien. <i>Tori</i> mit einem Fußtritt entfernen.
Jiyū Waza Futari Geiko - freie Partnerübungen	
Goshin - Selbstverteidigung	
1.	<i>Uke</i> : <i>Maebane gamae</i> gegen aggressiven Gegner einnehmen. <i>Tori</i> : Angriff mit starkem Schwinger (<i>furi zuki</i>). <i>Uke</i> : <i>Haiwan uke</i> , <i>soto tetsui uchi</i> und <i>yoko tetsui uchi</i> ausführen. <i>Ōyō der heian nidan</i>
2.	<i>Tori</i> : Greift aus weiter Distanz mit einem Schwinger (<i>furi zuki</i>) an. <i>Uke</i> : Mit <i>jōdan haiwan uke</i> in den Angriff hineingehen und sofort mit <i>tetsui uchi</i> und dem Setzen des Fußes einen Wurf ausführen. Anschließend Kontrolle des Gegners mit <i>tachi hiza</i> (Knie auf dem Bauch und Armkontrolle). <i>Ōyō der heian nidan</i>
3.	<i>Tori</i> : Greift am Handgelenk und zieht. <i>Uke</i> : Stabile Position suchen und mit <i>uchi uke</i> den greifenden Arm verdrehen. Mit <i>mae geri</i> und <i>gyaku zuki</i> kontern. <i>Ōyō der heian nidan</i>
4.	<i>Tori</i> : Greift mit beiden Händen ein Handgelenk und zieht. <i>Uke</i> : Dem Zug folgen und eine stabile Position suchen. Mit <i>morote uchi uke</i> den Arm verdrehen, mit <i>tate shutō</i> lösen und mit <i>jun zuki</i> , <i>gyaku zuki</i> kontern. <i>Ōyō der heian nidan</i>
5.	<i>Tori</i> : Greift mit beiden Händen ein Handgelenk und zieht. <i>Uke</i> : Dem Zug folgen und eine stabile Position suchen (<i>kiba dachi</i>). Etwas dagegen ziehen und gleichzeitig <i>yoko ke komi</i> unter die Arme ausführen.
Randori - Freikampfübungen	
1.	<i>Tori</i> : Mit einem freien <i>chūdan zuki</i> (einzelne Technik) angreifen. <i>Uke</i> : Abwehr mit <i>soto uke</i> (alles in freier Bewegung)
2.	<i>Tori</i> wählt: nur <i>mae geri</i> , nur <i>oi zuki</i> , nur <i>gyaku zuki</i> , <i>mae geri/oi zuki</i> oder <i>gyaku zuki/mae geri</i> (mit Deckung, nach der Aktion rausgehen). <i>Uke</i> : freie Abwehr
Hojo Undō - ergänzende Übungen	
1.	<i>Yoko tetsui uchi</i> und <i>soto tetsui uchi</i> in Kombination an der Pratte (<i>heian nidan</i>).
2.	Gegen Schlagpolster: Ausfallschritt <i>gyaku zuki</i> (Timing auf dem vorderen Fuß (<i>chakuchi</i>)).
3.	Sofern mindestens 16 Jahre alt: Abhärtung mit <i>tsuki</i> auf den Bauch/die Brust

6. Kyū (rokukyū) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen (1 von 2)

Teststufe der Aufmerksamkeit gegenüber Situationen

Der orangefarbene Streifen um deinen Gürtel zeigt, dass du die Stufe des Gelbgurtes verlassen hast und einen weiteren Schritt gegangen bist. Du hast bereits einiges geschafft und darfst stolz darauf sein.

Dadurch wirst du aber nicht überheblich und besserwisserisch, denn du schulst deine allgemeine Aufmerksamkeit auch darin, wie du mit anderen umgehst. Gegenüber deinen Lehrern und den Fortgeschrittenen verhältst du dich so, dass sie dich gerne unterrichten. Du bemerkst selbst, wann du mit einer Frage willkommen bist oder störst. Mit den anderen Übenden gehst du so um, dass sie dich als verlässlichen Freund schätzen und dass du dich auch selbst mit Fragen und Problemen an sie wenden kannst.

Gegenüber weniger Fortgeschrittenen bist du geduldig und hilfsbereit, denn du weißt noch genau wie viele Fragen du als Anfänger hattest und wie sehr man auf die Hilfe anderer angewiesen ist.

Kihon Waza Hitori Geiko - grundlegende Soloübungen	
Atemi waza - Stoßen, Schlagen & Treten	
Wiederholung	
1.	<i>Gedan gamae</i> , vor mit <i>chūdan oi zuki</i> (Zk), wd. - <i>Gedan gamae</i> , vor mit <i>sanbon zuki</i> (Zk)
2.	<i>Gedan gamae</i> , vor mit <i>uchi ude uke</i> , <i>yor ashī</i> , <i>jun zuki</i> , <i>gyaku zuki</i> (Zk), wd. - vor mit <i>mae geri</i> , <i>gyaku zuki</i> (Zk)
Neue Techniken	
3.	<i>Chūdan gamae</i> (Zk), vor mit <i>ko mawashi geri</i> , wd. vor mit <i>ō mawashi geri</i>
4.	<i>Gedan gamae</i> , vor mit <i>soto uke</i> (Zk), <i>yor ashī zu</i> (Kb) mit <i>yoko enpi uchi</i> , wd. - <i>gedan gamae</i> , vor mit <i>ushiro kaiten</i> (Kb), <i>yoko mawashi uraken uchi</i>
5.	Technik auf kleinem <i>enbusen</i> : <ul style="list-style-type: none"> • Vor mit <i>tate enpi uchi</i>, <i>gyaku mawashi enpi uchi</i> (Zk) • Seitlich <i>yoko enpi uchi</i> (Kb), <i>gyaku otoshi enpi uchi</i> (Th) • <i>Ushiro enpi uchi</i> (in <i>yōi shizentai</i>), andere Hand <i>ushiro ura mawashi enpi uchi</i>
Wiederholung mit <i>sabaki</i> oder in Kombination	
6.	Aus <i>chūdan gamae</i> vor mit <i>suri ashī</i> , <i>jun zuki</i> , <i>gyaku zuki</i> , wd. - vor mit <i>suri ashī</i> , <i>mae ashī mae geri</i> , <i>gyaku zuki</i>
Ukemi waza - Fallen & Rollen	
Neue Techniken	
1.	<i>Zenpō kaiten ukemi</i> (Vorwärtsrolle mit Abschlagen)
2.	<i>Ushiro kaiten</i> (Rückwärtsrolle)
Kata - traditionelle Formen	
1.	<i>Heian sandan</i>
2.	<i>Taikyoku nidan</i>

6. Kyū (rokukyū) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen (2 von 2)

Kihon Waza Futari Geiko - grundlegende Partnerübungen	
Kihon ippon kumite - grundlegende Partnerübung im Ein-Schritt-System	
1.	<i>Kihon ippon kumite</i> (Sequenzen 1,2 und 3)
Nage waza - Würfe	
1.	<i>Ō goshi</i> (großer Hüftwurf) Seitlich zum Partner stehen. Einen Arm des Gegners greifen und mit einem Schritt in den Partner hineingehen und unter dem anderen Arm den Körper umfassen. Den Partner ziehen, so dass dieser selbst einen Schritt macht. Aus dieser Position <i>ō goshi</i> ausführen. <i>Ōyō der heian sandan</i>
2.	<i>Uchi mata</i> (innerer Schenkelwurf) Aus dem Clinch (<i>kubi kumi kata</i>) versucht <i>tori</i> dem Partner in die Weichteile zu greifen. <i>Uke</i> greift das Handgelenk, umschlingt den anderen Arm von oben mit <i>enpi age</i> . Mit einer Körperdrehung <i>enpi uke</i> und <i>uchi mata</i> ausführen. <i>Ōyō der heian sandan</i>
Kansetsu waza - Hebel	
1.	<i>Ura kote gyaku dori</i> (innerer Handgelenkshebel) <i>Tori</i> : Stößt an der Schulter des Partners. <i>Uke</i> : Weicht dem Druck nach hinten aus, schockt den Partner mit <i>teishō uchi</i> und führt <i>ura gyaku</i> aus. Zum Abschluss wird <i>tori</i> am Boden fixiert. <i>Ōyō der heian sandan</i>
Kumi waza - Clinch	
1.	Aus einer engen Schulter-an-Schulter-Position (ein Arm hakt über den Arm des Partners, auf der anderen Seite ist der Arm darunter) wechseln beide mit einem Durchtauchen des oberen Arms die Seite.
Kakie waza - klebende Hände & Hakenhände	
1.	Hände schieben, Grundform (ohne <i>ashi sabaki</i>)
Shime waza - Würger	
1.	<i>Zenpō hadakajime</i> (Guillotine) Aus <i>ryō kubi kumi kata</i> ("Thaibox"-Clinch mit beiden Händen am Nacken/Kopf) in die Guillotine wechseln. Grundtechnik im Stand mit anschließendem Ablegen in den Kniestand, dann in die Guard-Position (<i>dō osae</i>). <i>Ōyō der heian sandan</i>
Ne waza - Bodenkampf	
1.	<i>Uke</i> verteidigt sich in der Guard-Position (<i>dō osae</i>) gegen schlagenden Gegner: Knieschild gegen Gegner, anschließend auf die Seite drehen und nach hinten aufstehen.
Jiyū Waza Futari Geiko - freie Partnerübungen	
Goshin - Selbstverteidigung	
1.	<i>Tori</i> : Stoß auf die Brust. <i>Uke</i> : <i>Enpi uke, tate uraken uchi</i> . <i>Ōyō der heian sandan</i>
2.	<i>Tori</i> : Greift von der Seite an der Schulter und zieht. <i>Uke</i> : Mit einer Hand übergreifen und mit <i>enpi uke</i> den Arm einklemmen. Einen Schritt vorgehen und mit Hilfe von <i>fumi dachi</i> und <i>enpi uchi</i> einen Wurf ausführen. <i>Ōyō der heian sandan</i>
3.	<i>Tori</i> : Greift mit der anderen Hand an der Schulter. <i>Uke</i> : Gleiche Einstiegsbewegung wie vorher. Nach dem <i>enpi uchi</i> mit <i>tate shutō uke</i> den Kopf an den Haaren oder der Nase des Gegners nach hinten ziehen und mit <i>gyaku zuki</i> bzw. <i>oi zuki</i> folgen. <i>Ōyō der heian sandan</i>
Randori - Freikampfübungen	
1.	<i>Tori</i> : freie <i>chūdan zuki</i> in freier Bewegung. <i>Uke</i> : freie Abwehr.
2.	<i>Tori</i> : 2 x <i>jun zuki (yori ashi)</i> . Dabei die Angriffshöhe wechseln: Entweder unten/oben oder oben/unten. <i>Uke</i> : freie Abwehr.
Hojo Undō - ergänzende Übungen	
1.	An der Pratte: <ul style="list-style-type: none"> aus freier Bewegung <i>uraken uchi</i> aus freier Bewegung Abwehr <i>tate enpi</i> gegen Schwinger, Konter <i>mawashi enpi</i> aus freier Bewegung <i>jun zuki, gyaku zuki, mawashi geri</i>
2.	Am Schlagpolster: <ul style="list-style-type: none"> <i>Tori</i> kommt nach vorne, <i>uke</i> stoppt mit beiden Armen und führt <i>mawashi enpi</i> aus aus dem Stand <i>ō mawashi geri</i>

5. Kyū (gokiyū) - orangefarbener Gürtel (1 von 2)

Teststufe der Bereitschaft zum Weg und zur Gemeinschaft

Du hast die nächste Gürtelfarbe erreicht. Der dunklere Ton zeigt an, dass du inzwischen über mehr Erfahrung verfügst. Du weißt inzwischen, wie wichtig eine gute Karategemeinschaft für den Fortschritt auf deinem Weg ist. Du bemüht dich darum, dass diese Gemeinschaft gut funktioniert. Du merkst, dass ein gutes Verhältnis zu deinen Mitübenden deiner Übung mehr Schwung, aber auch mehr Tiefe gibt. Du bist Teil dieser Gruppe, deswegen stellst du dich nicht abseits und weißt immer, was gerade vor sich geht.

Wegen deiner guten Haltung beziehen dich die Lehrer auch in die Anleitung der Anfänger mit ein. Du weißt, dass sie vieles noch nicht können und bist ihnen gegenüber geduldig und freundlich. Du zeigst ihnen, dass Karate für ihr eigenes Leben von großem Wert sein kann, wenn sie es nur richtig verstehen. Du merkst, dass dies gleichzeitig deiner eignen Übung neue Inhalte gibt und zu einem neuen, höheren Verständnis führt.

Kihon Waza Hitori Geiko - grundlegende Soloübungen	
Atemi waza - Stoßen, Schlagen & Treten	
Wiederholung	
1.	Standübung aus <i>yōi no gamae</i> : Nach hinten Zk mit folgenden Techniken ausführen (immer links und rechts): <ul style="list-style-type: none"> • <i>Age uke, gyaku zuki</i> • <i>Soto uke, gyaku zuki</i> • <i>Uchi ude uke, gyaku zuki</i> • <i>Gedan barai, gyaku zuki</i>
2.	Standübung aus <i>jiyū gamae</i> (Zk): <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mae ashi mae geri, ushiro ashi mae geri</i> • <i>Mae yoko ke age, ushiro ashi yoko ke komi</i> • <i>Kizami geri, ushiro ashi mawashi geri</i>
Neue Techniken	
3.	<i>Shutō gamae</i> , vor mit <i>shutō haiwan uke</i> (Kk), <i>gyaku shutō uchi</i> mit gleichzeitigem <i>shutō age</i> (Zk) wd. - vor mit <i>soto shutō uchi</i> , gleiche Hand <i>uchi shutō uchi</i> (Zk)
4.	<i>Gedan gamae</i> , im Stand <i>kakiwake uke</i> (Zk), <i>mae geri, chūdan renzuki</i> (Zk), wd. – im Stand <i>morote uke</i> (Kk), greifen, <i>hiza geri</i> , vor mit <i>tate enpi</i> (Zk)
5.	<i>Gedan gamae</i> , vor mit <i>mawashi zuki</i> (Zk), wd. - vor mit <i>ura zuki</i> (Zk)
Wiederholung mit <i>sabaki</i> oder in Kombination	
6.	<i>Chūdan gamae</i> , vor mit <i>suri ashi, mae ashi mae geri, oi zuki</i> , wd. - <i>chūdan gamae</i> , vor mit <i>yoris ashi, kizami zuki</i> kombiniert mit <i>suri ashi, gyaku zuki</i> (Zk)
7.	<i>Chūdan gamae, nagashi zuki, gyaku zuki</i> (5x beide Seiten)
Ukemi waza - Fallen & Rollen	
Neue Techniken	
1.	<i>Mae ukemi</i> (Falltechnik nach vorne)
Wiederholung	
1.	<i>Zenpō kaiten</i> (Vorwärtsrolle) oder <i>zenpō kaiten ukemi</i> (Vorwärtsrolle mit Abschlagen)
2.	<i>Ushiro kaiten</i> (Rückwärtsrolle) oder <i>ushiro ukemi</i> (Rückwärtsfalltechnik)
Kata - traditionelle Formen	
1.	<i>Heian yondan</i>
2.	<i>Taikyoku nidan</i>

5. Kyū (gokuyū) - orangefarbener Gürtel (2 von 2)

Kihon Waza Futari Geiko - grundlegende Partnerübungen	
Kihon ippon kumite - grundlegende Partnerübung im Ein-Schritt-System	
1.	Kihon ippon kumite (komplett)
Nage waza - Würfe	
1.	Ō soto gari (große Außensichel) Grundtechnik aus eri kumi kata (vorder Hand am Revers, hintere Hand am Ärmel des Partners). Wurf mit lockerem vorderen Arm des Partners und mit steifen Arm.
2.	Vorübung für seoi nage (Schulterwurf) Der Partner geht in kniende seoi nage Position und der Prüfling zeigt korrekte ukemi waza (Falltechnik) mit leichter Unterstützung des Partners.
Kakie waza - klebende Hände & Hakenhände	
1.	Druck ableiten (ohne Schritt, jun und gyaku, mit und ohne unterstützende Hand)
Shime waza - Würger	
1.	Jūji jime (Grundübung aus dem Stand) - Schwerpunkt absenken und ziehen. Ōyō der heian yondan
2.	Aus dem Clinch (kubi kumi kata) einen Arm nach oben drücken und darunter abtauchen. Anschließend ude sankaku jime im Stand ausführen.
Ne waza - Bodenkampf	
1.	Aus der Mount (tate shihō gatame): Gegner in der Bodenlage schiebt eine Hand hoch. Gegnerische Hand zur Seite drücken und ude sankaku jime ausführen und damit in die Sidemount (kuzure kesa gatame) wechseln.
Jiyū Waza Futari Geiko - freie Partnerübungen	
Goshin - Selbstverteidigung	
1.	Tori: Umklammerung über den Armen von vorne. Uke: Nach hinten stabilisieren, eigene Hüfte von der Hüfte des Gegners entfernen, vom Griff befreien und hiza geri ausführen. Zur Seite bewegen und ō gyaku (großer Schulterhebel) ausführen. Gegner auf dem Boden festlegen. Ōyō der heian yondan
2.	Tori: Umklammerung über den Armen von vorne. Uke: Nach hinten stabilisieren, eigene Hüfte von der Hüfte des Gegners entfernen, vom Griff befreien und hiza geri ausführen. Zur Seite bewegen und musō dori (Ellbogenstreckhebel) ausführen. Gegner auf dem Boden festlegen. Ōyō der heian yondan
3.	Tori: Stoß mit beiden Händen auf die Brust. Uke: Kakiwake uke ausführen, Arm/Schulter greifen/kontrollieren und mit mae geri, ren zuki abschließen. Ōyō der heian yondan
4.	Tori: Angriff mit Schwinger (furi zuki). Uke: Morote uke ausführen, kurzer Schlag/Zug in den Nacken und hiza geri ausführen. Ōyō der heian yondan
Randori - Freikampfübungen	
1.	Tori: Yori ashi, gyaku zuki, oi gyaku zuki. Uke: Soto uke, soto uke, Konter mit uraken uchi.
2.	Tori: Geht vor mit Druck (ohne Technik). Uke: Weicht zurück und kontert im richtigen Moment mit einer beliebigen Technik.
Hojo Undō - ergänzende Übungen	
1.	Sofern vorhanden und 18 Jahre alt: gyaku zuki am makiwara.
2.	Kote kitaie: Zuerst kake uke, uchi uke, dann mit anderem Arm soto uke, gedan barai. Wechsel der Seiten auf Ansage.
3.	Gegen Prätze: Jun zuki, gyaku zuki, mawashi zuki.
4.	Gegen Schlagpolster: Kiba dachi, hinterkreuzen, yoko ke komi.

4. Kyū (yonkyū) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen (1 von 2)

Teststufe der Achtsamkeit gegenüber dem Lehrer

Du hast jetzt den höchsten Grad der Mittelstufe erreicht, der grüne Streifen auf deinem Gürtel zeigt, dass du ein Anwärter für die Oberstufe und höhere Niveaus bist. Fast alle Basistechniken des Karate hast du schon gelernt und bist in deiner Übung gereift.

Dein Streben richtet sich jetzt auf die Stufe der Fortgeschrittenen. Zugleich schauen alle Anfänger auf dich, weil du der Beste von ihnen bist. Du wirst diesem Anspruch gerecht, denn du lässt in deinem Bemühen nicht nach. Voller Kraft und Energie übst du deine Formen.

Du hast erkannt, wie vieles auch die Lehrer erfahren mussten, um dorthin zu kommen, wo sie stehen. Du weißt, dass du diese Fähigkeit nur von ihnen lernen kannst und hast inzwischen ein neues Verhältnis zu ihnen bekommen. Obwohl du viel gelernt hast, hast du oft das Gefühl, nicht mehr besser zu werden. Dies zeigt, dass du auch in der Beurteilung deiner eigenen Technik fortgeschritten bist und dir inzwischen viel mehr abverlangst. Du wirst besser - ganz sicher! Durch deine reifere Sicht der Zusammenhänge vertieft sich gerade jetzt deine Haltung der Achtsamkeit gegenüber deinen Lehrern, denn sie sollen dich auch weiterhin führen.

Kihon Waza Hitori Geiko - grundlegende Soloübungen	
Atemi waza - Stoßen, Schlagen & Treten	
Wiederholung	
1.	Standübung aus <i>yōi no gamae</i> : Nach hinten Zk mit folgenden Techniken ausführen (immer links und rechts): <ul style="list-style-type: none"> • <i>Age uke, gyaku zuki</i> • <i>Soto uke, gyaku zuki</i> • <i>Uchi ude uke, gyaku zuki</i> • <i>Gedan barai, gyaku zuki</i> • <i>Shutō uke (Kk), gyaku zuki (Zk)</i>
2.	<i>Chūdan gamae</i> : Im Schritt <i>gyaku zuki, gyaku zuki (Zk) wd. uraken uchi (Zk), ushiro kaiten, uraken uchi (Kb)</i>
Neue Techniken	
3.	<i>Chūdan gamae</i> , vor mit <i>mae geri, yoko geri, mawashi geri</i> , wd. - vor mit <i>mikazuki geri, ushiro geri, gyaku zuki</i> .
4.	<i>Chūdan gamae, yori ashi</i> zu <i>kizami zuki, gyaku zuki</i> , wd. - <i>chūdan gamae</i> , vor mit <i>sanbon zuki (Fd)</i>
Wiederholung mit <i>sabaki</i> oder in Kombination	
5.	Standübung aus <i>jiyū gamae</i> : <i>Ashi fumikae, oi zuki (Zk)</i>
6.	Standübung aus <i>jiyū gamae</i> : <i>Ashi fumikae</i> (gesprungen), <i>uraken uchi</i>
7.	Aus <i>jiyū gamae</i> : <i>Gyaku zuki, nagashi uke</i> (runter in <i>tachi hiza</i>), hoch mit <i>ura zuki, gyaku tate furi zuki (yama zuki) wd. mae tobi geri, gyaku zuki</i>
Ukemi waza - Fallen & Rollen	
Neue Techniken	
1.	<i>Hichō kaiten</i> (Flugrolle) oder <i>zenpō kaiten ukemi</i> (Vorwärtsrolle mit Abschlagen) über Hindernis
Wiederholung	
2.	<i>Ushiro kaiten</i> (Rückwärtsrolle) oder <i>ushiro ukemi</i> (Rückwärtsfalltechnik)
Kata - traditionelle Formen	
1.	<i>Heian godan</i>
2.	<i>Taikyoku sandan</i>

4. Kyū (yonkyū) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen (2 von 2)

Kihon Waza Futari Geiko - grundlegende Partnerübungen	
Kihon ippon kumite - grundlegende Partnerübung im Ein-Schritt-System	
1.	<i>Kihon ippon kumite</i> (komplett)
Nage waza - Würfe	
1.	<i>Ippon seoi nage</i> (Punkt-Schulterwurf) Grundtechnik aus <i>eri kumi kata</i> (vordere Hand am Revers, hintere Hand am Ärmel). <i>Ōyō</i> der <i>heian godan</i>
2.	<i>Hizawa guruma</i> (Knie-Rad) <i>Uke</i> greift mit <i>mae geri</i> an und setzt hinten wieder ab. <i>Tori</i> führt <i>ashi fumikae</i> mit gleichzeitigem <i>gedan barai</i> aus und setzt nach vorne mit <i>jōdan oi zuki</i> . <i>Uke</i> taucht ab und führt <i>hizawa guruma</i> aus. <i>Ōyō</i> der <i>heian godan</i>
Kakie waza - klebende Hände & Hakenhände	
1.	Hände schieben, in Kombination mit <i>kōsa uke</i> (ohne Schritt) und verschiedenen Stufen
Shime waza - Würger	
1.	Armzug aus dem Clinch (<i>kubi kumi kata</i>) mit anschließendem <i>hadaka jime</i> , tritt ins Knie um Gegner zu kontrollieren. <i>Ōyō</i> der <i>heian godan</i>
Kansetsu waza - Hebel	
1.	<i>Ude hishigi ude gatame</i> (Ellenbogenstreckhebel), <i>ude hishigi kata gatame</i> (Armstreckhebel über die Schulter) & <i>tsubame gaeshi</i> Aus dem Clinch (<i>kubi kumi kata</i>) heraus versucht <i>tori</i> in das Bein von <i>uke</i> zu petzen. <i>Uke</i> weicht etwas nach hinten aus, greift den Arm des Partners mit beiden Händen. Dann wechselt er auf die Außenseiten und kontrolliert den Arm des Partners von unten mit <i>ude hishigi ude gatame</i> . Nun geht er unter den Arm des Partners und führt <i>ude hishigi kata gatame</i> aus, um schließlich den Partner mit <i>tsubame gaeshi</i> zu Fall zu bringen. <i>Ōyō</i> der <i>heian godan</i>
Ne waza - Bodenkampf	
1.	<i>Jūji jime</i> aus der Mount (<i>tate shihō gatame</i>) / <i>jūji jime</i> auf dem Rücken liegend.
2.	<i>Tori</i> sitzt in <i>tate shihō gatame</i> (Mount). <i>Uke</i> dreht sich von Schlägen weg auf den Bauch und richtet sich auf. <i>Tori</i> führt <i>hadaka jime</i> aus.
Jiyū Waza Futari Geiko - freie Partnerübungen	
Goshin - Selbstverteidigung	
1.	<i>Tori</i> : Ist kurz vor einem Angriff mit einem Schwinger oder einer ähnlichen Technik (oder führt diese bereits aus). <i>Uke</i> : Führt einen kurzen entschlossenen <i>kin geri</i> aus und setzt mit einer beliebigen Techniken nach.
2.	Nur ab 18 Jahren: <i>Tori</i> : Greift mit einer Hand am Revers und droht oder zieht zum Schlag auf. <i>Uke</i> : Eine Hand kontrolliert den greifenden Arm, mit der anderen <i>koko zuki</i> zum Kehlkopf ausführen.
3.	<i>Tori</i> : Greift mit einer Hand am Revers und schlägt mit der anderen. <i>Uke</i> : Mit einer Hand den greifenden Arm kontrollieren, mit der anderen <i>age enpi uke</i> ausführen und im richtigen Moment (nach dem Angriff von <i>tori</i>) <i>otoshi uke</i> auf den Arm mit anschließendem <i>ura zuki</i> und weiteren Techniken kontern.
Randori - Freikampfübungen	
1.	Beide Partner dürfen: Hand blockieren, freier <i>tsuki</i> (freies <i>ashi sabaki</i>) oder eine Finte mit anschließender Technik ausführen. Gleichzeitig wird versucht, durch Abwehrverhalten die Technik des Partners zu unterbinden.
2.	<i>Tori</i> greift mit einer beliebigen Kombination an und setzt nach vollendetem Angriff mit einer beliebigen Technik nach (<i>okuri kumite</i>). <i>Uke</i> wehrt ab.
3.	<i>Tori</i> greift locker mit <i>zuki</i> Kombinationen an. <i>Uke</i> stoppt den Angriff mit einer frei wählbaren Fußtechnik. Dies muss nicht bei jeder Attacke von <i>tori</i> geschehen.
Hojo Undō - ergänzende Übungen	
1.	Sofern vorhanden und 18 Jahre alt: <i>Shutō uke</i> , <i>shutō uchi</i> am makiwara.
2.	Mit dem Schlagpolster aus weiter Distanz in nahe Distanz gehen. <i>Uke</i> stoppt die Vorwärtsbewegung mit <i>keri waza</i> (mindestens <i>mae geri</i> und <i>yoko geri</i> müssen gezeigt werden).
3.	Pratze: <i>Jun zuki</i> , <i>gyaku zuki</i> , <i>mawashi zuki</i> , Partner kontert mit Schwinger (<i>furi zuki</i>), darunter abtauchen, <i>kagi zuki</i> und <i>ura zuki</i> ausführen.

3. Kyū (*sankyū*) - grüner Gürtel (1 von 2)

Selbständiges Üben und Zeigen von Fortschrittswillen

Du hast Durchhaltevermögen bewiesen und eine fortgeschrittene Stufe erreicht. Der grüne Gürtel signalisiert deine Bereitschaft, neue Herausforderungen anzunehmen und dein Lehrer gibt Dir jetzt mehr Freiraum zum eigenen Üben. Schon bald merkst du, dass dies nicht einfacher, sondern schwieriger ist. Dein Ideenreichtum und deine Initiative sind jetzt gefragt. Du bist kein Anfänger mehr, du findest eigene Ziele in deiner Übung. Starke und regelmäßige Trainings geben dir immer neue Hilfe und Richtung. In Gesprächen mit deinen Lehrern wird dir immer wieder deutlich, wie viel Kraft und Kreativität aus dem *karate* auch in dein tägliches Leben fließt.

Kihon Waza Hitori Geiko - grundlegende Soloübungen	
Atemi waza - Stoßen, Schlagen & Treten	
Wiederholung	
1.	Standübung auf dem Karategramm: Abwehr & Konter in alle Richtungen (<i>kihon</i>).
Wiederholung mit <i>sabaki</i> oder in Kombination	
2.	<i>Jiyū gamae</i> , vor mit <i>mae geri</i> , <i>renzuki</i> , wd. - <i>jiyū gamae</i> , vor mit <i>mawashi geri</i> , <i>uraken uchi</i>
3.	<i>Jiyū gamae</i> , vor mit <i>shutō uke</i> , <i>shutō uchi</i> , wd. - <i>jiyū gamae</i> , vor mit <i>shutō uke</i> , <i>suri ashi</i> , <i>mae ashi mae geri</i> , <i>gyaku zuki</i>
4.	<i>Jiyū gamae</i> , <i>suri ashi</i> mit <i>kizami zuki</i> , <i>gyaku zuki</i> , Schritt <i>gyaku zuki</i> wd. – <i>jiyū gamae</i> (Kb), vor mit <i>soto fumi komi</i> (Kb), hinterkreuzen <i>uchi fumi komi</i> (Kb)
5.	<i>Jiyū gamae</i> , vor mit <i>mae geri</i> , <i>yoko geri</i> , <i>mawashi geri</i> , <i>ushiro geri</i> , <i>gyaku zuki</i> , wd. - <i>jiyū gamae</i> , vor mit <i>mikazuki geri</i> , <i>ushiro geri</i> , <i>uraken uchi</i> , <i>gyaku zuki</i>
Kata - traditionelle Formen	
1.	<i>Tekki shodan</i>
2.	<i>Taikyoku sandan</i>
Kihon Waza Futari Geiko - grundlegende Partnerübungen	
Ippon kumite - grundlegende Partnerübung im Ein-Schritt-System	
1.	<i>Kihon ippon kumite</i> (komplett)
2.	<i>Jiyū ippon kumite</i> (Sequenzen <i>jōdan</i> und <i>chūdan</i>)
Renzoku waza - aufeinanderfolgende Techniken	
1.	<i>Renzoku waza</i> (1) – der Gegner greift mit <i>furi zuki</i> zum Kopf an, mit <i>haishu uke</i> über den Arm abwehren, hinten fassen und mit der anderen Hand mit <i>mawashi enpi uchi</i> zur Brust kontern. <i>Ōyō</i> der <i>tekki shodan</i>
2.	<i>Renzoku waza</i> (2) – der Gegner greift mit <i>furi zuki</i> zum Kopf an, mit <i>ryō shutō uke</i> abwehren, mit <i>haishu uchi</i> kontern, gefolgt von <i>mawashi enpi uchi</i> zum Hals. <i>Ōyō</i> der <i>tekki shodan</i>
Nage waza - Würfe	
1.	<i>Fumi dachi</i> Aus Clinch (<i>kubi kumi kata</i>) <i>fumi dachi</i> ausführen. Partner anschließend mit <i>tachi hiza</i> festlegen und <i>otoshi zuki</i> ausführen. <i>Ōyō</i> der <i>tekki shodan</i>
2.	<i>Ko uchi gari</i> – <i>ō uchi gari</i> Grundtechnik aus <i>eri kumi kata</i> (vordere Hand am Revers, hintere Hand am Ärmel). Vorderes Bein mit <i>ko uchi gari</i> fegen, sofort darauf den Partner mit <i>ō uchi gari</i> auf das hintere Bein zu Fall bringen. Partner anschließend mit <i>tachi hiza</i> festlegen und <i>otoshi zuki</i> ausführen. <i>Ōyō</i> der <i>tekki shodan</i>
Kakie waza - klebende Hände & Hakenhände	
1.	Zum Hara drücken
2.	Hände einhaken (in Bewegung)

3. Kyū (*sankyū*) - grüner Gürtel (2 von 2)

Jiyū Waza Futari Geiko - freie Partnerübungen	
Goshin - Selbstverteidigung	
1.	<p><i>Hiza geri</i> Aus dem Clinch (<i>kubi kumi kata</i>) mit dem hinteren Bein zum Knie treten und den Körper des Partners etwas nach unten ziehen. Anschließend mit dem vorderen Bein <i>hiza geri</i> ausführen. <i>Ōyō der tekki shodan</i></p>
2.	<p>Aus dem Clinch (<i>kubi kumi kata</i>). <i>Uke</i>: den Partner mit der vorderen Hand am Innenschenkel greifen. <i>Tori</i> entfernt sich und fast die greifende Hand. <i>Uke</i> befreit die gefasste Hand mit <i>haishu uke</i>, schlägt mit der gleichen Hand in den Nacken und führt <i>enpi uchi</i> aus. <i>Tori</i> blockt den <i>enpi uchi</i>. <i>Uke</i> greift um (wechselt den Griff und die Körperausrichtung) und führt mit der anderen Hand <i>enpi uchi</i> aus. <i>Ōyō der tekki shodan</i></p>
3.	<p>Aus dem Clinch (<i>kubi kumi kata</i>). <i>Uke</i>: den Partner mit der vorderen Hand in am Innenschenkel greifen. <i>Tori</i> entfernt sich und fast die greifende Hand (Griff mit beiden Händen am Handgelenk). <i>Uke</i> dreht sich um die Körperachse und führt <i>ude hishigi waki gatame</i> (Ellenbogenhebel) aus. Anschließend <i>tettsui uchi</i> zum Kopf, hinter <i>tori</i> gleiten und mit <i>kagi zuki</i> den Kopf (Hals) umschlingen. Tritt in die Kniekehle, <i>tachi hiza</i> und <i>otoshi zuki</i> ausführen. <i>Ōyō der tekki shodan</i></p>
4.	<p>Aus dem Clinch (<i>kubi kumi kata</i>). <i>Uke</i> löst den Griff um den Nacken und führt <i>enpi uchi</i> aus. <i>Tori</i> wehrt ab. Mit der gleichen Hand übergreifen zur Hand von <i>tori</i> (am Revers) und <i>ura gyaku</i> (Z-Hebel) ausführen. Anschließend Tritt ins Knie, gefolgt von <i>hiza geri</i>. Kopf von <i>tori</i> nach hinten ziehen und <i>kagi zuki</i> zum Hals ausführen. <i>Ōyō der tekki shodan</i></p>
5.	<p>Aus dem Clinch (<i>kubi kumi kata</i>). <i>Tori</i> greift am Revers, löst sich etwas und führt einen Schwinger zum Kopf aus. <i>Uke</i> reagiert mit gleichzeitiger Abwehr und <i>tsuki</i> zum Kinn. Den greifenden Arm herunterziehen, die Distanz verkürzen und <i>tate uraken uchi</i> ausführen. <i>Uke</i> fegt das vordere Bein von <i>tori</i> mit <i>ko uchi gake</i> und kontert mit einem Überkreuz-Stampftritt. <i>Ōyō der tekki shodan</i></p>
Randori - Freikampfübungen	
1.	<i>Tori</i> : freier Angriff mit <i>keri waza</i> . <i>Uke</i> : freies Verhalten.
2.	<i>Tori</i> : Freier Angriff (lockere Handtechniken). <i>Uke</i> : lässt die weite, mittlere und nahe Distanz zu und passt das Deckungsverhalten an.
3.	<i>Tori</i> : Freier Angriff mit <i>tsuki waza</i> . <i>Uke</i> : Freies Abwehrverhalten. <i>Uke</i> versucht im passenden Moment zu kontern.
Hojo Undō - ergänzende Übungen	
1.	<p>An der Pratte:</p> <ul style="list-style-type: none"> aus dem Clinch <i>jodan kagi zuki</i> auf kurze Distanz. aus dem Clinch <i>ura zuki</i> auf kurze Distanz.
2.	<p>Am Schlagpolster:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Tori</i> kommt nach vorne, <i>uke</i> stoppt mit beiden Armen und führt <i>hiza geri</i> aus aus dem Stand <i>ushiro geri</i> aus der Rückwärtsdrehung
3.	<p>Am <i>makiwara</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> Seitlich zum <i>makiwara</i> stellen und <i>kagi zuki</i> ausführen. Mit einer Rückwärtsdrehung vor dem <i>makiwara</i> die Seiten wechseln.
Kobudō - Waffen	
1.	<i>Renshūhō shodan (bō)</i> – Ablauf und Sequenzen aus <i>ippon ōyō kumite</i>

2. Kyū (nikyū) - blauer Gürtel (1 von 3)

Eigenes Kümmern um die Lehrer-Schüler Beziehung

Dein Gürtel zeigt mit der immer dunkleren Farbe, dass du schon viel Erfahrung auf deinem Weg gesammelt hast. Du weißt inzwischen, dass deine Kampfkunst auch aus deinem täglichen Leben nicht wegzudenken ist, dass sie dir hilft, Probleme zu lösen und selbst unter Anspannung ruhig und gelassen zu bleiben. Dies ist nur deswegen möglich, weil du nicht nur deine Technik, sondern auch deinen Geist stets mitgeübt hast. Du denkst unablässig darüber nach, wie du dich auch im Alltag in diesen Dingen üben kannst.

Nachdem du als Grüngürtler gelernt hast, deine eigenen Ziele im *karate* zu finden, merkst du nun, dass du sie ohne die Gemeinschaft der anderen nicht erreichen kannst. Du erkennst die Bedeutung, die deine Mitübenden auf deinem Weg haben, auf eine neue Weise. Allmählich wird dir auch der Wert der Kampfkunst als Weg deutlich.

Du sprichst mit den anderen über deine Vorstellungen und Ideen und merkst, dass sie ihre eigenen haben, die ebenfalls sehr interessant sind und dich selbst bereichern. Sie sind für dich unschätzbare Partner in der Übung im *dōjō*, aber auch in Gesprächen über die Kampfkunst geworden. Deine Lehrer leiten diese Gemeinschaft, werden aber niemals die Ziele für dich setzen oder den Weg für sich gehen. Aber sie werden dir helfen, wenn du dich verläufst.

Kihon Waza Hitori Geiko - grundlegende Soloübungen	
Atemi waza - Stoßen, Schlagen & Treten	
Wiederholung	
1.	Standübung auf dem Karategamm: Abwehr & Konter in alle Richtungen (<i>kihon</i>).
2.	Standübung auf dem Karategamm: Fußtechniken in alle Richtungen.
Wiederholung mit <i>sabaki</i> oder in Kombination	
3.	<i>Jiyū gamae</i> , vor mit <i>mae geri</i> , <i>renzuki</i> , wd. - <i>jiyū gamae</i> , vor mit <i>mawashi geri</i> , <i>uraken uchi</i>
4.	<i>Jiyū gamae</i> , vor mit <i>mae geri</i> , <i>gyaku zuki</i> - <i>yoko geri</i> , <i>uraken uchi</i> - <i>mawashi geri</i> , <i>gyaku zuki</i> , wd. - <i>jiyū gamae</i> , vor mit jeweils Schritt <i>mae geri</i> - <i>yoko geri</i> - <i>mikazuki geri</i> - <i>ushiro geri</i>
5.	<i>Jiyū gamae</i> , vor mit <i>yori ashi</i> , <i>mae geri</i> , <i>gyaku zuki</i> , <i>suri ashi</i> mit <i>kizami zuki</i> , <i>gyaku zuki</i> (Zk), wd. - überkreuzen (<i>sashi ashi</i>) mit <i>kizami zuki</i> , <i>mawashi geri</i> - <i>ushiro geri</i> , <i>gyaku zuki</i>
Kata - traditionelle Formen	
1.	<i>Bassai dai</i>
2.	<i>Taikyoku sandan</i>
Kihon Waza Futari Geiko - grundlegende Partnerübungen	
Ippon kumite - grundlegende Partnerübung im Ein-Schritt-System	
1.	<i>Kihon ippon kumite</i> (komplett)
2.	<i>Jiyū ippon kumite</i> (Sequenzen <i>jōdan</i> , <i>chūdan</i> , <i>mae geri</i> , <i>yoko geri</i> , <i>mawashi geri</i>)
Renzoku waza - aufeinanderfolgende Techniken	
1.	<i>Renzoku waza</i> (dreifache Technik) - der Gegner greift zum Hals, abwehren mit <i>haishu uchi uke</i> , (bzw. <i>soto uke</i>) mit der anderen Hand mit <i>haishu uke</i> unterführen und erneuter Armwechsel mit <i>otoshi teishō uke</i> . Nach Abschluss der Kombination den Gegner mit einem Halsgriff angreifen.
2.	<i>Renzoku waza</i> – <i>Enpi uchi</i> überleiten
Nage waza - Würfe	
1.	<i>Manji uke</i> , <i>soto uke</i> , <i>fumi komi</i> : <i>Uke</i> und <i>tori</i> im Clinch (beide linkes Bein vor). <i>Uke</i> macht einen leichten Schritt zur Seite und bringt <i>tori</i> einen Schritt vor, indem er am Nacken des Gegners zieht und gleichzeitig den Ellbogen von <i>tori</i> hebt. <i>Uke</i> setzt mit seinem hinteren Bein in die Stellung von <i>tori</i> (Beinsperre am vorderen Bein) und bringt <i>tori</i> zu Fall. <i>Ōyō</i> der <i>bassai dai</i>
2.	<i>Ko soto gake</i> : <i>Tori</i> und <i>uke</i> im Clinch (beide links vor). <i>Uke</i> drückt <i>tori</i> nach hinten (im Schritt vorgehen): den Fuß zu sich ziehen und mit <i>ko soto gari</i> werfen. <i>Ōyō</i> der <i>bassai dai</i>
3.	<i>Uchi mata</i> : <i>Tori</i> und <i>uke</i> im Clinch. <i>Uke</i> bringt <i>tori</i> durch <i>kuzushi</i> aus dem Gleichgewicht und führt mit weiterführender Körperrotation <i>uchi mata</i> aus. <i>Ōyō</i> der <i>bassai dai</i>

2. Kyū (nikyū) - blauer Gürtel (2 von 3)

Kakie waza - klebende Hände & Hakenhände	
1.	Hände schieben (in Bewegung)
2.	Druck ableiten (in Bewegung)
Jiyū Waza Futari Geiko - freie Partnerübungen	
Goshin - Selbstverteidigung (ōyō der bassai dai)	
1.	<i>Uraken uchi:</i> Tori greift mit <i>jōdan mawashi zuki</i> an. Uke deckt mit <i>morote enpi</i> (bzw. geht direkt gegen den Arm oder Kopf), nachsetzen mit <i>wan uchi</i> zum Hals in <i>kōsa dachi</i> .
2.	<i>Uchi uke:</i> Tori und uke im Clinch. Hintere Hand fixieren und <i>gyaku uchi uke</i> (als Hebel) gegen Ellenbogengelenk ausführen. Mit beiden Händen Griff lösen (<i>ashi fumikae</i>) und mit <i>mawashi zuki</i> zum Kopf nachsetzen, Arm weiterführen (Hals umschlingen) und den Rücken von tori blockieren, mit <i>kakato geri</i> in die Kniekehle tori zu Fall bringen und mit <i>otoshi zuki</i> kontern.
3.	<i>Soto uke:</i> Tori und uke im Clinch. Tori löst vordere Hand und stößt zur Brust. Uke geht mit dem Druck nach hinten, hält die stoßende Hand am Körper fest und führt mit dem anderen Arm <i>soto uke</i> gegen das Ellenbogengelenk (als Hebel) aus. Griffwechsel und Arm beugen, dabei mit <i>wan uchi</i> bzw. <i>ura zuki</i> kontern.
4.	<i>Sukui uke, tate shutō uke:</i> Tori und uke im engen Clinch. Der vordere Griff von tori wird fixiert, während die andere Hand in die Ellenbogenbeuge einhakt und mit dem Körper zurückzieht. Mit <i>tate shutō uke</i> den Kopf von tori nach hinten überstrecken und Schritt vor mit <i>otoshi enpi</i> zur Brust (Gegner zu Fall bringen).
5.	<i>Tate shutō uke, choku zuki:</i> Tori greift mit <i>jōdan mawashi zuki</i> an. Uke geht aus <i>shutō gamae</i> in den Angriff mit <i>tate shutō uke</i> und gleichzeitigem <i>choku zuki</i> hinein (in <i>shinzentai</i>). Angriffssarm unter der Achsel fixieren und mit <i>uchi uke</i> / <i>wan uchi</i> zum Hals kontern. Nachsetzen mit <i>shutō uke</i> (zum Hals und kurzen Rippen), um tori zu entfernen.
6.	<i>Shutō uke</i> (3 Varianten): <ul style="list-style-type: none"> • Tori greift mit <i>jōdan zuki</i> an. Uke wehrt mit <i>morote shutō uke</i> ab und kontert mit <i>shutō uke</i> zum Hals. • Tori greift mit <i>chūdan zuki</i> an. Uke wehrt mit <i>te osae uke</i> nach außen und dem Anziehen des vorderen Beines ab und kontert im Vorsetzen (<i>ashi fumikae</i>) mit <i>shutō uke</i> zum Hals. • Tori greift mit <i>jōdan zuki</i> an. Uke wehrt mit der Aufziehbewegung (<i>nagashi uke</i>) ab, geht mit <i>shutō uke</i> vor während er den Arm von tori unter der Achsel fixiert.
7.	<i>Tsukami uke, fumi kiri:</i> Tori stößt uke an der Brust. Uke weicht nach außen aus und leitet den Angriff mit <i>tsukami uke</i> ab. Mit Griff an der Schulter zieht uke den Gegner und tritt gleichzeitig mit <i>fumi kiri</i> gegen die Kniekehle (Wurf). Kontrolle am Boden und Abschluss mit <i>otoshi zuki</i> .
8.	<i>Hasami uchi, suri ashi, jun zuki:</i> Tori und uke im Clinch. Tori greift mit beidhändigem Würgen von vorne an. Uke drückt Kinn nach unten und nimmt Schultern hoch. Durch Absenken des eigenen Körpers und Strecken der gegnerischen Handgelenke über den eigenen Kopf den Griff lösen. Einstieg mit <i>ude wa</i> (mit Schulter hineingehen und Griff in beide Kniekehlen) und tori zu Fall bringen (dabei <i>nagashi</i> Bewegung des hinteren Beines). Abschluss mit <i>otoshi zuki</i> .
9.	<i>Haishu uke, enpi uchi:</i> Tori zieht uke seitlich stehend an der Schulter. Uke gibt dem Zug mit einem Ausfallschritt nach und geht mit <i>haishu uke</i> über den Arm (oder über den Kopf) des Gegners. Das hintere Bein setzt außen vorbei in die Stellung von tori und bringt ihn durch <i>enpi uchi</i> zu Fall. Abschluss mit 3 <i>otoshi zuki</i> am Boden.
10.	<i>Yama zuki</i> (2 Varianten) <ul style="list-style-type: none"> • Tori greift mit <i>mae geri</i> an. Uke wehrt mit <i>nami ashi</i> (Schienbeinabwehr) ab und kontert mit <i>yama zuki</i>. • Tori und uke haben die Arme überkreuzt: Mit hinterer Hand Druck nach außen ableiten. Nach außen gehen und mit <i>ura zuki, yama zuki</i> kontern.
11.	<i>Suri ashi, shutō uke, shutō gamae:</i> Tori versucht mit <i>ude wa</i> anzugreifen. Uke zieht das vordere Bein weg, weicht zur Seite aus und blockt den Angriff von tori mit <i>shutō</i> gegen den Hals. Uke führt den Druck am Genick weiter, geht mit der anderen Hand in einen <i>ō gyaku</i> Ansatz und bringt tori damit zu Fall.
12.	<i>Suri ashi, shutō uke:</i> Tori greift mit <i>jōdan oi zuki</i> an. Uke geht direkt in den Angriff mit <i>yori ashi shutō uke</i> (gleitender Ellenbogen, Konter gegen den Hals).

2. Kyū (nikyū) - blauer Gürtel (3 von 3)

Randori - Freikampfübungen	
1.	<i>Kaeshi kumite</i> - Erläuterung anhand eines Beispiels mit anschließender Anwendung im <i>randori</i> .
2.	<i>Okuri kumite</i> - Erläuterung anhand eines Beispiels mit anschließender Anwendung im <i>randori</i> .
3.	<i>Tori</i> : Freier Angriff mit <i>tsuki waza</i> . <i>Uke</i> : Freies Abwehrverhalten. <i>Uke</i> versucht im passenden Moment mit einer Kombination zu kontern (mindestens 3 Techniken).
4.	<i>Tori</i> : Mit Angriffen stören oder den Partner aus dem Gleichgewicht bringen (z.B. fegen oder Arme blockieren). Bei entsprechender Reaktion einen entscheidenden Angriff weiterführen.
Hojo Undō - ergänzende Übungen	
1.	An der Pratte: <ul style="list-style-type: none">• aus freier Bewegung <i>gyaku furi zuki, jun ura zuki (yama zuki)</i>. <i>Ashi sabaki</i> den Distanzen anpassen.• aus freier Bewegung <i>yoru ashi, gyaku zuki, kizami geri</i>
2.	Am Schlagpolster oder Sandsack (auf dem Boden liegend): <ul style="list-style-type: none">• aus dem Stand <i>otoshi zuki</i> ausführen• aus der Bewegung (<i>yoru ashi, suru ashi</i>) <i>otoshi zuki</i> ausführen
Kobudō - Waffen	
1.	<i>Renshūhō nidan (bō)</i> – Ablauf und Sequenzen aus <i>ippon ōyō kumite</i>
2.	Eine andere Waffenkata nach freier Wahl

1. Kyū (*ichikyū*) - brauner Gürtel (1 von 2)

Bereitschaft und persönliche Initiative zum Studium

Du hast jetzt die höchste Stufe in den *Kyū*-Graden erreicht. Alle anderen Schüler schauen mit Achtung zu dir hin. Du weißt das und versuchst, für sie ein Vorbild zu sein. Du bist ihr Bindeglied zu den Lehrern, hilfst ihnen, wenn sie etwas nicht verstehen, und achtest auf die Einhaltung der Budōregeln. Du weißt alles über die Inhalte deiner Kampfkunst, kennst jede Technik und ihre genaue Form und kannst anderen jederzeit weiterhelfen. Deine Aufmerksamkeit ist scharf, nichts entgeht dir, deine Lehrer können sich jederzeit auf dich verlassen.

In der langen Zeit deiner Übung hast du erfahren, dass die Kampfkunst nicht nur aus Technik, sondern vor allem aus Geduld, Konsequenz, Aufmerksamkeit und dem richtigen Umgang mit dir selbst besteht. Du hast gelernt, mit Zuständen der Unlust, des Unverständnisses und der Mutlosigkeit umzugehen. Nun stehst du vor der größten Herausforderung, dem Eintritt in die Stufe der Schwarzgurte. Du suchst selbst eine Bindung zu deinen Lehrern, denn nur von ihnen kannst du erfahren, wie dein nächster Schritt aussieht und was du jetzt lernen musst. Sie werden dir dies nicht nachtragen und es dir leicht machen, du musst darum kämpfen und ihnen durch dein Verhalten zeigen, dass du dazu bereit bist. Du wirst viele Proben bestehen müssen, doch dieser Kampf ist wichtig für dich, denn dadurch reifst du für eine neue Ebene.

Kihon Waza Hitori Geiko - grundlegende Soloübungen	
Atemi waza - Stoßen, Schlagen & Treten	
Wiederholung	
1.	Standübung auf dem Karategramm: Abwehr und Konter in alle Richtungen (<i>jiyū waza</i>)
2.	Standübung auf dem Karategramm: Fußtechniken in alle Richtungen
Wiederholung mit <i>sabaki</i> oder in Kombination	
3.	<i>Jiyū gamae</i> , vor mit <i>sanbon zuki</i> (Fd) (alle <i>tsuki</i> zwischen dem Schritt) wd. - <i>jiyū gamae</i> , vor mit <i>sanbon zuki</i> (freies <i>ashi sabaki</i> , freies Timing)
4.	<i>Jiyū gamae</i> , überkreuzen mit <i>uraken uchi</i> , <i>gyaku zuki</i> , <i>mawashi geri</i> , <i>uraken uchi</i> , wd. - vor mit <i>yoru ashi gyaku zuki</i> , Ausfallschritt zu <i>kizami zuki</i> , zurück zu <i>gamae</i> , <i>mae geri</i>
5.	<i>Jiyū gamae</i> , vor mit <i>yoru ashi</i> zu <i>kizami zuki</i> , mit <i>suri ashi</i> zu <i>gyaku zuki</i> , weiter vor mit Ausfallschritt zu <i>kizami zuki</i> (Zk) - wenden, <i>jiyū gamae</i> , <i>yoru ashi</i> nach hinten zu <i>maete zuki</i> , <i>yoru ashi</i> nach vorne zu <i>gyaku zuki</i> , <i>suri ashi kizami zuki</i> (Zk)
6.	<i>Jiyū gamae</i> , mit <i>ashi fumikae</i> zu <i>kizami zuki</i> , <i>suri ashi</i> zu <i>gyaku zuki</i> , wd. - <i>jiyū gamae</i> , vor mit <i>oi zuki</i> (Zk), <i>suri ashi</i> mit <i>gyaku zuki</i> , Ausfallschritt zu <i>jōdan ura zuki</i> (Fd)
Kata - traditionelle Formen	
1.	<i>Kanku dai</i>
2.	<i>Taikyoku sandan</i>
Kihon Waza Futari Geiko - grundlegende Partnerübungen	
Ippon kumite - grundlegende Partnerübung im Ein-Schritt-System	
1.	<i>Kihon ippon kumite</i> (komplett)
2.	<i>Jiyū ippon kumite</i> (komplett)
Renzoku waza - aufeinanderfolgende Techniken	
1.	Alle 4 Armwechsel. <ul style="list-style-type: none">• Mittellinie besetzen• Ellenbogen zum <i>hara</i> drücken• stoßende Hand übernimmt• auf die Innenseite wechseln
Nage waza - Würfe	
1.	<i>Uki waza</i> : Gegen <i>tsuki</i> : Mit <i>kōsa dachi</i> ausweichen, ein <i>shutō</i> zum Hals andere als Schutz gegen Arm -> <i>kin geri</i> zwischen die Beine -> Selbstfallwurf (<i>uki waza</i>). <i>ōyō</i> der <i>kanku dai</i>
2.	<i>Morote seoi nage</i> : Aus dem Clinch: Ein Arm des Gegners greifen, andere Hand drückt Gegner nach hinten. Gegendruck ausnutzen und <i>morote seoi nage</i> ausführen. <i>ōyō</i> der <i>kanku dai</i>
3.	<i>Sakatsuchi</i> : Gegen <i>mae geri</i> : Bein fangen, andere Hand geht gegen den Oberkörper/Hals/Kopf und Gegner auf den Rücken (Kopf) werfen. <i>ōyō</i> der <i>kanku dai</i>

1. Kyū (ichikyū) - brauner Gürtel (2 von 2)

Kakie waza - klebende Hände & Hakenhände	
1.	<i>Kakie kata</i> - Grundform (<i>kihon</i>)
Jiyū Waza Futari Geiko - freie Partnerübungen	
Goshin - Selbstverteidigung (ōyō der kanku dai)	
1.	Eröffnungsbewegung: Gegen <i>furi zuki</i> : Hineingehen, Arme hoch, Kopf schützen, zur Seite gehen, Arm kontrollieren und <i>shutō</i> / Arm zum Hals -> Nackenhebel/-würger (<i>zenpō hadakajime</i>).
2.	<i>Uchi uke, choku zuki</i> : <i>Tori</i> : 2 <i>tsuki</i> in Folge (<i>yoru ashi maete zuki</i> , gefolgt von <i>gyaku zuki</i>): <i>Uke</i> : Zur Seite ausweichen (kurze Bewegung) und <i>Tsuki</i> (damit auch gleichzeitig abwehren) dann auf die andere Seite raus und wieder <i>Tsuki</i>
3.	<i>Te osae, nukite zuki</i> : Aus Clinch: Ein Arm des Gegners greifen. Griff des Halses und Druck nach hinten. Vorderes Bein des Gegners greifen und hinteres Bein fegen -> Wurf
4.	<i>Shutō uchi, mae geri</i> : Aus <i>kakie</i> Position Druck aufbauen: Zur Seite raus bewegen -> Arm greifen, Schulter fassen und Tritt (<i>hiza geri</i>) gegen Bein des Gegners -> Griff von hinten an den Kopf. Armstreckhebel -> Gegner zieht Faust vom Kopf weg -> Armwechsel und Gegner am Kopf und Rücken drücken und zu Fall bringen
5.	<i>Uraken uchi, yoko keage</i> (Verschiedene Varianten): <ul style="list-style-type: none"> Gegen versuchtes Greifen an der Schulter: Arm herunterschlagen, gleichzeitig Tritt zu Bein oder Hoden -> Abschluss mit <i>enpi</i> (innen oder außen) Gegen <i>mae geri</i>: Tritt ableiten oder mit Fuß abwehren und Abschluss mit <i>enpi</i> (innen oder außen)
6.	<i>Shutō uchi, mae geri, tate uraken uchi</i> : Gegen <i>tsuki</i> : Mit <i>kōsa dachi</i> ausweichen, ein <i>shutō</i> zum Hals andere als Schutz gegen <i>tsuki</i> -> <i>kin geri</i> zwischen die Beine -> entweder Stoß mit Ellbogen von unten nach oben oder falls Gegner tiefer ist von oben nach unten
7.	<i>Ryōte fuse</i> : Gegen <i>tsuki</i> : Arm von außen ableiten, gleichzeitig <i>ashi fumi kae</i> -> runter zum Bein, fassen und mit Schulter und Zug werfen. Fuß einklemmen und hebeln, so dass Partner sich drehen muss (auf den Bauch) -> eigenes Bein zwischen das Bein des Gegners schlingen, Bein des Gegners anwinkeln mit Körper nach vorne drücken -> Hebeln/Quetschen
8.	<i>Ryōte fuse</i> : Gegen <i>mawashi geri</i> : mit hinterer Hand Bein fangen mit vorderer Hand vor und Bein von unten greifen, Körper drehen -> Wurf. Unten am Bein ziehen, um sich an den Partner ran zu ziehen -> Abschluss <i>tsuki</i>
9.	<i>Juji uke, mae tobi geri</i> : Aus dem Clinch: Beide Arme des Gegners greifen, dann in <i>juji seoi nage</i> gehen (nur als Hebel bzw. Wurf andeuten), wieder zurückdrehen -> Kopfstoß, Partner am Nacken fassen und im Wechsel <i>hiza geri</i> ausführen, Partner nach unten drücken & <i>otoshi enpi uchi</i> ausführen
Randori - Freikampfübungen	
1.	<i>Tori</i> : Angriff mit <i>tsuki waza</i> . <i>Uke</i> : freies Verhalten (Annehmen, Ausweichen, Abwehren).
2.	Aus den <i>kakie waza</i> freie Techniken ausführen (beide Partner bleiben in der Nahdistanz und führen Techniken aus).
Hojo Undō - ergänzende Übungen	
1.	An der Pratte: <ul style="list-style-type: none"> Partner hält Pratten in unterschiedlichen Winkeln. Freies Anpassen an die Position der Pratten mit <i>tsuki waza</i> und <i>keri waza</i>. Partner kontrolliert Deckung und Distanz und darf zurückschlagen.
2.	Am <i>makiwara</i> : <ul style="list-style-type: none"> Freies Üben am <i>makiwara</i> demonstrieren. Dabei verschiedene Trefferflächen nutzen, wie z.B. Handkante (<i>shutō</i> oder <i>haitō</i>), Unterarm (<i>naiwan</i> oder <i>gaiwan</i>), Knöchel (<i>seiken</i>), Hammerfaust (<i>tettsui</i>) oder Faustrücken (<i>uraken</i>).
3.	Abhärtung: <ul style="list-style-type: none"> <i>Kote kitaie</i>: <i>soto uke</i> / <i>gedan barai</i> und <i>kake uke</i> / <i>uchi uke</i> im Wechsel Mit <i>tsuki waza</i> auf den Bauch/die Brust
Kobudō - Waffen	
1.	<i>Renshūhō sandan (bō)</i> – Ablauf und Sequenzen aus <i>ippon ōyō kumite</i>
2.	Eine andere Waffenkata nach freier Wahl

Yūdansha 有段者 - Grade der Schwarzgurte (1. - 4. Dan)

Wer in der Stufe der *yūdansha* ankommt, hat die Aufmerksamkeit des *sensei* erweckt. Doch er ist nicht am Ziel, sondern muss sich den Anforderungen seiner Kunst immer wieder aufs Neue stellen. Die *yūdansha* beinhalten die Dangrade 1 bis 4 und unterteilen sich in zwei Hauptgruppen: *omote* (vordergründige Lehre) und *ura* (hintergründige Lehre).

Ein Schüler, der regelmäßig übt, die technischen Voraussetzungen und die menschlichen Wertvorgaben der *mudansha* erfüllt, kann diese Stufe in ca. 6 Jahren erreichen. Voraussetzung dafür ist, dass er von seinem *sensei* zur Prüfung für den 1. *Dan* aufgefordert wird.

Omote - die vordergründige Seite

Omote (außen) und sein Gegenpart *ura* (innen) sind zwei in der ostasiatischen Kultur verankerte Begriffe, deren tatsächlicher Sinngehalt für das westliche Verständnis schwierig zu erläutern ist. In der japanischen Alltagssprache stehen diese beiden sich ergänzenden Begriffe symbolisch für untrennbare Zweiheiten wie „außen und innen“, „vorn und hinten“, „zugekehrt und abgewandt“. Wie bei den beiden Seiten einer Münze gibt es das eine nicht ohne das andere.

Das *omote* einer Kunst ist das, was an der Oberfläche liegt, was ein Betrachter oder Übender mit seinem rationalen Erkenntnisvermögen begreift. *Ura* hingegen existiert unter dieser Oberfläche und kann nur mit Intuition und Gefühl erfahren werden. Das *omote* des *karate* ist die siegreiche Technik, sein *ura* aber ist eine Lebensführung mit überwundenem Ego, eine Reise zu sich selbst, zur eigenen Persönlichkeit, verbunden mit gegenseitigem Respekt - also ein kontemplativer Weg des Bekenntnisses zu inneren menschlichen Werten. Das *omote* ist Form und nicht schwer zu begreifen, zum Verständnis des *ura* bedarf es der Hilfe eines Meisters.

Die Lehrinhalte der niederen Dan-Stufen 1 und 2 nennt man *omote*. Diese bezeichnen hauptsächlich die Perfektion der formalen Technik. Im Hintergrund aber ist die Haltung des Schülers gefragt, durch die er dem *sensei* mitteilt, dass er zu weiterem Fortschritt in den Kampfkünsten bereit ist.

Deshalb ist eine intakte Lehrer-Schüler-Beziehung zum Erreichen dieser Stufen unabdingbar. Dazu muss der Schüler „sich zeigen“, durch Initiative und Bereitschaft Werte für sich und seine Mitübenden entwickeln - und er muss sich vor allem um eine anhaltende Kommunikation zum *sensei* bemühen. Denn die Graduierungen der Gruppe *omote* (*shodan* - 1. *Dan* und *nidan* - 2. *Dan*) sind nach wie vor Schülergrade:

- **Shoden - shodan** (1. *Dan*) Diese Stufe ist die des „Suchenden nach dem Weg“ und beinhaltet, dass der Schüler die technischen Grundlagen gemeistert und sein inneres Potential soweit ausgebaut hat, dass er sich für die kommenden Jahren zu höheren Fortschrittsstufen empfiehlt. Vor allem muss er für den *sensei* interessant genug sein, wenn er unterrichtet werden will. Der Mitläufer in einer Gemeinschaft des *karate* kann diese Stufe nicht erreichen. Den *shodan* kann ein *karateka* nach ca. zwei Jahren ab dem 1. *Kyū* erreichen, wenn er sich bemüht.
- **Chūden - nidan** (2. *Dan*) In dieser Stufe ist die anfängliche Teststufe überschritten; der Übende ist nunmehr ein „Schüler am Anfang des Weges“. Er zeigt seinem Lehrer durch seine Haltung, dass er in der Weglehre (*dō*) und nicht nur in der Form unterrichtet werden will. Wenn der *sensei* ihn als Schüler annimmt, gesteht er ihm - nach Ablauf von ca. 2 Jahren ab dem *nidan* - den 3. *dan* zu. Erst hier beginnt sein Weg (*dō*). Das Sprichwort „*karate* beginnt erst dort, wo die Technik aufhört“ deutet darauf hin.

1. Dan (*shodan*) - schwarzer Gürtel

Shoden - elementare Einweihung in die Formtradition

Die Stufe der *kyū* ist abgeschlossen. Du bist nun als junger Schwarzgurt auf der Suche nach deinem Weg im *budō*. Du weißt, dass du von der wahren Meisterschaft noch entfernt bist, aber du hast die erforderlichen technischen Stufen gemeistert und deine inneren Fähigkeiten so weit entwickelt, dass du in kommenden Jahren die geistigen Aspekte des *budō* in ihrer Tiefe erfahren kannst. Du weißt, dass dieser Weg dich zu Höherem befähigen wird, als es bloße körperliche Technik kann.

Der erste *Dan* ist die Stufe der Krieger, und so bist du als junger Schwarzgurt auch ein wenig gefürchtet, denn du bist in deiner Haltung und in deiner Technik konsequent und kriegerisch. Aber gleichzeitig erringst du mit deiner Bekenntnis zu den Werten des *budō* auch die Achtung und Bewunderung der Schülerstufe. Du stehst ihnen bei allen Fragen zur Seite und leitest sie mit Geduld und Hingabe auf dem Weg, der nun hinter dir liegt. Gleichzeitig weißt du, dass du nun wieder am Anfang eines neuen Weges stehst, vor vielen vielversprechenden Türen, die dir neue Einsichten eröffnen werden.

Der erste *dan* ist in der Entwicklung eines Übenden eine problematische Stufe. Einerseits vertrittst du damit dich selbst, andererseits bist du noch Schüler und hast die Aufgabe, die Verbindung zwischen den *Kyū*-Graden und Deinem *sensei* herzustellen. Vermeide auf jeden Fall Selbstsucht und autoritäres Gehabe gegenüber den *Kyū*-Graden und vergiss nicht, dass du selbst noch Schüler bist. Weder herrsche nach unten noch diene nach oben, sondern sei in beide Richtungen ein zuverlässiger Partner. Sei sensibel und beobachte stets welche Reaktionen dein Verhalten hervorruft. Aus dieser Beobachtung kannst du viel lernen.

Kihon - Ausführung nach Wunsch des Prüfers

Der Anwärter zum ersten *Dan* stellt sich hier zum ersten Mal einer Prüfungsanforderung, die er vorher nicht kennt. Der *sensei* gibt ihm die Kombinationen vor, die er - je nach Aufgabe - als *kihon waza* oder als *jiyū waza* auszuführen hat. Begleitet wird die technische Prüfung durch eine theoretische Erläuterung des Anwärters: 1. Was ist *kihon waza*? 2. Was ist *jiyū waza*?

Kata - Ablauf & fortgeschrittenes ōyō

- *Taikyoku shodan*
- *Taikyoku nidan*
- *Taikyoku sandan*
- *Heian shodan*
- *Heian nidan*
- *Heian sandan*
- *Heian yondan*
- *Heian godan*

Kata - Ablauf & ōyō

- *Tekki shodan*
- *Bassai dai*
- *Kankū dai*
- *Enpi*
- *Jion*
- *Hangetsu*

Kumite

- ***Yakusoku kumite***
 - *Kihon ippon kumite* (komplett)
 - *Jiyū ippon kumite* (komplett)
 - *Goshin kumite* (1 - 5)
- ***Renzoku kumite***
 - *Kakie kata* (*kihon*)
 - *Renzoku waza* (bisherige Grundformen in freier Kombination)
 - *Kumi kata* (Sequenz 1 - Handbefreiungen)
- ***Jiyū kumite (randori)***
 - *Randori* aus dem gegenseitigem Halten heraus (Schlagen, Treten, Würfe und Hebel)
 - Eingänge in Würfe aus der weiten Distanz
 - Aus den *kakie waza* freie Techniken ausführen (Beide Partner bleiben in der Nahdistanz und führen Techniken aus. Auch Hebel sind erlaubt)

Kobudō

- *Gyōshō no kon (Okinawa bō)* - Ablauf und elementares *ōyō* (*ippon kumite*)
- Eine andere Waffenkata nach freier Wahl

2. Dan (*nidan*) - schwarzer Gürtel

Chūden - mittlere Einweihung in die Formtradition

Während deiner Zeit als junger Schwarzgurt hast du allmählich verstehen gelernt, dass deine Kampfkunst dir in allen Fragen deines Lebens weiterhelfen kann. Du spürst, dass es jenseits von der Technik noch viel mehr zu erfahren gibt und dass du mit deinen Fähigkeiten viel weiter gehen kannst, als du bisher dachtest. Du weißt auch, worauf es hierfür ankommt und willst dich nicht mehr mit weniger zufrieden geben. Jetzt stehst du am Tor des Weges.

Den zweiten *Dan* erreichst du, wenn du die psychologischen Anforderungen des ersten *Dan* gemeistert hast. Die technischen Ansprüche sind nichts weiter, als eine Selbstverständlichkeit. Als zweiter *Dan* hast du gelernt, dich in die Pyramide zwischen *Kyū*-Graden und *sensei* einzufügen. Noch verstehst du ganz wenig von den Zusammenhängen Deiner Kampfkunst und ebenso wenig vom Wegunterricht. Du hast Mittel und Wege gefunden, von Übenden der *Kyū*-Stufe gefragt und vom *sensei* beachtet zu werden. Doch das entscheidest leider nicht du selbst, sondern schlicht und einfach die Resonanz deines Verhaltens aus der Karategemeinschaft. Du hast inzwischen einen technisch hohen Stand und auch viel Wissen angeeignet. Doch die entscheidende Frage auf dieser Stufe lautet: „Wie wichtig bist du für andere Menschen aus deiner Gemeinschaft?“ Niemand, außer dir selbst ist dafür zuständig.

Kihon - Ausführung nach der Anforderung des Prüfers

Der Anwärter zum zweiten *Dan* stellt sich hier einer erneut unbekanntenen Prüfungsanforderung. Er zeigt selbstgegründete Kombinationen aus dem *kihon* und erläutert diese als *kihon waza* und als *jiyū waza*. Zusätzlich zeigt und erläutert er:

1. Was ist *kaeshi kihon*?
2. Was ist *okuri kihon*?

Vorführung entsprechender Kombinationen ohne Partner.

Kata – Ablauf & *ōyō*

- alle bisherigen *kata*, zusätzlich...
 - *Jitte*
 - *Tekki nidan*
 - *Gangaku*

Kata - *Ōyō* (*ippon* und *hōmen*)

- *Heian 1 - 5* (komplexes *ōyō*)

Kumite

- ***Yakusoku kumite***
 - *Kihon ippon kumite* (komplett)
 - *Jiyū ippon kumite* (Standard und frei)
 - *Goshin kumite 1 - 5* (*jiyū*)
- ***Jiyū kumite (randori)***
 - *Tori* greift aus mittlerer Distanz an. *Uke* entscheidet, ob er abwehrt oder die Technik annimmt. Freier Konter wennes passt
 - Verteidigung gegen Würfe aus der weiten Distanz
- ***Renzoku kumite***
 - *Kakie kata* (*kihon* und *jiyū*)
 - *Renzoku* (freie Beispiele aus den *heian kata*)
 - *Kumi kata* (Sequenzen 1 und 2 - Befreiungengegen Griffe zur Hand und zum Oberkörper)

Kobudō Systeme

- *Chōun no kon* – Ablauf
- Eine andere Waffenkata nach freier Wahl

Ura - die hintergründige Seite

Die Stufe *ura* (Hintergrund), umfasst die Graduierungen vom 3. bis zum 4. *Dan*, korrespondiert mit der Stufe *ha* des Shu-Ha-Ri- Konzepts und ist sicherlich das bedeutendste Ereignis im Leben eines *karateka*. Schlägt der *sensei* einen Übenden zur Prüfung für dieses Niveau vor, gibt er ihm zu verstehen, dass er dazu bereit ist, ihn als persönlichen Schüler (*uchi deshi*) anzunehmen. Manche Schüler unterschätzen das oder verstehen es nicht - denn es ist weniger eine technische Lehre, sondern ein Pakt zwischen Lehrer und Schüler, innerhalb dessen beide klar umrissene Aufgaben haben: der *sensei* kümmert sich um den Fortschritt des Schülers, der Schüler kümmert sich um eine anhaltende intakte Beziehung zum Lehrer, trägt Verantwortung gegenüber seinen Mitübenden und gegenüber seinem *dōjō*.

Ohne diese schwierige Herausforderung anzunehmen, kann kein Übender die Stufe *ura* betreten, denn das Hintergründige kann nicht allein durch Worte vermittelt werden. Voraussetzung dafür ist die persönliche Nähe zum Meister, das intuitive Verstehen seiner Verhaltensweisen und das Übersetzen des Gelernten in das eigene Verständnis. Sich für eine solche Lehre bereit zu halten und dies in der Haltung kund zu tun, ist die primäre Aufgabe eines „inneren Schülers“ (*uchi deshi*). Von diesem unterschieden wird der „äußere Schüler“ (*soto deshi*): während der *uchi deshi* durch die Verantwortung zur persönlichen Bindung an seinen Lehrer lernt, fehlt es dem *soto deshi* diesbezüglich an Bereitschaft. Er lernt nur Formen, die im Training vermittelt werden.

Viele der heutigen Stilvorstände im *karate* (und im *budō*) sind lediglich Verwalter des ursprünglichen Formsystems ihres Stilgründers und somit *soto deshi*. Denn die „Geheimnisse“ (*gokuhi*) der Kampfkünste wurden von Generation zu Generation nur in verschlüsselter Form (*okuden*) überliefert, fehlen aber in den meisten aktuellen Stilen. Den Zugang dazu erreichten nur die *uchi deshi*, denn die *gokuhi* können weder im bedingungslosen Lehrergehorsam noch im selbstgefälligen Eigenstudium verstanden werden. Bevor der Lehrer sie einem Schüler offenbart, muss der Schüler sich viele Jahre lang bereithalten und durch das Verständnis von *omote* und *ura* seine Persönlichkeit entwickeln. Die Lehre über die Hintergründe (*ura*) enthält zwei Teststufen, die sich in *okuden* (3. *Dan*) und *kaiden* (4. *Dan*) unterteilen.

- **Okuden - sandan** (3. *Dan*) bezeichnet die Bereitschaft des Lehrers, einen Schüler als *uchi deshi* anzunehmen und ihm den Zugang zu den Hintergründen des *karate* zu ermöglichen. Der dritte *Dan* ist jedoch eine sehr schwierige Fortschrittsstufe, denn viele Übende verstehen sich auf ihr als „angekommen“ und merken nicht, dass dieses Niveau lediglich die erste Bewährungsprobe zu einem fortgeschrittenen Kampfkunstverständnis ist. Da sie oft falsch verstanden wird, schaffen nur wenige *karateka* eine Graduierung über den 3. *Dan* hinaus.

Es ist die Selbstgefälligkeit und nicht die mangelnde Technik, die einem Übenden ab dieser Stufe höhere Grade verwehrt. Wenn der Übende die Lehrer-Schüler Beziehung vernachlässigt, wenn er die Lehre ignoriert und statt Kommunikation mit dem *sensei* nur noch sich selbst in den Mittelpunkt stellt - andererseits aber auch, wenn er keine Verantwortung übernimmt - wird der *sensei* sein Angebot, ihn als *uchi deshi* zu unterrichten, wieder zurückziehen.

- **Kaiden - yondan** (4. *Dan*) Der Übende hat sich auf der Stufe *okuden* bewährt, was den *sensei* dazu veranlasst, ihm den *yondan* (4. *Dan*) zuzusprechen. Der *karateka* hat die gefährliche Hürde des *sandan* überschritten und den *sensei* davon überzeugt, dass er dazu bereit ist, mit *karate* einen Weg (*dō*) zu gehen. Ab dieser Graduierung wird er vollständig in die Hintergründe des Stilkonzepts eingeweiht (*kaiden*), was die Voraussetzung zu einer möglichen, eigenen Meisterschaft ist, die der *sensei* durch das *menkyo kaiden* bescheinigen kann. Das *menkyo kaiden* vergibt der *sensei* an einen oder an mehrere seiner bewährten *uchi deshi* (innere Schüler). Es weist den Besitzer als den rechten Stilerben aus und zugleich als jemand, der die Kunst im Namen des Meisters weiterführen darf.

Einer von tausend Anfängern erreicht diese Stufe. All jene, die sie nicht erreichen, scheitern nicht an der Technik, sondern an sich selbst. Sie überbewerten das körperliche Training, unterschätzen *karate* als Studium, die Lehrer-Schüler Beziehung und vor allem sich selbst.

3. Dan (*sandan*) - schwarzer Gürtel

Okuden - Einweihung in die Hintergründe

Inzwischen ist für dich klar, dass du den Weg der Kampfkünste zu deinem Lebensweg machen wirst. Erst jetzt bist du ein vom *sensei* anerkannter Schüler. Dein technisches Niveau ist hoch, und Du hast verschiedene und anerkanntswürdige Niveaus im *karate* gemeistert. Doch dein gesamtes Wissen über die Zusammenhänge im *karate* ist von aufwendigen Erklärungen und Demonstrationen abhängig, für die du notwendiger als bisher deinen *sensei* brauchst. In den Kampfkünsten nennt man dieses Niveau "Initiierung". Ob du daran teilhaben wirst, hängt nicht von deinen bisherigen Verdiensten ab, sondern ausschließlich davon, ob du bereit bist, den Budō-Gedanken deiner Gemeinschaft mit zu tragen, mitzuempfinden und für alle sichtbar zu ver- wirklichen. Vielleicht mag es dir undemokratisch erscheinen - aber über all das, was du hier verwirklichst, entscheidet alleine dein *sensei*.

Den dritten *dan* hast du von deinem *sensei* erhalten, weil du in den vorausgegangenen Graden die erforderlichen Standards erfüllt hast. Doch auf dieser Stufe geht es um eine neue Dimension: „Finde das richtige Verhältnis zwischen Lernen und Lehren.“ Das ist nicht einfach, denn hier ist deine Persönlichkeit gefragt. Mit Gewalt geht hier überhaupt nichts. Entweder du bist von deinen Schülern als Autorität anerkannt oder du hast ein tatsächliches Problem. Dein *sensei* wird nicht auf deine Technik sehen, sondern einfach nur darauf, wer du bist.

Kihon - Ausführung nach der Anforderung des Prüfers

Der Anwärter zum dritten *Dan* zeigt selbstgegründete Kombinationen, in denen *kaeshi* und *okuri* miteinander kombiniert werden. Zusätzlich demonstriert und erläutert er alle Formen des *ashi sabaki* (in Technik-Kombinationen), die es im *karate* gibt.

Kata - Ablauf

- *Meikyō*
- *Tekki sandan*
- *Wankan*
- *Chinte*
- *Sōchin*
- *Nijūshihō*
- *Gojūshihō*

Kata - *Ōyō* (*ippon* und *hōmen*)

- *Tekki shodan* (komplexes *ōyō*)
- *Bassai dai* (komplexes *ōyō*)
- *Kankū dai* (komplexes *ōyō*)
- *Hangetsu* (komplexes *ōyō*)

Kumite

- ***Yakusoku kumite***
 - *Kihon ippon kumite*
 - *Jiyū ippon kumite* (Standard und frei)
- ***Jiyū kumite (randori)***
 - Alle bisherigen Übungsformen
- ***Renzoku kumite***
 - *Jiyū kakie*
 - *Renzoku* (freie Beispiele aus den *kata*)
 - *Kumi kata* (Sequenzen 1, 2 und 3: wie 2. *dan*, zusätzlich Befreiungen aus Würgen und Umklammerungen)

Kobudō Systeme

- *Shūji no kon* – Ablauf
- *Chōun no kon* – Ablauf und *ōyō*
- Eine andere Waffenkata nach freier Wahl

4. Dan (*yondan*) - schwarzer Gürtel

Kaiden - vollständige Einweihung

Auf dieser Stufe hast du die körperliche Technik weiter verbessert. Du lebst deine Kunst nicht nur im *dōjō*, sondern auch im Alltag. Du beginnst die Verbindung zwischen Philosophie und Technik zu spüren und bist erstmals in der Lage, den Ki-Fluss mit der Technik zu verbinden. Deine Übung hat dadurch völlig neue Schwerpunkte. Du hast eine Verbindung zwischen innen und außen gefunden.

Doch du überlieferst die klassische Lehre, so wie du sie von deinem *sensei* gelernt hast. Du hältst dich nach wie vor an Standards und Formen und interpretierst nicht eigenwillig, da du dadurch das System verfälschen könntest. Immer noch gibt es sehr viele Zusammenhänge, die du noch nicht verstanden hast. Gib dir Zeit und warte, bis dein *sensei* dich in die *kōdansha*-Stufe (ab 5. *dan*) graduiert. Wenn du zu früh eigenwillig interpretierst, werden Deine Schüler fehlgeleitet und können die Kampfkunst nicht verstehen.

Wenn du die Lernbeziehung zu deinem *sensei* vernachlässigst oder verletzt, wirst du die Stufe der *kōdansha* nie erreichen. Dann hast du in der Tat nicht verstanden, worum es in den Kampfkünsten wirklich geht.

Anmerkung

Der *yondan* kann vom *sensei* verliehen aber auch nach einer technischen Prüfung vergeben werden. Dies gilt ab diesem *Dan* für alle nachfolgenden Graduierungen. Welches Verfahren ein *sensei* wählt, liegt in seinem eigenen Ermessen.

Aus diesem Grund steht im Prüfungsprogramm jeweils „empfohlen zum Studium“. Die Bezeichnung „empfohlen“ besagt, dass dein *sensei* dein technisches Niveau auch in den Trainingseinheiten feststellen und dir auf dieser Grundlage den *yondan* verleihen kann. Sie besagt nicht, dass du „empfohlen“ mit „ignorieren“ ersetzen kannst. Die Inhalte des Prüfungsprogramms musst du auf jeden Fall auf der Stufe des *yondan* beherrschen, um diese Graduierung zu erreichen.

Kata - empfohlen zum Studium

- *Pinan shodan*
- *Pinan nidan*
- *Pinan sandan*
- *Pinan yondan*
- *Pinan godan*
- *Itosu no passai*
- *Matsumura no passai*
- *Ōyadomari no passai*
- *Bassai sho*

Kata - *Ōyō* (*ippon* und *hōmen*)

- *Tekki nidan* (fortgeschrittenes *ōyō*)
- *Gankaku* (fortgeschrittenes *ōyō*)
- *Kankū dai* (komplexes *ōyō*)
- *Hangetsu* (komplexes *ōyō*)

Kumite (empfohlen zum Studium)

Ab dem vierten *Dan* bezieht sich das *kumite* immer mehr auf das Studium des *ōyō* (Anwendung der *kata*). Alle anderen Methoden des *kumite* werden in diesem Sinn verwendet. Darin eingeschlossen sind Methoden des *bunkai* von einfach bis komplex (*yakusoku kumite* und *jiyū kumite*).

Kobudō Systeme (empfohlen zum Studium)

- *Shūji no kon* – Ablauf
- *Chōun no kon* – Ablauf und *ōyō*
- Eine andere Waffenkata nach freier Wahl

Kōdansha 高段者 - Grade der Lehrer (5. - 10. Dan)

Nur sehr wenige *karateka* erreichen die Stufe der *kōdansha* (Stufe der hohen Danträger und Lehrer). Diese Stufe erstreckt sich vom 5. bis zum 10. *Dan* und bezeichnet die eigentlichen Träger der Tradition eines *karate ryū*. Das Suffix *shi*, das in ihren Titeln (*renshi*, *kyōshi* und *hanshi*) enthalten ist, bedeutet „Krieger“ oder „Gelehrter“, bezeichnet aber weitläufig den Meister des *karate*. Die Inhaber der Graduierungen aus dieser Gruppe sind im Besitz des *shihan menjō* - sie allein dürfen die Lehre ihres *sensei* vertreten und auch eigenständig interpretieren - solange sie sich innerhalb der Pyramide ihres Stils befinden. Verlassen sie diese Pyramide und gründen eine eigene Auffassung, wird diese als *ryūha* (Zweig eines Stils) bezeichnet. Die *kōdansha* unterteilen sich in drei Stufen:

- **Renshi** - ein *renshi* gilt als „technischer Experte“, und befindet sich in der Stufe *ha* des Shu-Ha-Ri-Konzepts. Er sieht seine Aufgabe hauptsächlich darin, Träger von *Kyū*- und *Dan*-Graden im Training korrekt auszubilden und auf ein hohes technisches Niveau zu bringen. Der Titel *renshi* ist mit zwei Graduierungen verbunden:
 - 5. **Dan (godan)** - hat die technische Ausbildung abgeschlossen. Er wirkt nunmehr als Experte der gesamten technischen Ausbildung in der Trainingsführung der Schüler.
 - 6. **Dan (rokudan)** - bezeichnet einen Grad des Wissens um die Technik und ihre Hintergründe. Er wirkt als Experte der gesamten technischen Ausbildung in der Trainingsführung.
- **Kyōshi** - der *kyōshi* gilt als „Gelehrter“, sowohl in der Technik, als auch in den philosophischen Hintergründen. Ab dem Niveau eines *kyōshi* ist der Übergang von der Ha- zur Ri-Stufe des Shu-Ha-Ri-Konzepts möglich.
 - 7. **Dan (nanadan)** - Grad der technischen und geistigen Reife; wirkt als Experte des gesamten Lehrprozesses; initiiert *yūdansa* zur Meisterstufe.
 - 8. **Dan (hachidan)** - Grad der Reife; wirkt als Experte des gesamten Lehrprozesses; initiiert seine Schüler zur Tradition des Weges (*dō*).
- **Hanshi** - der *hanshi* ist ein „hoher Gelehrter“ deutet auf die unmittelbare Nähe zum Ideal des Weges hin: die menschlichen Selbstperfektion.
 - 9. **Dan (kūdan)** - Grad der hohen geistigen Reife; wirkt im Hintergrund als Vorbild und ist Bindeglied zum Ideal des Weges.
 - 10. **Dan (jūdan)** - Grad der hohen geistigen Reife; wirkt im Hintergrund als Vorbild und ist Bindeglied zum Ideal des Weges.

Innerhalb eines *ryū* bestimmen demnach die *renshi* das technische Niveau des Systems, die *kyōshi* führen fortgeschrittene Schüler zur Meisterschaft, während der *hanshi* für Übende das anzustrebende Ideal verkörpert. Nur durch die Integrität und harmonische Zusammenarbeit von *renshi*, *kyōshi* und *hanshi* funktioniert ein *ryū*. Alle in der Stufe der *kōdansha* graduierten *Dan* sind Lehrer und werden offiziell nicht mit ihrem Namen, sondern mit der Bezeichnung *sensei* angesprochen.

Kein *sensei* würde je einen *karateka* in die Stufe der *kōdansha* graduieren, ohne restlos davon überzeugt zu sein, dass der Entsprechende den Weg (*dō*) des *budō* bis zu seinem Lebensende geht. Tut ein *sensei* es dennoch - und hat sich dabei geirrt - hat dies nachhaltige Folgen für die gesamte Struktur seiner Stil-Pyramide, denn die Abspaltung eines *kōdansha* zieht meistens auch die Spaltung des Stils nach sich.

Renshi - der technische Experte

Den ersten Titel, der mit den Meistergraden (5. und 6. *Dan*) verbunden ist, nennt man *renschi*. Der *renschi* opfert einen großen Teil seines Lebens dem Lehren und erweitert dadurch seine eigene Erfahrung. Er weiß, dass der Lohn für seine Bemühungen im Geben liegt und dass jeder weitere Fortschritt nur durch Geben erreicht werden kann. Im Geben ohne Anspruch versucht er sich selbst zu ergründen.

Durch das Training der Technik allein kann man diese Stufe nicht erreichen. Wenn sich der Übende nur auf seine Technik verlässt und für Ratschläge des Verhaltens unzugänglich wird, verfällt er in Ignoranz gegenüber der Weglehre. Um diese Verwirrung zu vermeiden, ist es wichtig, das Wegideal deutlich sehen zu lernen und jenen zu vertrauen, die darum wissen.

Um die Stufe der *renschi* zu erreichen, bedarf es einer guten Beziehung zum Lehrer. In einem Leitsatz der Budō-Philosophie heißt es: „Wenn ein Mensch dein Lehrer sein soll, muss er vorher dein Freund sein. Wenn er dir die Wahrheit sagen kann, ohne dass du dich verletzt fühlst, wenn du das in deinem Herzen möglich machst, dann erst hast du einen wirklichen Lehrer.“

5. Dan (*godan*) - schwarzer Gürtel

Renshi - der technische Experte

Der 5. Dan bedeutet den Eintritt in die Stufe der *kōdansha* (Lehrer-Stufe) des *karate* und ermöglicht zum ersten Mal die Bezeichnung *sensei*. Mit dieser Graduierung ist der Titel *renschi* verbunden, der einen Lehrer bezeichnet, der in eigener Bestimmung seine Systeme vertritt. Ein *renschi* entwickelt und unterrichtet nach eigenen Maßstäben. Immer aber steht er in Verbindung mit einem *kyōshi* oder *hanshi*, woher er seine Initiierung zu höheren Kampfkunstniveaus erhält.

Doch er ist kein Schüler mehr! Er entscheidet die Inhalte seines Unterrichtes zum ersten Mal frei, interpretiert die Kampfkunst nach eigenen Maßstäben, doch er verletzt nie die traditionellen Überlieferungen. Obwohl er eigen interpretiert, hält er die traditionelle Linie aufrecht.

Kata (empfohlen zum Studium)

- *Itosu no kūshankū* (Ablauf)
- *Kuniyoshi no kūshankū* (Ablauf)
- *Kankū sho* (Ablauf)
- *Chintō* (Ablauf)

Kata - *Ōyō* (*ippon und hōmen*)

- *Enpi* (fortgeschrittenes *ōyō*)
- *Jion* (fortgeschrittenes *ōyō*)
- *Bassai* (komplexes *ōyō*, alle Varianten)
- *Kankū* (komplexes *ōyō*, alle Varianten)

Kumite (innerhalb des *ōyō*, empfohlen zum Studium)

- ***Yakusoku kumite***
 - *Jiyū ippon kumite* (*jiyū waza*), als *kaeshi-* bzw. *okuri kumite*
 - *Jiyū ippon kumite* (Nahdistanz mit Vitalpunktlehre und *tessen*)
- ***Renzoku kumite* (mit theoretischen Erläuterungen)**
 - *Kakie kata* (freies Anpassen an die Bewegungen des Partners)
 - *Renzoku* (freies Reagieren auf die Bewegungen des Angreifers)
 - *Renzoku atemi* (Reagieren, Lücken schaffen und angreifen/kontern)
 - *Renzoku kumi* (freies Reagieren gegen Haltegriffe und Konter)

Kobudō Systeme (empfohlen zum Studium)

- *Shūji no kon* – Ablauf und *ōyō*
- *Kaiten bō* – Ablauf
- Eine andere Waffenkata nach freier Wahl