



2) THEORETISCHE KENNNTNISSE DIE BEI DEN JEWEILIGEN KYU- UND DAN-GRADEN BEKANNT SEIN SOLLTEN:

Die Mitglieder der Stilrichtung, "JKA-Karate" sollen sich im Rahmen der vorliegenden Prüfungsordnung neben den praktischen Prüfungsinhalten auch ausreichende theoretische Kenntnisse des JKA-Karate-Do aneignen. Das steigende Verständnis des JKA-Karate soll mit der technischen Entwicklung der Prüflinge einhergehen.

- zum 9. Kyu:**
- a) Was bedeuten die Begriffe: Shizentai, Nusubi-Dachi, Seiza, Mokuso, Shomen-ni-rei, Sensei-ni-rei?
 - b) Der Prüfling muß die Kata Talkyoku-Shodan vom Ablauf beherrschen.
 - c) Der Prüfling muß die Etikette des An- und Abgrüßens zu Beginn und am Ende des Trainings ausführen können.

zum 8. Kyu: Was bedeuten die Begriffe: Kihon-Ippon-Kumite, Gohon-Kumite, Jodan, Chudan, Gedan, Kata?

zum 7. Kyu: Was bedeuten die Begriffe: Seiza, Kai, Hammi, Chudan-Kamae, Gedan-Kamae, Shuto Kamae, Hiki-Te?

zum 6. Kyu: Was bedeuten die Begriffe: Dojo, Te, Do, Sabaki, Kogeki, Uke?

zum 5. Kyu: Was bedeuten die Begriffe: Kai, Sanbon-Zuki, Soto-Uke, Uchi-Uke?

zum 4. Kyu: Was bedeuten die Begriffe: Kime, Kime-Waza?

zum 3. Kyu: Was bedeuten die Begriffe: Ren-Geri, Shiai, Suri-Ashi?

zum 2. Kyu: Was bedeuten die Begriffe: Maai, Deai, Jiyu-Ippon-Kumite, Kizami-Geri?

zum 1. Kyu: Was bedeuten die Begriffe: Zanshin, Sonoba-Geri, Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite, Sentei-Kata, Shitei-Kata, Tokui-Kata?



ANHANG ZUR DJKB-PRÜFUNGSORDNUNG:

ZUSAMMENSTELLUNG DER GEBRÄUCHLICHEN JAPANISCHEN BEGRIFFE UND DEREN BEDEUTUNG

1. ZUR AUSSPRACHE:

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont. Es heißt also weder "Karate" noch Kàràtè.

e: etwas nach ä hin aussprechen
z: wie 5 in Sockel
ch: wie tsch
j: wie dsch in Germany
s: wie ss in Masse
y: wie j
r: Zungen-r wie im Romanischen oder Slawischen
sh: wie sch
In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz verschluckt- z.B. Oi-Zuki = o-iz'Ki.
ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen:
Mae-Geri = ma-e-geri.

2. DER AUFBAU DES KARATETRAININGS:

Kihon = Grundschule
Kumite = Partnerübung
Kata = Form

3. KOMMANDOS:

Chudan-Kamae = Entspricht der Kampfstellung. Der vordere Arm deckt den Außenbereich des Körpers, bereit Kizami-Zuki zu stoßen. Der hintere Arm deckt den Bauch, bereit Gyaku-Zuki zu stoßen.
Gedan-Kamae = Links vorrücken mit Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi
Hajime! = Anfangen, los!
Kamaete! = eine Körperhaltung einnehmen
Mawattei! = Kehrt, Wendung!
Mokuso = Meditation!
Mokuso Yamei! = Meditation Endel
Reil = Gruß, Verbeugung!
Seizai = Abknien in Fersenstizl
Seizai = zum Lehrer
Sensei ni Reil = Nach vorne verbeugen und den/die Lehrer/in grüßen.
Shomen ni Reil = zur Vorderseite
Shomen ni Reil = Nach vorne verbeugen!
Yamei! = Stopl
Yoi! = Achtung!



4. ANGRIFFSSTUFEN:

Gedan	-	Untere Stufe	(bis zum Gürtel)
Chudan	-	Mittlere Stufe	(Gürtel bis Hals)
Jodan	-	Obere Stufe	(Kopf)
Gyaku-Hanmi	=	Umgekehrte Schrägstellung in Zk, der Oberkörper ist um 45 Grad eingedreht (z.B. linker Fuß vorne, rechte Hüfte nach vorne eingedreht)	
Hachiji-Dachi	=	Stellung mit geöffneten Füßen, Fersen schulterbreit	
Hangeitsu-Dachi	=	Halbmondstellung	
Hanmi	=	Schrägstellung in Zk, der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht	
Heiko-Dachi	=	Parallelstellung der Füße, Fersen schulterbreit	
Heisoku-Dachi	=	Geschlossene Fußstellung	
Kamae	=	Kampfstellung	
Kiba-Dachi	=	Speizstellung, Grätschstellung (Reiterstellung)	
Kokutsu-Dachi	=	Rückwärtsstellung (Verteidigungsstellung)	
Kosa-Dachi	=	Hinterkreuzstellung	
Musubi-Dachi	=	Fornlose Bereitschaftsstellung, Füße bei geschlossenen Fersen	
Neko-Ashi-Dachi	=	45 Grad geöffnet	
Renji-Dachi	=	Katzenfuß-Stellung	
Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae	=	Beidseitige Gedan-Barai-Stellung	
Sanchin-Dachi	=	Sanduhrstellung	
Shizentai	=	Normalstellung (natürliche Körperhaltung mit schulterbreiten Füßen)	
Shuto-Kamae	=	Stellung: Kokutsu-Dachi mit Handkantenabwehr	
Sochin-(Fudo)Dachi	=	Kraftstellung	
Soto-Hachiji-Dachi	=	Stellung mit geöffneten, auswärts gerichteten Füßen, Fersen schulterbreit	
Zenkutsu-Dachi	=	Vorwärtsstellung (Schrittstellung)	

6. RICHTUNGEN:

Hidari	-	nach links
Mae	-	nach vorn
Migi	-	nach rechts
Ushiro	-	nach hinten
Yoko	-	zur Seite



7. TECHNIKEN

Age-Uke	=	Aufwärtsabwehr obere Stufe (Jodan)
Ashi-Barai	=	Fußfeger
Choku-Zuki	=	Gerader Fauststoß aus Heiko-Dachi
Empi-Uchi	=	Ellbogenstoß
Fumikomi	=	Stampftritt
Gedan-Barai	=	Abwehr untere Stufe (Gedan)
Gyaku-Zuki	=	Gegenseitenstoß (z.B. Stoß mit der rechten Faust, wenn der linke Fuß vorne steht)
Haishu-Uke	=	Handrückenblock
Haito-Uchi	=	Schlag mit der Innenkante der Hand
Hiza-Geri	=	Kniestoß
Kizami-Mae-Geri	=	Fußtritt mit dem vorderen Bein zum Kopf
Kagi-Zuki	=	Hakenstoß
Keage	=	Bei Fußtechniken: Schnaptritt, zurückledemder Tritt
Kekomi	=	Bei Fußtechniken: gerader, gestreckter Tritt mit starkem Hüfteinsatz
Kiri-Gaeshi	=	Fußwechsel auf der Stelle im Sprung (z.B. bei Kata Kanku-Sho) oder mit Schrittwechsel (z.B. bei Kata Enpi)
Kizami-Geri	=	Fußtritt mit dem vorderen Bein
Kizami-Zuki	=	Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
Mae-Geri	=	Fußtritt nach vorne
Mawashi	=	im Kreis
Mawashi-Geri	=	Rundbogentritt (Halbkreisfußtritt)
Morote-Uke	=	Gleichzeitig mit beiden Armen abwehren
Nagashi-Uke	=	"Fließender" Abwehrblock (Armlege-Abwehr)
Nukite	=	Speerhandstoß (mit den Fingerspitzen)
Oi-Zuki	=	Gleichseitiger Fauststoß im Vorwärtsgehen (z.B. Stoß mit der rechten Faust, wenn der rechte Fuß vorne steht)
Osee-Uke	=	(Te-Osee-Uke) Preßblock
Rengeri	=	Mehrfachfußtritt mit/oder ohne Zwischenschritt
Renzuki	=	Mehrfachfauststoß
Sanbon-Zuki	=	Dreimaliger Fauststoß; entweder einmal Jodan/zweimal Chudan oder dreimal Chudan
Shuto-Uchi	=	Handkantenschlag
Shuto-Uke	=	Handkantenabwehr in Kk
Sonoba-Geri	=	Standübung für Trittechniken
Soto	=	außen
Soto-(Ude)-Uke	=	Abwehr mittlere Stufe von außen nach innen
Sukui-Uke	=	Schnaufelabwehr
Surri-Ashi	=	Gleitschritt nach vorne oder hinten bei dem zunächst ein Bein zum anderen herangezogen wird, bis der Fuß ummittelbar vor dem anderen Fuß aufsetzt
Tate	=	senkrecht
Tate-Uraken	=	Faustrückenschlag von oben
Taisho-Uke	=	Handballenabwehr
Teisho-Zuki	=	Handballenstoß
Tettsui-Uchi	=	Hammerfaustschlag



- Uchi = Schlagtechnik
- Uchi-(Ude)-Uke = Abwehr mittlere Stufe von innen nach außen
- Ura-Mawashi-Geri = Halbkreisfußtritt von außen nach innen mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Körperdrehung
- Ushiro-Geri = Fußstoß nach hinten
- Ushiro-Mawashi-Geri = Halbkreisfußtritt rückwärts mit ganzer Körperdrehung
- Yoko-Geri = Fußtritt zur Seite
- Yoko-Uraken-Uchi = Faustrückenschlag von der Seite
- Yor-Ashi = Gleitschritt mit beiden Füßen gleichzeitig nach vorne oder hinten bzw. zur Seite
- Zuki = Faustschlag, Fauststoß

8. TRAININGS- UND KAMPFFORMEN

- Gohon-Kumite = Fünfmaliger Angriff, fünfmalige Abwehr.
Nach der fünften Abwehr Gegenangriff
- Happo-Kumite = Training für Schritt und Körperbewegungen sowie Schulung auf instinktive Reaktion. Eine größere Zahl von Angreifern bildet einen Kreis. Der Abwehrende steht in der Mitte.
Die Angreifer sagen jeden Angriff an; die Zeit zwischen Abwehr/Gegenangriff und dem nächsten Angriff soll möglichst kurz bemessen sein.
- Jiyu-Ippon-Kumite = Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber.
Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers.
Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik ausführen.
- Jiyu-Kumite = Freier Kampf
- Kihon-Ippon-Kumite = Einmaliger Angriff aus grundschulmäßiger Stellung (bei Zuki = Gedan-Kamae, bei Geri = Chudan-Kamae), Abwehr aus Shizentai und Gegenangriff



- Kaeshi-Ippon-Kumite = Angreifer und Verteidiger stehen sich in Shizentai gegenüber.
Der Angreifer sagt lediglich die Stufe an (bei Trittechniken auch die Technik selbst-) und greift dann wahlweise links oder rechts aus Gedan- bzw. Chudan-Kamae an.
Der Verteidiger geht in eine geeignete Stellung zurück (wie in Kihon-Ippon-Kumite) und blockt. Danach greift er selbst mit einem Vorwärtsschritt an, wobei er die gleiche Technik einsetzt, mit der er angegriffen wurde. Der nun zum Verteidiger gewordene erste Angreifer geht zurück oder zur Seite, blockt, kontert und nimmt Kamae (Freikampfhaltung) ein. Der Angreifer soll sich zunächst ganz auf seine Angriffstechnik konzentrieren, danach blitzschnell dem Gegenangriff ausweichen, blocken und kraftvoll kontern.
- Kata = Form (Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält)
- Kihon = Grundschule
- Kumite = Partnerübung (Kampfschule)
- Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite = Angreifer und Verteidiger bewegen sich frei in Kampfhaltung.
Der Angreifer sagt die Angriffsstufe und den Angriff an und greift dann im richtigen Augenblick an.
Der Verteidiger blockt und kontert diesen Angriff. Sobald der Verteidiger den Gegenangriff beendet hat (Verteidiger hat Kampfhaltung eingenommen), greift der Angreifer erneut an, dieses Mal jedoch ohne anzusagen. Dabei berücksichtigt er beim Angriff die Richtung und den Abstand zur Stellung des Verteidigers.
Der Verteidiger blockt, kontert erneut und nimmt wieder eine Freikampfhaltung ein.
BEISPIEL FÜR OKURI-JIYU-IPPON-KUMITE:
Der Angreifer greift nach Ansagen mit Oi-Zuki-Chudan an.
Der Verteidiger blockt mit Soto-Uke-Chudan und kontert mit Chudan Gyaku-Zuki/Freikampfhaltung.
Nun greift der Angreifer ohne Ansagen z.B. mit Mawashi-geri-Jodan an. Der Verteidiger blockt mit Uchi-Uke-Jodan und kontert mit Gyaku-Zuki Chudan/Freikampfhaltung.
- Sanbon-Kumite = Dreimaliger Angriff, dreimalige Abwehr. Nach der dritten Abwehr Gegenangriff
- Shiai = Turnier



9. ERLÄUTERUNGEN SONSTIGER BEGRIFFE:

Budo	=	Kampfkünste
Bunkai	=	Demonstration der Bedeutung von Kata-Bewegungen mit einem oder mehreren Partner/n
Dan	=	Meistergrad
Deai	=	Einem Angriff zuvorkommen mit eigenem Angriff
Dojo	=	Übungsraum, Club / Verein,
Do	=	Weg
Hara, Tanden	=	Bauch, Schwerpunktum
Hiki-Te	=	Zurückziehen der Faust an die Hüfte
JKA	=	Japan-Karate-Association
Karate, Karate-Do	=	Weg der "leeren" Hand, Kara = leer, hohl, Te = Hand, Do = Weg ("leer" bzw. "hohl" hat hier die philosophische Bedeutung im Sinne von "sich von allen Gedanken freimachen, den Geist klären", das heißt, "das Ich zu befreien und es mit der Leere des Universums zu verschmelzen"). Auf Okinawa lautete die ursprüngliche Bezeichnung der aus China eingeführten Kampfsysteme To-De ("aus China kommende Techniken"), japanisch Kara-Te. Diese Kampfsysteme wurden später auch Okinawa-Te genannt. Meister Gichin Funakoshi (1868-1957) änderte das ursprüngliche chinesische Schriftzeichen, das man als To ("symbolisch für alles von China kommende") oder japanisch Kara liest und ersetzte es durch ein neues Zeichen, das man ku (ausgesprochen wie "kuh") = Himmel, oder auch kara (aber mit der philosophischen Bedeutung von "leer") liest.
Karategi	=	Karate-Bekleidung
Karateka	=	Karatetreibender
Ki	=	innere Energie
Kiai	=	Höchster Kräfteinsatz in Verbindung mit hörbarem Ausatmen und Kampfschrei



Kime	=	Kime ist das wesentliche Prinzip jeder Karate-technik. Kime bedeutet die explosionsartige Ausführung einer Technik mit maximaler Kraft in der kürzesten Zeit, die möglich ist. Ziel ist, alle Energie, die der Körper aufbringen kann, auf einen Punkt zu konzentrieren und schockartig freizusetzen. Kime wird bei Schlägen, Stößen und Tritten, aber auch bei Abwehren eingesetzt.
Kime-Waza	=	Gegenangriffe/Kontertechniken als "entscheidende Technik" (dabei soll das ausgewählte Ziel blitzschnell mit maximalem Kräfteinsatz angegriffen werden)
Kogeki	=	Angriff
Kyu	=	Schülergrad
Maai	=	Korrekte Distanz
Sabaki	=	Ausweichen, oft mit "Körperrotation"
Senrei-Kata	=	vom Prüfling oder Wettkampfteilnehmer aus einer vorgegebenen Katagruppe auszuwählende Kata (z.B. Heian 1-5, Tekki 1, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu)
Shitei-Kata	=	Pflichtkata
Sun-Dome	=	Sun-Dome bedeutet das Abstoppen einer Technik kurz vor dem Ziel
Tai-Sabaki	=	Ausweichen und Kontern
Te	=	Hand
Tokui-Kata	=	Freie Kata
Uke	=	Abwehr
Zanshin	=	Kontrollierte Endstellung nach einer Technik