

PRÜFUNGSORDNUNG

der Stilrichtung

Shotokan/Fudoshin Ryu

Vorwort

Im Fudoshin-Ryu sollen die traditionellen Elemente des Shotokan-Karate gelernt und gefördert werden. Erklärte Ziele sind ein Training, das die eigene körperliche Entwicklung bis zur Meisterschaft vor den Gedanken der Konkurrenz und Konfrontation mit dem Gegner stellt und vor allem die Entwicklung eines ausgeglichenen „Karate-Geistes“ verbunden mit entsprechenden körperlichen Fähigkeiten anstrebt.

Die Entwicklung vom Anfänger (9. Kyu) zum Meister (1. Dan) verläuft fließend. Fast alle Elemente, die eine spätere Meisterschaft zur Folge haben, werden bereits bei den Anfängern angelegt und nur weiter entwickelt. Von Beginn an sollen Trainer und Prüfer Wert darauf legen, dass die Techniken mit einer, dem Stand des Übenden entsprechenden Energie (*Ki*, Absicht, Zielvorstellung) verknüpft sind.

Eine Entwicklung zum „Meister“ kann ausschließlich durch Training erreicht werden. Dabei müssen beide Elemente- „Form und Inhalt“ oder „Technik und Geist“ gleichwertig trainiert und überprüft werden. Die Fähigkeit dies in seinen Schülern zu fördern ist das eigentliche Können und die Aufgabe des „Meisters“.

Die Prüfungsordnung legt Wert auf *wenige* Techniken, die mit zunehmendem Können *besser* ausgeführt werden sollen. Im Kumite muss vor allem der Sinn, die Absicht der entsprechenden Form bewusst sein und gezeigt werden. Die Kata spiegelt letztlich den Stand des Prüflings auf dem Weg des Karate-Dô wider. Zum Verständnis der Kata gehören sowohl die Bunkai (das Wissen um die Anwendung der Techniken der Kata) als auch die Ura-Form (die spiegelbildliche Ausführung) der Kata.

Ein Wort zum Sinn der „Ura-Kata“. Wer diese Trainingsform der Kata wie selbstverständlich in sein Training einbaut kennt alle Vorteile. Wer dies Training erst als Fortgeschrittener beginnt, ist erstaunt über die Schwachstellen lange trainierter Kata.

Legende

Das Zeichen	bedeutet
ZD	Zenkutsu-Dachi
KoD	Kokutsu-Dachi
KiD	Kiba-Dachi
⇨	vorwärts
⇦	rückwärts
⇨⇦	seitwärts
/	nächste Technik ohne Schritt ausführen

9. Kyu

weiß-gelber Gürtel

KIHON

1. ZD ⇒ Oi-Zuki
2. ZD ⇒ Gyaku-Zuki
3. ZD ⇒ Age-Uke
4. ZD ⇒ Soto-Ude-Uke
5. ZD ⇒ Gedan-Barai
6. ZD ⇒ Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)

KATA

Taikyoku Shodan

Bunkai Die ersten beiden Techniken (Gedan Barai – Oi-Zuki) sind in Anwendung zu zeigen

KUMITE

Gohon Kumite

Der Angreifer greift aus Gedan Barai 5x mit Jodan und Chudan Oi-Zuki an. Der Gegenangriff Gyaku-Zuki wird bis zum Aufstehen stehen gelassen. Der Verteidiger geht beim ersten Angriff links zurück und steht nach dem Gegenangriff vorwärts auf. Der 5. Angriff und der Gegenangriff müssen mit Kiai ausgeführt werden.

8. Kyu

gelber Gürtel

KIHON

- | | | |
|--------|---|-----------------------------------|
| 1. ZD | ⇒ | Oi-Zuki |
| 2. ZD | ⇒ | Gyaku-Zuki |
| 3. ZD | ⇐ | Age-Uke |
| 4. ZD | ⇒ | Soto-Ude-Uke |
| 5. ZD | ⇐ | Uchi-Ude-Uke |
| 6. KoD | ⇒ | Shuto-Uke |
| 7. ZD | ⇒ | Mae-Geri Jodan (aus Chudan Kamae) |
| 8. KiD | ⇔ | Yoko-Geri Kekomi |

KATA

Heian Shodan

Bunkai Die Abfolge Gedan-Barai/Hammerschlag (Tettsui-Uchi)/ Oi-Zuki ist in Anwendung zu zeigen

KUMITE

Gohon Kumite

Der Angreifer greift aus Gedan Barai 5x mit Jodan und Chudan Oi-Zuki an. Der Gegenangriff Gyaku-Zuki wird bis zum Aufstehen stehen gelassen. Der Verteidiger geht beim ersten Angriff links zurück und steht nach dem Gegenangriff vorwärts auf. Der 5. Angriff und der Gegenangriff müssen mit Kiai ausgeführt werden.

7. Kyu

orangener Gürtel

KIHON

- | | | |
|--------|---|-------------------------|
| 1. ZD | ⇒ | Oi-Zuki |
| 2. ZD | ⇒ | Sanbon-Zuki |
| 3. ZD | ⇐ | Age-Uke |
| 4. ZD | ⇒ | Soto-Ude-Uke/Gyaku-Zuki |
| 5. ZD | ⇐ | Uchi-Ude-Uke |
| 6. KoD | ⇒ | Shuto-Uke |
| 7. ZD | ⇒ | Mae-Geri Chudan |
| 8. KiD | ⇔ | Yoko-Geri Keage |

KATA

Heian Nidan**Heian Nidan Ura**

Bunkai Die ersten drei Techniken sind in Anwendung zu zeigen

KUMITE

Sanbon Kumite

Der Angreifer greift aus Gedan Barai 3x mit Jodan und Chudan Oi-Zuki und aus Kamae mit Chudan Mae-Geri an. Der Gegenangriff Gyaku-Zuki wird bis zum Aufstehen stehen gelassen. Der Verteidiger geht beim ersten Angriff links zurück und steht nach dem Gegenangriff vorwärts auf. Der 3. Angriff und der Gegenangriff müssen mit Kiai ausgeführt werden.

6. Kyu	grüner Gürtel
---------------	---------------

KIHON

- | | | | |
|---------|---|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. ZD | ⇒ | Oi-Zuki | |
| 2. ZD | ⇒ | Sanbon-Zuki | |
| 3. ZD | ⇐ | Age-Uke/Gyaku-Zuki | |
| 4. ZD | ⇒ | Soto-Ude-Uke/Gyaku-Zuki | |
| 5. ZD | ⇐ | Uchi-Ude-Uke/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki | |
| 6. KoD | ⇒ | Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Nukite | |
| 7. ZD | ⇒ | Mae-Geri/Gyaku-Zuki | (Gyaku-Zuki stehen lassen) |
| 8. ZD | ⇒ | Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki | (Gyaku-Zuki stehen lassen) |
| 9. KiD | ⇔ | Yoko-Geri Keage | |
| 10. KiD | ⇔ | Yoko-Geri Kekomi | |

Fudoshin-Ryu Kombination 1:

ZD⇒ Oi-Zuki, ZD⇐ Age-Uke/Gyaku-Zuki, ZD⇒ Mae-Geri/Gyaku-Zuki

KATA

Heian Sandan

Heian Nidan Ura

Bunkai Die ersten drei Techniken und die Abfolge Nukite/Tettsui-Uchi/Oi-Zuki sind in Anwendung zu zeigen

Alle bisher gezeigten Kata (auch Ura) sollen gekonnt werden

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri Chudan je 1x rechts und links

Der Angreifer misst den Abstand ab, geht zuerst rechts zurück in links Gedan Barai. Der Verteidiger weicht links **oder** rechts zurück, wehrt mit Age-Uke ab und lässt den Gegenangriff Gyaku-Zuki bis zum Aufstehen stehen. Dann erfolgt der linke Angriff. Chudan wird folgerichtig ausgeführt.

Beim Angriff Mae-Geri rechts weicht der Verteidiger nach rechts zur Seite aus, wehrt mit links Gedan-Barai ab und dreht zum rechten Gyaku-Zuki nach links ein. Beim Angriff Mae-Geri links geht der Verteidiger rechts zurück und wehrt mit links Nagashi-Uke ab

5. Kyu

violetter (blauer) Gürtel

KIHON

1. ZD ⇒ Oi-Zuki
2. ZD ⇒ Sanbon-Zuki
3. ZD ⇐ Age-Uke/Gyaku-Zuki
4. ZD ⇒ Soto-Ude-Uke/Uraken-Uchi (in Kamae zurückschnappen)
5. KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/ ZD Gyaku-Zuki
6. KoD ⇒ Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
7. ZD ⇒ Mae-Geri/Oi-Zuki (Oi-Zuki stehen lassen)
8. ZD ⇒ Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki (Gyaku-Zuki zurückschnappen)
9. KiD ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung)

Fudoshin-Ryu Kombination 2:

ZD⇒ Sanbon-Zuki, KoD⇐ Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Nukite,
 ZD⇒ Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki (in Kamae zurückschnappen)

KATA

Heian Yondan

Heian Sandan Ura

Bunkai Die gesamte Kata Heian Yondan soll in der Anwendung beherrscht werden

Alle bisher gezeigten Kata (auch Ura) sollen gekonnt werden

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite (der Grüngurte)

Jodan Oi-Zuki rechts, Chudan Oi-Zuki links, Mae-Geri Chudan rechts,
 Mawashi-Geri links

Der Ablauf ähnelt **grundsätzlich** dem des normalen Jiyu-Ippon-Kumite. Der Unterschied:
 Der Angreifer geht **zuerst** in die richtige Distanz (so dass der Verteidiger nur noch zur Seite ausweichen kann!). Anschließend sagt er die Technik an – beide dürfen sich danach vor dem Angriff nicht mehr bewegen!

Der Verteidiger weicht zur Seite aus, macht einen starken Gegenangriff und weicht so in Zanshin zurück, dass der vordere Fuß vorne bleibt. Daran anschließend macht auch der Angreifer Zanshin (der vordere Fuß bleibt vorne!)

3. Kyu

brauner Gürtel

KIHON

1. ZD ⇨ Sanbon-Zuki
2. ZD ⇨ Gyaku-Sanbon-Zuki
3. ZD ⇐ Age-Uke/Mae-Geri (hinteres Bein/GedanBarai/ Gyaku-Zuki
4. ZD ⇨ Soto-Ude-Uke/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki (in Kamae zurückschn.)
5. KiD ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung)

Die Fudoshin-Ryu-Kombination 3

- ZD ⇨ Mae-Geri/Sanbon-Zuki
- KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Mae-Mawashi-Geri/ ZD Gyaku-Haito-Uchi
- KoD ⇨ (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/ ZD Ushiro-Geri/ Uraken/Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

KATA**Tekki Shodan****Heian Godan Ura**

Bunkai Die gesamte Kata Tekki Shodan soll in der Anwendung beherrscht werden

Alle bisher gezeigten Kata (auch Ura) sollen gekonnt werden

KUMITE**Kaeshi Ippon Kumite**

Jodan Oi-Zuki rechts, Chudan Oi-Zuki links, Mae-Geri rechts, Ushiro-Geri links

Der Verteidiger greift mit der jeweils „nächsten“ Technik an (Chudan-Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri, Jodan Oi-Zuki)

Der Angriff erfolgt aus Kamae. Nach der Ansage soll sich der Angreifer annähern, bis der Verteidiger nur noch seitlich ausweichen kann. Antäuschen ist erlaubt. Nach dem ersten Angriff macht der Angreifer eine Pause von 2 Sekunden. Dann greift der „Verteidiger“ an. Nach dem Gegenangriff machen beide Partner wie gewohnt Zanshin

2. Kyu	brauner Gürtel
---------------	----------------

KIHON

Über die „Fudoshin-Ryu-Kombination“ hinaus, kann der Prüfer alle Techniken der vorangegangenen Kyu-Grade überprüfen

Die Fudoshin-Ryu-Kombination 3

- ZD ⇒ Mae-Geri/Sanbon-Zuki
 ZD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Mae-Mawashi-Geri/Gyaku-Haito-Uchi
 ZD ⇒ (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/Ushiro-Geri/ Uraken/
 Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

KATA

Bassai Dai

Tekki Shodan Ura

Bunkai Die gesamte Kata Bassai Dai soll in der Anwendung beherrscht werden

Alle bisher gezeigten Kata (auch Ura) sollen gekonnt werden

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Jodan Oi-Zuki rechts, Chudan Oi-Zuki links, Mae-Geri rechts, Ushiro-Geri links

Der Angreifer soll aus einem Abstand angreifen, aus dem er den Verteidiger treffen könnte. Er soll seinen Angriff durch Antäuschen vorbereiten. Nach dem Angriff bleibt er bis zu dem Zeitpunkt, da der Verteidiger *Zanshin* einnimmt, unverändert stehen.

Der Verteidiger darf vor dem Angriff nicht zurückgehen, auch wenn er meint, der Angreifer stünde zu nah. Er soll möglichst zur Seite ausweichen, möglichst wenig mit den Armen abwehren und einen Gegenangriff durchführen, der einer Ippon-Wertung entspricht. Dabei soll der Angreifer höchstens im vorderen Bauchbereich berührt werden.

Beide Partner nehmen *Zanshin* ein.

Jiyu Kumite

1 freier Kampf nach den Regeln des Fudoshin-Ryu, d.h. ohne Chudan Abwehr

1. Kyu	brauner Gürtel
---------------	----------------

KIHON

Über die „Fudoshin-Ryu-Kombination“ hinaus, kann der Prüfer alle Techniken der vorangegangenen Kyu-Grade überprüfen

Die Fudoshin-Ryu-Kombination 3

ZD ⇒ Mae-Geri/Sanbon-Zuki

KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Mae-Mawashi-Geri/ ZD Gyaku-Haito-Uchi

KoD ⇒ (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/ ZD Ushiro-Geri/ Uraken/Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

KATA

Tokui Kata aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu **nicht Bassai Dai**
Heian 1-5 und Tekki 1 alle Ura

Bunkai Die Tokui Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

Alle bisher gezeigten Kata (auch Ura) sollen gekonnt werden

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite wie zum 2. Kyu

Jodan Oi-Zuki rechts, Chudan Oi-Zuki links, Mae-Geri rechts, Ushiro-Geri links

Jiyu Kumite

1-2 freie Kämpfe nach den Regeln des Fudoshin-Ryu, d.h. ohne Chudan Abwehr

DAN-PRÜFUNGSORDNUNG

der Stilrichtung

FUDOSHIN-RYU

Vorwort

Mit der Prüfung zum 1. Dan wird die technische Entwicklung des Karateka abgeschlossen.

In seiner Shodan Prüfung soll er nachweisen, dass er alle wichtigen Shotokan Techniken gelernt und ausreichend verinnerlicht hat. Er beherrscht ein Kataprogramm, das durch intensive Beschäftigung mit den Grundelementen des Karate-Dô angeeignet wurde. Er zeigt im Kampf, dass er das Wesen des Ippon Karate, des „Kämpfens um einen Punkt“ verstanden hat und sicher anwenden kann.

Seine weitere Entwicklung zum 2. Dan und höheren Dangraden bezieht sich vor allem auf die geistigen Aspekte des Karate-Dô. Dies drückt sich in der *Prüfung* vor allem im Kampf in einer größeren Souveränität gegenüber den niedriger graduierten Gegnern aus. Im *Training* zeigt sich seine gewachsene Meisterschaft in der Fähigkeit, andere an den fortgeschrittenen Weg des Karate-Dô heranzuführen.

Die Prüfungsanteile zielen vermehrt darauf ab, dass der Prüfling für höhere Dangrade seine Meisterschaft in der Bewältigung der komplexen Aufgabe „Kata“ und einer souveränen Kampfführung zeigt.

1. Dan

schwarzer Gürtel

KIHON

Über die 3 „Fudoshin-Ryu-Kombinationen“ hinaus, kann der Prüfer alle Techniken der vorangegangenen Kyu-Grade überprüfen

Die Fudoshin-Ryu-Kombination 3

- ZD ⇒ Mae-Geri/Sanbon-Zuki
 KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Mae-Mawashi-Geri/ ZD Gyaku-Haito-Uchi
 KoD ⇒ (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/ ZD Ushiro-Geri/
 Uraken/Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

KATA

Tokui Kata frei **eine bisher nicht gezeigte Kata**
Shitei Kata Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu
Bassai Dai Ura

Bunkai Die Tokui Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

Die Kata Heian 1-5 und Tekki 1 sollen, auch Ura, gekonnt werden

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite wie zum 2. Kyu
 Jodan Oi-Zuki rechts, Chudan Oi-Zuki links, Mae-Geri rechts, Ushiro-Geri links

Jiyu Kumite

1-3 freie Kämpfe nach den Regeln des Fudoshin-Ryu, d.h. ohne Chudan Abwehr

2. Dan

schwarzer Gürtel

KIHON

Über die 3 „Fudoshin-Ryu-Kombinationen“ hinaus, kann der Prüfer alle Techniken der vorangegangenen Kyu-Grade überprüfen

Die Fudoshin-Ryu-Kombination 3

- ZD ⇒ Mae-Geri/Sanbon-Zuki
 KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Mae-Mawashi-Geri/ ZD Gyaku-Haito-Uchi
 KoD ⇒ (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/ ZD Ushiro-Geri/
 Uraken/Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

2 Kombinationen nach Vorschlag des Prüflings**2 Kombinationen nach Vorschlag der Prüfer****KATA**

Tokui Kata frei **eine bisher nicht gezeigte Kata**

Shitei Kata Bassai Sho, Meikyo, Tekki Nidan
 Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Die Tokui Kata Ura

Bunkai Die Tokui Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

Die Kata Heian 1-5 und Tekki 1 sollen, auch Ura, gekonnt werden

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite wie zum 2. Kyu
 Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

Jiyu Kumite

1-3 freie Kämpfe nach den Regeln des Fudoshin-Ryu, d.h. ohne Chudan Abwehr

3. Dan

schwarzer Gürtel

KIHON

Über die 3 „Fudoshin-Ryu-Kombinationen“ hinaus, kann der Prüfer alle Techniken der vorangegangenen Kyu-Grade überprüfen

Die Fudoshin-Ryu-Kombination 3

- ZD ⇒ Mae-Geri/Sanbon-Zuki
 KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Mae-Mawashi-Geri/ ZD Gyaku-Haito-Uchi
 KoD ⇒ (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/ ZD Ushiro-Geri/
 Uraken/Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

2 Kombinationen nach Vorschlag des Prüflings**2 Kombinationen nach Vorschlag der Prüfer****KATA**

Tokui Kata frei **eine bisher nicht gezeigte Kata**

Shitei Kata Kanku Sho, Sochin, Chinte,
 Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Die Tokui Kata Ura

Bunkai Die Tokui Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

Die Kata Heian 1-5 und Tekki 1 sollen, auch Ura, gekonnt werden

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite wie zum 2. Kyu
 Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

Jiyu Kumite

1-3 freie Kämpfe nach den Regeln des Fudoshin-Ryu, d.h. ohne Chudan Abwehr

4. Dan

schwarzer Gürtel

KIHON

Über die 3 „Fudoshin-Ryu-Kombinationen“ hinaus, kann der Prüfer alle Techniken der vorangegangenen Kyu-Grade überprüfen

Die Fudoshin-Ryu-Kombination 3

ZD ⇒ Mae-Geri/Sanbon-Zuki

KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Mae-Mawashi-Geri/ ZD Gyaku-Haito-Uchi

KoD ⇒ (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/ ZD Ushiro-Geri/ Uraken/Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

2 Kombinationen nach Vorschlag des Prüflings**2 Kombinationen nach Vorschlag der Prüfer****KATA**

Tokui Kata frei **eine bisher nicht gezeigte Kata****Shitei Kata** Gojushiho Sho, Nijushiho, Gankaku
Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu**Die Tokui Kata Ura**

Bunkai Die Tokui Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

*Die Kata Heian 1-5 und Tekki 1 sollen, auch Ura, gekonnt werden***KUMITE**

Jiyu Ippon Kumite wie zum 2. Kyu

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

Jiyu Kumite

1-3 freie Kämpfe nach den Regeln des Fudoshin-Ryu, d.h. ohne Chudan Abwehr