

Ordnung für die Prüfung zum 6. Dan Karate DDK

1. Prüfung

Karateka, die nicht die Möglichkeit hatten ein herausragendes Amt für das DDK auf regionaler-, Landes-, Bundes- oder internationaler Ebene zu bekleiden, aber seit Jahrzehnten im Verein tätig sind, erhalten hiermit die Möglichkeit, die Prüfung zum 6. Dan-Grad abzulegen.

Körperliche Beeinträchtigungen der Prüflinge werden unter Lehrbefähigung berücksichtigt.

Anträge zur Prüfung sind über den Landesprüfungswart oder direkt an die Budokommission zu richten.

Die Prüfungskommission wird durch die Budokommission eingesetzt.

2. Verleihung

Die Praxis der Verleihung des 6. Dan-Grades über die Budokommission, bleibt von der Prüfung zum 6. Dan unberührt.

3. Prüfungsfächer

Auswahl möglicher Prüfungsfächer in praktischer Vorführung und im theoretischen Teil in schriftlicher und mündlicher Form.

4. Voraussetzungen

- Der Teilnehmer soll mind. 45 Jahre alt sein
- mind. 5 Jahre Träger des 5. Dan-Grades
- Nachweis aktiver Tätigkeit im Verein, Verband
- Mitglied im DDK

5. Ausbildungsinhalte

Praktischer Teil:

Technisches Programm der Dan Prüfung s. Punkt 8. I Vorkenntnisse

Theoretischer Teil:

Didaktik, Trainingslehre, Bewegungslehre, Biomechanik, Anatomie

6. Vorbereitungszeit

5 Jahre; s. Wartezeit für Dan-Grade aus: „Allgemeine Prüfungsordnung für Dan-Grade im DDK“.

7. Lizenzen

Verkürzung der Regelwartezeit um 1 Jahr mit einer Budolehrer-Lizenz

8. Praktischer Teil

I. Vorkenntnisse

Beherrschung des Programms für alle Kyu – inklusive 1. bis 5. Dan-Grade

Eine schriftliche Ausarbeitung der Entwicklungsgeschichte der eigenen Karate-Stilrichtung oder ein Thema aus Pkt 8 III (Unterrichtsinhalte) anfertigen und mündlich wiedergeben.

II. Kata

Kenntnis aller in der Stoffsammlung aufgeführten Kata

Demonstration einer stilrichtungsfremden Kata

Lehrprobe – Die Bunkai der stilrichtungsfremden Kata mit Partner demonstrieren und erläutern.

III. Unterrichtsinhalte

Analyse – Lehrprobe :

Was ist eine Kata und welche Erkenntnisse ergeben sich daraus ?

Was ist eine Spezialtechnik im Karate ?

Vorführen und Erläutern verschiedener Kampfdistanzen mit Demonstration passender Angriffs – und Abwehrtechniken

Was ist ein Trainingsplan – Aufbau, Auswertung ?

Aufbau eines Kämpfers, einer Mannschaft. (technisch, taktisch, konditionell)

Darstellung einer speziellen Trainingsform für den Nahkampf und Distanzkampf

Was versteht man unter Reflex, Reaktion, direkter Block, Kontertechnik, Finte, Kombination ?

Geschichte der Entwicklung des Karate auf Okinawa und Japan

Einteilung der Karate – Systeme

Karate im Vergleich mit anderen Systemen wie: Taekwondo, Kung Fu, Kickboxen, Tai-boxen, Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu Systemen.

Anwendung und Ausführung von Würfen im Karate als Angreifer und Würfmöglichkeiten als Verteidiger

Variable Techniken erläutern: Faust, Handkante, Ellenbogen, Finger, Knie, Fuß, Bein, Würfe und gegen Waffen

Kumite Übungsformen im Karate: aus Kihon-Jiyu-, und Kata-Kumite

9. Prinzipien im Karate

Ökonomisches Prinzip der Faust und Fuß – und Sprungtechniken im Karate

Prinzipien im Kampf gegen einen, zwei oder vier Gegnern.

Prinzipien der Wurftechniken

10. Kampfstellungen

Erläutern verschiedener Kampfstellungen und Kamae-Haltungen

Welche Fußstellungen sind für verschiedene Angriffs- und Abwehrtechniken geeignet?

11. Kata

Demonstration von 6 Meisterkata (aus dem gehobenen Bereich)

Demonstration und Erläuterung der Bunkai

(Anwendung mit Partner) auszugsweise aus den 6 verschiedenen Meisterkata u n - ter Beibehaltung der ausgesuchten Kataform

12. Methodik

Erläuterung und Demonstration einer geeigneten Übungsform zur Verbesserung der Faust und Fußtechniken.

Makiwara-Techniken: Faust, Fuß, Schienbein, Ellenbogen, Knie, Handkante, Fingerspitze, Fingerknöchel.

Erläutern einer Übungsform zur Verbesserung von Fall – und Wurftechniken im Karate mit Gleichgewichtsbrechung.

13. Grundlagen des Kampfes

Kampfrichter: Kampfregeln, Sprache, Gestik, Turnierformen – Systeme, Tischbesetzung

Kämpfer: Innere und äußerer Einstellung – Distanzwahrnehmung

14. Sprachregelung

Mi-gamae Körperhaltung

Ma-ai Distanz

Metsuke Blick

Heiko Gleichgewicht

Hyoshi Rhythmus

Kokyu Atmung

Waza Technik

Ki-gamae Geisteshaltung beim Kampf

Ki-haku Kampfgeist / Einstellung

Sen Initiative

Yomi Wahrnehmungsvermögen

Zanshin Geistesgegenwart

Kikai Gelegenheit

Tameshiwara Bruchtest

15. Bruchtest

Was ist beim Bruchtest zu beachten?

Welche Bruchtestvarianten sind bekannt? Welche Trainingsvorbereitungen sind für den Bruchtest notwendig?

16. Prüfungsbezogene Selbstverteidigung (SV)

Angriff Uke:

ausweichen

abblocken

Abwehr aus der Bodenlage

weiterführende Techniken demonstrieren

Techniken: Was bewirken einzelne Techniken

Würfe der SV demonstrieren

Kenntnis der Atemi-Punkte, erläutern

rechtliche Kenntnisse der Notwehr

17. Sporttheoretischer Teil

I. Gymnastik und Anatomie

Gymnastik:

allgemeine-, funktionsbezogene-, disziplinbezogene

Zweckgymnastik: Dehnungs-, Kräftigungs-, Entspannungsgymnastik

Biomechanik: spezielle Biomechanik

Anatomie

- Atmung: Zwerchfell-, Thorax-, Bauch-, Voll- und Beruhigungsatmung

- Kreislaufsystem: Arm-, Beinvenen, Schlagader, Puls

- Bewegungsapparat: aktiver-, passiver-

- Skelett: Wirbelsäule, Knochen, Gelenke

- Muskeln: Arm-, Bein-, Körper-, Rücken-, Bauchmuskel
- Physiologie: Energiebereitstellung, Energieverbrauch, Säuren und Basen Haushalt
- Kraft : Kraftausdauer, allgemeine-, spezielle-

Muskel-, (Arme, Beine, Bauch, Körper
 - langausdauernde = aerobe Kraft,
 - kurzausdauernde = anaerobe Kraft
 - Nervensystem

18. Didaktik, Trainingslehre, Bewegungslehre

- Didaktik ist die Grundlage für die sport-

- liche Tätigkeit
- Gemeinsamkeiten im Budo-sport
- Trainingslehre : körperlich, technisch / taktisch, intellektuell
- Lehr- und Lernverfahren, Lernverhalten
- Periodisierung der einzelnen Anforderungen
- Psychologie : Handlungsfeld
- Führungsstile: autoritär, demokratisch, laissez- faire
- Körperliche und geistige Entwicklung im Kindes-, Jugend-, und Erwachsenenalter
- Kondition: motorische Grundeigenschaften
- Trainingsmethoden: Ausdauertraining,

- Intervall-, Wettkampftraining, Kontrollmethoden
- Bewegungslehre: Motorik und Koordination

Empfohlene Literatur

Werner Lind; „Budo, der geistige Hintergrund der Kampfkünste“
 Nach Stilrichtung von den Trainern empfohlene Literatur
 DDK Lehrbuch; Theoretischer Teil

Zusammengestellt von der Budokommission, Volker Weigand, Dipl. Sportlehrer und Walter Albert, 7. Dan Karate.