

Karate (Stil offen)

Prüfungsordnung

Inhalt

Vorwort	3
1. Prüfungsbausteine	4
1.1 Traditionell	4
1.1.1 Fausttechniken	4
1.1.2 Fußtechniken	4
1.1.3 Blocks	5
1.1.4 Fußstellungen	5
1.1.5 Prüfungskombinationen	5
1.1.6 Katas und weitere Bahnen	5
1.2 Selbstverteidigung	6
1.3 Kämpfen	6
1.4 Theorie	7
1.4.1 Einordnung und Begriffe	7
1.4.2 Trefferzonen	7
1.4.3 Grundprinzipien der Verteidigung	8
1.4.4 Theorie der wichtigsten Techniken & Fußstellungen	9
2. Prüfungsordnung für die 10 Kyu Grade des stiloffenen Karate	9
2.1 Gelber Gürtel (9. KYU)	10
2.2 Orangener Gürtel (8. KYU)	10
2.3 Grüner Gürtel (7. KYU)	10
2.4 Blauer Gürtel (6. KYU)	10
2.5 Brauner Streifen (5. KYU)	11
2.6 Brauner Gürtel (4. KYU)	11
2.7 Roter Streifen (3. KYU)	11
2.8 Roter Gürtel (2. KYU)	12
2.9 Schwarzer Streifen (1. KYU)	12
2.10 Schwarzer Gürtel (1. DAN)	13

Vorwort

In der Prüfungsordnung wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit auf das Hinzufügen von weiblichen Endungen verzichtet. Entsprechende Begriffe sind nicht geschlechtsspezifisch gemeint.

Diese Prüfungsordnung des DDK e.V. richtet sich an alle Karategruppen, welche keine der folgenden Stilrichtungen praktizieren:

- Shotokan Karate
- Shorin Ryu Karate

Ziel dieser Prüfungsordnung ist es einen Leitfaden und eine Handlungsanweisung zu erschaffen, der für alle stiloffenen Karate Praktizierenden die Möglichkeit gibt einen Fortschritt mittels Prüfungen in der gleichen Wertigkeit nachzuweisen, wie diese auch für die oben genannten Stilrichtungen innerhalb des DDK e.V. vorhanden sind.

Da stiloffenes Karate keinen direkten Schwerpunkt setzt, kann dieser durch Lernende im Laufe ihres Weges zum Dan Träger in gewissem Maße selbst bestimmt werden. Wichtig ist hierbei zu beachten, dass die Prüfung auf den folgenden Bausteinen des Trainings aufbaut:

- Traditionelles Training (Techniken, Katas und andere Bahnen)
- Selbstverteidigung
- Kämpfen
- Theorie

Zwar werden alle Bausteine verpflichtend in einer Prüfung getestet, den Schwerpunkt selbst bestimmt jedoch der Praktizierende selbst. Die Grundprinzipien des Karate gelten aber auch hier:

- Karate beginnt mit Höflichkeit. Der Partner sollte immer mit Respekt behandelt werden
- Ein Karateka greift niemals zuerst an. Der beste Kampf ist der, der niemals stattfindet.
- Disziplin und Verantwortung sind wichtige Eigenschaften eines Karatekas.
- Techniken sollten immer so sauber wie möglich ausgeführt werden
- Die Atmung spielt eine wichtige Rolle in jeder Übung

Karate ist mehr als nur ein Sport. Es ist eine Lebensart.

1. Prüfungsbausteine

1.1 Traditionell

1.1.1 Fausttechniken

Im Stiloffenen Karate finden folgende Fausttechniken Anwendung. Sofern nicht anders vermerkt, können diese immer gegen den Kopf oder zur Körpermitte (bspw. den Solarplexus) ausgeführt werden:

- Vordere Gerade
- Hintere Gerade
- Rundschlag & Backfist
- Aufwärtshaken
- Stich
- Handkantenschlag (nur Kopf)
- Zwei Finger Stoß (nur Kopf)
- Bärenatze
- Schlange
- Kranich (nur Kopf)
- Tiger (nur Kopf)

Diese Liste ist nicht vollständig, jedoch das Minimum an Techniken, welches jeder Karateka beherrschen sollte. Es dürfen Techniken anderer Stilrichtungen und Kampfsportarten (bspw. Kung Fu) verwendet werden.

1.1.2 Fußtechniken

Folgende Fußtechniken gelten für das stiloffene Karate. Auch hier sind potentiell mehrere Trefferzonen möglich. Außerdem können die meisten Kicks auch gesprungen, gedreht oder geschuffelt ausgeführt werden:

- Front Kick (Mae Geri)
- Halbkreis Kick (Mawashi Geri) – mit Fußspan oder Fußzehen
- Schräger Halbkreis Kick
- Seitkick (Yoko Geri) – mit Außenspan oder Verse
- Crescent Kick
- Tornado Kick – mit Halbkreiskick oder Front Kick am Ende
- Haken

Auch hier gilt: Diese Liste ist nicht vollständig, jedoch das Minimum an Techniken, welches jeder Karateka beherrschen sollte. Es dürfen Techniken anderer Stilrichtungen und Kampfsportarten (bspw. Kung Fu) verwendet werden.

1.1.3 Blocks

Die folgenden Blocks stellen das Minimum an Techniken dar, welche im stiloffenen Karate praktiziert werden:

- Block unten
- Block oben
- Handkantenblock
- Tan (und die anderen beiden)
- Außen-/Innenblock
- Körperblock

1.1.4 Fußstellungen

Die geläufigsten Fußstellungen für das stiloffene Karate sind:

- Kampfstellung
- Frontstand
- L-Stand
- Pferdestand
- Sattelstand
- Tatzenstand

Gerade in Katas kann es aber auch zu anderen Fußstellungen kommen, in Abhängigkeit zu den Techniken.

1.1.5 Prüfungskombinationen

Prüfungskombinationen stellen kurze Abfolgen von Verteidigungstechniken dar, die mit einem/r Partner/in durchgeführt werden, welche/r die Rolle des Angreifenden übernehmen.

Die Verteidigungstechniken bestehen aus Abfolgen von den in 1.1.1 bis 1.1.5 genannten Techniken und Stellungen. Ein Angriff erfolgt immer mit folgenden Techniken:

1. Rechter Fuß Schritt zurück in einen Frontstand, linker Arm block nach unten
2. Rechter Fuß vor, rechter Arm vordere Gerade (Kopf oder Körpermitte)

Optional darf pro Prüfungskombination ein weiterer Angriff hinzugefügt werden.

1.1.6 Katas und weitere Bahnen

Insgesamt sind bis zum 1. Dan Grad 12 Katas, 6 Katabahnen und 6 Grundtechnikformen zu lernen. Alle dieser Formen und Bahnen stellen auch hier Kämpfe gegen imaginäre Gegner dar, wobei der Schwierigkeitsgrad mit fortlaufender Nummer steigt. Katas selbst sind dabei die Kernkompetenz in diesem Bereich und beinhalten die meisten Laufrichtungen und Techniken. Katabahnen werden immer in eine Richtung gelaufen. Grundtechnikformen ähneln in ihrer Struktur den Katas aus dem Shotokan Karate und werden als römische 1 gelaufen.

Für Schüler mit der Vertiefung "Traditionell" sind zusätzlich noch 2 Kontaktbahnen zu lernen. Diese werden mit einem Partner gelaufen und simulieren eine Kampf- und Verteidigungssituation.

1.2 Selbstverteidigung

Selbstverteidigung stellt den zweiten wesentlichen Bestandteil einer Prüfung dar. Ziel ist es, eine angreifende Person durch verschiedene Konter-, Hebel-, Griff- oder Wurftechniken abzuwehren und eine ernstere Situation zu entschärfen. Im Laufe der Zeit sollte ein Karateka Verteidigungen gegen folgende Angriffe beherrschen:

- Vordere Gerade / Hintere Gerade
- Griff am Handgelenk
- Griff an der Schulter (von vorne und von hinten)
- Griff an den Haaren
- Griff an der Jacke
- Würgen von hinten
- Festklammern von hinten
- Mae Geri (Frontkick)
- Mawa Shi Geri (Halbkreiskick)
- Schwitzkasten
- Doppel Nelson Griff
- Messer Angriff von unten
- Messer Angriff von oben
- Messer Würgegriff
- Schubsen

Ein Angriff gilt als erfolgreich verteidigt, wenn ohne signifikante Verletzungen an Angreifendem, Verteidigendem und Unbeteiligtem die Situation so weit unter Kontrolle gebracht wurde, dass keine Gefahr mehr vom Angreifendem ausgeht.

1.3 Kämpfen

Kämpfen ist ein integraler Bestandteil auf dem Weg eines Karateka. Als solches ist es ebenfalls Teil der Prüfungsordnung. Verpflichtend ist es aufgrund der höheren Anforderungen aber erst ab der Prüfung zum 7. Kyu (grüner Gürtel).

Die Dauer von Kämpfen richtet sich nach dem Gürtelgrad. Die Bewertungskriterien sind in der jeweiligen Kyu Prüfung weiter unten detailliert aufgeführt. Sie lassen sich jedoch auf die folgenden Faktoren zusammenfassen:

- Fußstellungen
- Deckung
- Anpassungsfähigkeit auf den Gegner
- Kreativität und Komplexität der Techniken

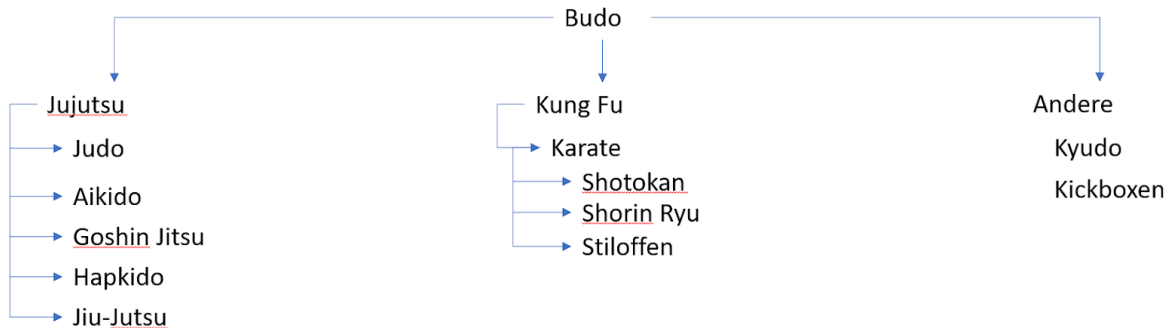
Erlaubte Trefferzonen bei Faust- und Fußtechniken sind Kopf und Oberkörper. Angriffe gegen den Rücken, Ohren, Hals oder unterhalb der Gürtellinie (bspw. Beine oder Unterleib) sind untersagt.

Folgende Techniken sind für Prüfungskämpfe ebenfalls untersagt:

- Kniestöße
- Ellenbogenstöße
- Zwei-Finger-Stoß

1.4 Theorie

1.4.1 Einordnung und Begriffe



- “Do” = Weg
- “Budo” = Kriegsweg
- Karate = leere Hand
- Unterschied Kampfkunst & Kampfsport = Zweikämpfe i. d. R. nicht Teil einer Kampfkunst. Ziel ist eher optimieren von Bewegungen, und die Beherrschung des eigenen Körpers

1.4.2 Trefferzonen

Kritikalität 1 = “relativ” unkritisch ; 5 = “lebensgefährlich”

Bereich	Trefferzone	Beispieltechniken	Wirkung / Gefahr	Kritikalität
Kopf	Schläfe	Handkantenschlag, Backfist	Benommenheit, Gleichgewicht, Gehirnerschütterung	3
Kopf	Augen	Zwei Finger Stoß	Blindheit	4
Kopf	Nase	Fausttechniken, Frontkick	Bruch	1
Kopf	Kinn	Aufwärtshaken	Bruch	1
Kopf	Nacken	Handkantenschlag	Gleichgewicht, Bewusstlosigkeit	5
Kopf	Hals	Fausttechniken	Gleichgewicht, Erstickung	5
Oberkörper	Schlüsselbein	Crescent Kick	Bruch	3
Oberkörper	Solarplexus	Frontkick, Schlange	Atemnot	5
Oberkörper	Wirbelsäule	Halbkreiskick	Bruch	5

Oberkörper	Niere	Faustangriffe, Haken	Nierenschaden	4
Oberkörper	Magen	Aufwärtshaken	Übelkeit	1
Oberkörper	Ellbogen		Bruch	2
Oberkörper	Handgelenk	Handkantenschlag	Bruch	2
Oberkörper	Kurze Rippe	Aufwärtshaken	Bruch	3
Oberkörper	Seite (knapp über Hüfte)	Halbkreiskick	Schwellung	3
Oberkörper	Unterleib	Schräger Halbkreiskick	Innere Schäden an Organ	4
Unterkörper	Knie	Haken	Bruch	3
Unterkörper	Schleimbeutel	Haken	Dauerhafte Schäden	4
Unterkörper	Schienbein	Seitkick	Schmerzen, Bruch	2
Unterkörper	Fußgelenk	Seitkick	Sprunggelenkbruch	2
Unterkörper	Zehen	“Aufstampfen”	Bruch	1

- Warum ist der Solarplexus eine so wichtige Trefferzone?
Er stellt ein zentrales Nervenzentrum dar, welches unter anderem die Atmung kontrolliert. Selbst bei einem leichteren Angriff kann ein Angreifer damit vorübergehend außer Gefecht gesetzt werden.

1.4.3 Grundprinzipien der Verteidigung

- Notwehr §32 StGB
(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.
- Überschreitung der Notwehr §33 StGB
Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.
- Angemessene Verteidigung
Es wird von einem Karateka erwartet, Situationen entsprechend ihrer Kritikalität zu entschärfen. Ein Angriff eines unbewaffneten Betrunkenen auf einer Feier darf keine bleibenden Schäden verursachen, wohingegen die Verteidigung gegen einen Angreifer mit böswilliger Absicht und Bewaffnung mit allen Mitteln entschärft werden sollte. Über allem gelten aber die eingangs erwähnten folgenden zwei Grundsätze:
 1. Ein Karateka führt niemals den ersten Angriff aus
 2. Der beste Kampf ist der, der nicht stattfinden muss.

1.4.4 Theorie der wichtigsten Techniken & Fußstellungen

Neben der praktischen Anwendung ist es für die Prüfungen erforderlich, die Theorie hinter den jeweiligen notwendigen Techniken und Fußstellungen zu beherrschen. Beispiel: Ein L-Stand wird ausgeführt indem das vordere Bein gerade nach vorne steht, während das hintere Bein in einem 90° Winkel steht, sodass beide Beine zusammen ein großes "L" bilden. Dabei ist das Körpergewicht etwa zu 70% auf dem hinteren und zu 30% auf dem vorderen Bein verteilt.

Da eine Aufführung und Erläuterung jeder Technik und Fußstellung den Rahmen einer Prüfungsordnung sprengen würde, wird an dieser Stelle darauf verzichtet und auf die konkreten Trainingsgruppen verwiesen, die dieses Wissen in den jeweiligen Trainings weitergeben.

2. Prüfungsordnung für die 10 Kyu Grade des stiloffenen Karate

Die 10 Kyu Grade des stiloffenen Karate lassen sich wie folgt untergliedern:

Weiß - Gelb - Orange - Grün - Blau - Brauner Streifen - Braun - Roter Streifen - Rot - Schwarzer Streifen - Schwarz

Ziel einer Prüfung ist es die erforderlichen Fähigkeiten und Kenntnisse für den angehenden Kyu oder Dan Grad nachweisen zu können. Hierzu wird die allgemeine Verfahrens- und Prüfungsordnung des DDK angewandt, welche auf der Website zu finden sind.

Für Gürtelprüfungen bis zum 2. KYU (einschließlich) sind 2 Prüfer ab dem 1. Dan Grad erforderlich. Für Prüfungen ab dem 1. KYU sind 3 Prüfer erforderlich.

Zusätzlich zu den Blöcken für die jeweiligen Prüfungen besteht jede Prüfung auch aus dem Zeigen von Techniken an einem Polster. Die zu zeigenden Techniken richten sich nach dem Gürtelgrad des Prüflings und den Techniken, die dieser im Rahmen der verschiedenen Formen und Bahnen bereits gelernt hat.

Ab dem schwarzen Streifen besteht für Prüflinge die Möglichkeit sich auf einen Bereich zu spezialisieren. Diese Spezialisierung kann für jede Prüfung neu gewählt werden. Die Spezialisierungen sind in den Tabellen blau hinterlegt.

Für die Blöcke Theorie, Selbstverteidigung und Prüfungskombination gilt zudem, dass diese aufeinander aufbauen, d.h. in höheren Gürtelgraden müssen auch die Blöcke voriger Prüfungen nachgewiesen werden.

2.1 Gelber Gürtel (9. KYU)

Traditionell	Selbstverteidigung	Kämpfen	Theorie
Kata 1	Würgen von hinten		Notwehrparagraph
Katabahn 1	Klammern von hinten		
Prüfungs-kombination 1			

2.2 Orangener Gürtel (8. KYU)

Traditionell	Selbstverteidigung	Kämpfen	Theorie
Kata 2	Vordere Gerade		Unterschied zwischen den verschiedenen Fußstellungen erklären können
Katabahn 2	Griff am Handgelenk		
Prüfungskombination 2			

2.3 Grüner Gürtel (7. KYU)

Traditionell	Selbstverteidigung	Kämpfen	Theorie
Kata 3	Griff an der Schulter	1 x 1 Minute	Einordnung Budo und Kampfsportarten
Grundtechnikform 1	Schwitzkasten		
Prüfungs-kombination 3	Griff an der Jacke		

2.4 Blauer Gürtel (6. KYU)

Traditionell	Selbstverteidigung	Kämpfen	Theorie
Kata 4	Griff an den Haaren		

Katabahn 3	Schubsen	2 x 1 Minute	Trefferzonen benennen und ihre Folgen grob benennen können
Grundtechnikform 2			
Prüfungskombination 4			

2.5 Brauner Streifen (5. KYU)

Traditionell	Selbstverteidigung	Kämpfen	Theorie
Kata 5	Halbkreiskick	2 x 1 Minute 30 Sekunden	Theorie hinter den verschiedenen Angriffen, Blocks und Fußstellungen beherrschen
Katabahn 4	Frontkick		
Grundtechnikform 3			
Prüfungs- kombination 5			

2.6 Brauner Gürtel (4. KYU)

Traditionell	Selbstverteidigung	Kämpfen	Theorie
Kata 6	Messer Angriff von unten	2 x 1 Minute 30 Sekunden	
Katabahn 5	Messer Angriff von oben		
Grundtechnikform 4			
Prüfungskombination 6-7			

2.7 Roter Streifen (3. KYU)

Traditionell	Selbstverteidigung	Kämpfen	Theorie
--------------	--------------------	---------	---------

Kata 7 - Punching Kata		2 x 2 Minuten	
Katabahn 6			
Grundtechnikform 5			
Prüfungs-kombination 8-9			

2.8 Roter Gürtel (2. KYU)

Traditionell	Selbstverteidigung	Kämpfen	Theorie
Kata 8 - Betende Nonne		2 x 2 Minuten	
Kata 9 - Wilder Krieger			
Grundtechnikform 6			
Prüfungs-kombination 10-11			

2.9 Schwarzer Streifen (1. KYU)

Traditionell	Selbstverteidigung	Kämpfen	Theorie
Kata 10 - Kampfesform		2 x 2 Minuten	
Kata 11 -			
Prüfungskombination 12			
Kontaktbahn 1	3 Techniken nach Wahl des Prüflings nacheinander gegen 5 verschiedene Angreifer zeigen können.	Anstelle 2x2 Minuten 2 x 2 Minuten 30 Sekunden	

2.10 Schwarzer Gürtel (1. DAN)

Traditionell	Selbstverteidigung	Kämpfen	Theorie
Kata 12 - Weg des Meisters	Messer Würgegriff	2 x 2 Minuten 30 Sekunden	
Kata 1			
Kontakt bahn 1	3 Techniken nach Wahl des Prüflings und 2 Techniken nach Wahl des Prüfungskomitees nacheinander gegen 5 verschiedene Angreifer zeigen können.	Anstelle 2x2 Minuten 30 2 x 3 Minuten	
Kontaktbahn 2			