



DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

Prüfungsordnung

10. Kyu Orangener Gürtel

3 Monate Mindestvorbereitung

Allgemeines

- Falten des Karate-Anzugs (Dogi)
- Binden des Gürtels (Obi)
- Die Bedeutung des Wortes "Kyokushinkai" erklären
- Benehmen im Dojo

Stellungen:

- Yōi-Dachi
- Fudō-Dachi
- Zenkutsu-Dachi

Fausttechniken:

(Zenkutsu-Dachi)

- Morote-Tsuki Chūdan
- Morote-Tsuki Jōdan
- Morote-Tsuki Gedan
- Oi-Tsuki Chūdan
- Oi-Tsuki Jōdan
- Oi-Tsuki Gedan

Block-Techniken:

- Seiken Jōdan-Uke
- Seiken Gedan-Barai

Fußtechniken:

- Hiza-Geri

Kin-Geri





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

9. Kyu Orangener Gürtel

3 Monate Mindestvorbereitung

Allgemeines

Geschichte des Kyokushinkai

Stellungen:

- Sanchin-Dachi
- Kōkutsu-Dachi
- Musubi-Dachi

Fausttechniken:

(Zenkutsu-Dachi)

- Ago-Uchi
- Gyaku-Tsuki Chūdan
- Gyaku-Tsuki Jōdan
- Gyaku-Tsuki Gedan

Blocktechniken:

- Seiken Uchi-Uke
- Seiken Soto-Uke

Fußtechniken:

- Mae-Geri Chūdan Chūsoku

Kata:

- Taikyoku-Sono-Ichi
- Taikyoku-Sono-Ni

Atmung:

- Nogare

Sambon-Kumite:

(Zenkutsu-Dachi)

- Angriff:
 - Jōdan-Tsuki
 - Chūdan-Tsuki
 - Gedan-Tsuki
- Abwehr + Gegenangriff:
 - Jōdan-Uke
 - Chūdan Soto-Uke
 - Gedan-Barai
 - Gyaku-Tsuki
 - Gedan-Barai

Bemerkung: Alle Techniken müssen in allen bisherigen Standarten ausgeführt werden können.





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

8. Kyu blauer Gürtel

3 Monate Mindestvorbereitung

Stellungen:

- Kiba-Dachi

Fausttechniken:

(Kōkutsu-Dachi)

- Tate-Tsuki Chūdan
- Tate-Tsuki Jōdan
- Tate-Tsuki Gedan
- Shita-Tsuki

(Kiba Dachi)

- Jun-Tsuki Chūdan
- Jun-Tsuki Jōdan
- Jun-Tsuki Gedan

Blocktechniken:

(Zenkutsu-Dachi)

- Morote-Uchi Uke
- Uchi Uke/ Gedan-Barai

Fußtechniken:

- Mae-Geri Jōdan

Kata:

- Taikyoku-Sono-San

Kumite:

- Yakusoku Ippon Kumite (Angriffstechniken werden angesagt).

Renraku: (Freikampfhaltung)

- Mae-Geri Chūdan-Chūsoku
- Gyaku-Tsuki (wenden mit Uchi-Uke)
- Chūdan Soto-Uke
- Gedan-Barai
- Gyaku-Tsuki (Deckung beim Zurückführen der Faust)

Bemerkung: Alle Techniken auch in Kiba-Dachi 45 + 90 Grad





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

7. Kyu blauer Gürtel

3 Monate Mindestvorbereitung

Stellungen:

- Neko-Ashi Dachi

Fausttechniken:

(Kōkutsu-Dachi)

- Tetsui-Oroshi
- Tetsui-Komekami
- Tetsui-Hizō-Uchi

(Zenkutsu-Dachi)

- Tetsui-Yoko-Uchi Chūdan
- Tetsui-Yoko-Uchi Jōdan
- Tetsui-Yoko-Uchi Gedan

(Kiba Dachi)

- Tetsui-Yoko-Uchi Chūdan
- Tetsui-Yoko-Uchi Jōdan
- Tetsui-Yoko-Uchi Gedan

Blocktechniken:

(Zenkutsu-Dachi)

- Mawashi-Gedan-Barai

(Kōkutsu-Dachi)

- Shutō Mawashi-Uke

Fußtechniken:

- Mae-Chūsoku-Keage
- Teisoku Mawashi-Soto-Keage
- Haisoku Mawashi-Uchi-Keage
- Sokutō-Yoko-Keage

Kata:

- Pinan Sono-Ichi

Atmung:

- Ibuki-Sankai

Kumite:

- Jiyū-Kumite





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

6. Kyu gelber Gürtel

3 Monate Mindestvorbereitung

Stellungen:

- Tsuru-Ashi-Dachi

Fausttechniken und Handtechniken:

(Sanchin-Dachi)

- Uraken-Shōmen-Uchi

(Kiba Dachi)

- Uraken-Sayū-Uchi
- Uraken-Hizō-Uchi

(Zenkutsu-Dachi)

- Uraken Oroshi-Uchi
- Uraken-Mawashi Uchi
- Nihon-Nukite (Me-Tsuki)
- Yonhon-Nukite

Blocktechniken:

- Seiken Jūji-Uke Gedan
- Seiken Jūji-Uke Jōdan

Fußtechniken:

- Kansetsu-Geri
- Chūdan-Yoko-Geri (Sokutō)
- Gedan-Mawashi-Geri Haisoku,
- Gedan-Mawashi-Geri Chūsoku

Kata:

- Pinan-Sono-Ni

Kumite:

- Jiyū-Kumite

Bemerkung: Yoko-Geri aus Tsuru-Ashi-Dachi muss gezeigt werden.





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

5. Kyu gelber Gürtel

3 Monate Mindestvorbereitung

Stellungen:

- Moro Ashi-Dachi

Handtechniken:

- Shōtei-Uchi Chūdan
- Shōtei-Uchi Jōdan
- Shōtei-Uchi Gedan
- Jōdan Hiji-Ate

Blocktechniken:

- Shōtei Uke Chūdan
- Shōtei Uke Jōdan
- Shōtei Uke Gedan

Fußtechniken:

- Chūdan-Mawashi-Geri Haisoku
- Chūdan-Mawashi-Geri Chūsoku
- Ushiro-Geri Chūdan
- Ushiro-Geri Gedan

Kata:

- Pinan-Sono-San

Kumite:

- Jiyū-Kumite

Renraku:

- Mae- Geri
- Yoko-Geri
- Ushiro-Geri
- Chūdan Gyaku-Tsuki





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

4. Kyu grüner Gürtel

3 Monate Mindestvorbereitung

Allgemeine Fragen über Karate

Stellungen:

- Heisoku-Dachi,
- Heikō-Dachi
- Uchi-Hachiji-Dachi

Handtechniken:

(Zenkutsu-Dachi)

- Shutō-Sakotsu-Uchi,
- Shutō-Yoko-Ganmen-Uchi
- Shutō-Uchi-Komi,
- Shutō-Hizō-Uchi
- Shutō-Jōdan-Uchi-Uchi

Blocktechniken:

- Shutō-Jōdan-Uke
- Shutō-Chūdan-Soto-Uke
- Shutō-Chūdan-Uchi-Uke
- Shutō-Mae-Gedan-Rarai
- Mae-Shutō-Mawashi-Uke
- Shutō-Jōdan-Uchi-Uke

Fußtechniken:

- Jōdan Yoko-Geri,
- Jōdan Mawashi-Geri Chūsoku
- Jōdan Mawashi-Geri Haisoku
- Jōdan Ushiro-Geri

Kata:

- Sanchin-No-Kata

Kumite:

- Jiju-Kumite

Konditionstest:

- 30 Liegestützen auf den Knöcheln
- 50 Sit-ups
- 10 Sprungtritte an den Sandsack (mit beiden Beinen)





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

3. Kyu grüner Gürtel

6 Monate Mindestvorbereitung

Stellungen:

- Kake-Dachi

Ellenbogentechniken:

- Chūdan Hiji-Ate
- Chūdan Mae-Hiji-Ate
- Age-Hiji-Ate Chūdan
- Age-Hiji-Ate Jōdan
- Ushiro-Hiji-Ate
- Oroshi-Hiji-Ate

Blocktechniken:

- Shutō-Jūji-Uke Gedan
- Shutō-Jūji-Uke Jōdan

Fußtechniken:

- Mae-Kakato Geri Chūdan
- Mae-Kakato Geri Jōdan
- Mae-Kakato Geri Gedan

Kata:

- Pinan-Sono-Yon

Kumite:

- Jiyū-Kumite

Konditionstest:

- 50 Liegestützen auf den Knöcheln
- 100 Sit-ups
- 15 Sprungtritte an den Sandsack (mit beiden Beinen)

Sonstiges: Laufen in Kake-Dachi





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

2. Kyu brauner Gürtel

6 Monate Mindestvorbereitung

Aufwärmübungen erklären und vorführen

Faust und Handtechniken:

- Hira-Ken-Tsuki Jōdan
- Hira-Ken-Tsuki Chūdan
- Hira-Ken-Oroshi-Uchi,
- Haishō Jōdan
- Haishō Chūdan
- Hira-Ken-Mawashi-Uchi,
- Age-Jōdan-Tsuki
- Koken-Uchi Chūdan
- Koken-Uchi Jōdan
- Koken-Uchi Gedan

Blocktechniken:

- Koken-Uke Chūdan
- Koken-Uke Jōdan
- Koken-Uke Gedan

Fußtechniken:

- Tobi-Nidan-Geri
- Tobi-Mae-Geri

Kata:

- Pinan-Sono-Go
- Gekusai-Dai

Kumite:

- Jiyū-Kumite

Renraku:

- zurück mit Gedan-Barai
- vogleiten Seiken-Ago-Uchi/
- vogleiten mit Seiken-Gyaku-Tsuki (Chūdan)
- Einen Schritt Mae-Geri
- Mawashi-Geri
- Ushiro-Geri
- Mae-Gedan-Barai
- Seiken-Gyaku-Tsuki (Chūdan – Fäuste geschlossen lassen)

Konditionstest:

- 50 Liegestützen auf den Knöcheln
- 20 Liegestützen auf fünf Fingern
- 100 Sit-ups
- 20 Sprungtritte an den Sandsack (mit beiden Beinen)





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

1. Kyu brauner Gürtel

1 Jahr Mindestvorbereitung

Prüfungen ab den 1. Kyu können nur innerhalb einer Bundesdan-prüfung abgelegt werden

Fausttechniken:

- Ryūtō-Ken-Tsuki Jōdan
- Ryūtō-Ken-Tsuki Chūdan
- Nakayubi-Ippon-Ken Jōdan
- Nakayubi-Ippon-Ken Chūdan
- Oyayubi-Ken Jōdan
- Oyayubi-Ken Chūdan

Blocktechniken:

- Kake-Uke Jōdan
- Chūdan Haito-Uchi-Uke

Fußtechniken:

- Jōdan-Uchi-Haisoku-Geri
- Oroshi-Uchi-Kakato-Geri
- Tobi Yoko Geri
- Oroshi-Soto-Kakato-Geri

Kata:

- Yantsu
- Tsuki-No-Kata

Kumite:

- Jiyū-Kumite

Renraku:

- Oi-Tsuki
- Gyaku-Tsuki
- Oi-Tsuki
- Shita-Tsuki (Kopfdeckung)
- Frontfuß Mawashi-Geri
- selbe Hand Oi-Tsuki
- Gyaku-Tsuki
- Hinterer Fuß Mawashi-Geri, Deckung einnehmen

Konditionstest:

- 40 Liegestützen auf den Knöcheln
- 20 Liegestützen auf den Handrücken
- 100 Sit-ups
- 20 Sprungtritte an den Sandsack (mit beiden Beinen)





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

1. Dan Shodan (1 Streifen - Sempai) schwarzer Gürtel

1,5 Jahre Mindestvorbereitung

Der Prüfungsanwärter für diesen Grad (shodan) wird voll auf seine körperliche Leistungssteigerung, auch in Hinblick auf vorangegangene Prüfungen, getestet. Er muss alle Techniken mit voller Kraft und Geschwindigkeit ausführen können. Alle Techniken können euch in Gyaku verlangt werden. Der Shodan Anwarter muss in der Lage sein, Grundtechniken zu lehren.

Der Prüfungsanwärter muss physisch vollkommen fit sein, das heißt, er darf vor dem Antritt zur Prüfung nicht krank oder verletzt sein.

Der Prüfling muss die Teilnahme an folgenden Aktivitäten innerhalb der **letzten 18 Monate** während der Vorbereitungszeit nachweisen (Passeintragungen):

- Mindestens 1 Kyokushinkai-Sommerlager
- Mindestens 2 Kyokushinkai-Lehrgänge der DKO e.V.
- Mindestens 1 Kyokushinkai-Kumite-Turnier (Prüflinge unter 27 Jahre)
- Mindestens 1 Kampfrichterlehrgang der DKO e.V. (alternativ auch der EKO)





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

1. Dan Shodan (1 Streifen - Sempai) schwarzer Gürtel

Handtechniken:

- Morote-Haito-Uchi Jōdan
- Morote-Haito-Uchi Chūdan
- Haito-Uchi Jōdan
- Haito-Uchi Chūdan
- Haito-Uchi Gedan

Blocktechniken:

Blocks mit den Beinen

- Morote-Kake-Uke (Jōdan)
- Osae-Uke

Fußtechniken:

- Kake-Geri (Kakato, Chūsoku-Jōdan, Chūdan)
- Ushiro-Mawaahi-Geri Jōdan
- Ushiro-Mawaahi-Geri Chūdan
- Ushiro-Mawaahi-Geri Gedan

Kata:

- Tensho
- Saiha
- Taikyoku-Sono-Ichi, Ni, San in Ura

Kumite:

- Jiyū-Kumite

Renraku:

- Mawashi-Geri
- Ushiro-Mawashi-Geri
- Jōdan-Mae-Geri
- Mawashi-Geri
- Ushiro-Mawashi-Geri

Bruchtest:

- Seiken
- nach Wahl des Prüflings

Konditionstest:

- 70 Liegestützen auf den Knöcheln
- 150 Sit-ups
- 100 Kniebeugen





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

2. Dan Nidan (2 Streifen - Sempai) schwarzer Gürtel

1,5 Jahre Mindestvorbereitung

Prüfungen ab den 1. Kyu können nur innerhalb einer Bundesdan-prüfung abgelegt werden
Die vorangegangenen Graduierungstechniken und Kata werden nachgeprüft

Der Prüfling muss die Teilnahme an folgenden Aktivitäten innerhalb der **letzten 18 Monate** während der Vorbereitungszeit nachweisen (Passeintragungen):

- Mindestens 1 Kyokushinkai-Sommerlager
- Mindestens 2 Kyokushinkai-Lehrgänge der DKO e.V.
- Mindestens 1 Kyokushinkai-Kumite-Turnier (Prüflinge unter 27 Jahre)
- Mindestens 1 Kampfrichterlehrgang der DKO e.V. (alternativ auch der EKO)





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

2. Dan Nidan (2 Streifen - Sempai) schwarzer Gürtel

Handtechniken:

- Toho-Uchi (Jōdan)
- Keiko-Uchi

Blocktechniken:

- Hiji-Uke Chūdan
- Hiji-Uke Gedan
- Gedan Shōtei-Morote-Uke
- Gedan Shutō-Morote-Uke

Fußtechniken:

- Tobi-Ushiro-Geri
- Tobi-Ushiro-Mawashi-Geri
- Tobi-Mawashi Geri
- Age-Kakato-Ushiro-Geri

Kata:

- Kanku-Dai
- Gekusai-Sho
- Seienchin
- Pinan-Sono-Ichi in Ura

Kumite:

- Jiyū-Kumite

Bruchtest:

- Seiken
- nach Wahl des Prüflings

Konditionstest:

- 70 Liegestützen auf den Knöcheln
- 150 Sit-ups
- 100 Kniebeugen

Weitere Voraussetzungen:

- a) Internationale Kampferfahrung (unter 27 Jahre)
- b) Herausragendes kämpferisches und technisches Niveau (über 27 Jahre)
- c) Charakter und allgemeine Fähigkeiten als Trainer werden mitbewertet.





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

3. Dan Sandan (3 Streifen - Sensei) schwarzer Gürtel

2 Jahre Mindestvorbereitung

Prüfungen ab den 1. Kyu können nur innerhalb einer Bundesdan-prüfung abgelegt werden

Die vorangegangenen Graduierungstechniken und Kata werden nachgeprüft.

Der Prüfling muss die Teilnahme an folgenden Aktivitäten innerhalb der **letzten 18 Monate** während der Vorbereitungszeit nachweisen (Passeintragungen):

- Mindestens 1 Kyokushinkai-Sommerlager
- Mindestens 2 Kyokushinkai-Lehrgänge der DKO e.V.
- Mindestens 1 Kyokushinkai-Kumite-Turnier (Prüflinge unter 27 Jahre)
- Mindestens 1 Kampfrichterlehrgang der DKO e.V. (alternativ auch der EKO)

Qualifikation:

- Kampfrichter-Lizenz, bzw. Nachweis aktiver Kampfrichtertätigkeit

Kata:

- Sushi-Ho
- Garyu
- Seipai
- Pinan-Sono-Ni in Ura
- Der Prüfungsanwärter muss eine selbsterdachte Kata mit einem Minimum von 28 Schritten vorführen.

Kumite:

- Jiyū-Kumite

Bruchtest:

- Seiken
- nach Wahl des Prüflings

Konditionstest:

- 100 Liegestützen auf den Knöcheln
- 100 Sit-ups
- 100 Kniebeugen





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

Entwicklung des Karate (Kurzfassung)

Karate bedeutet "leere Hand"

Kara: leer

Te: Hand

Wegen des Fehlens schriftlicher Überlieferung liegen die frühesten Ursprünge des Karate weitgehend im Dunkeln. Die Forscher sind sich allerdings darüber einig, dass es seinen Anfang in Indien nahm. Der buddhistische Priester Bhodidarma (chinesisch: Daruma) wollte seine besondere Form des Buddhismus (Zen) als Missionar in China verbreiten.

Da große Reisen für die Wanderpriester der damaligen Zeit ein großes Wagnis darstellten (durch wilde Tiere ebenso wie durch Räuber), war es nicht ungewöhnlich, dass sie neben ihrer geistlichen Schulung auch hervorragende Kämpfer waren. Sogar Gautama Siddhartha war Soldat, bevor er zu Buddha wurde. Er sah keinen Widerspruch darin, dass ein Mensch des Friedens und der Liebe gleichzeitig ein fähiger Kämpfer sein konnte. Etwa 500 n. Chr. erreichte Bhodidarma den Hof des Kaisers Wu in Cham Kiang in China, wo er herzlich empfangen wurde. Er verließ den Hof schließlich, um nach Norden in die Provinz Henan zu reisen, wo er in der Abgeschiedenheit des Klosters Shorin (chinesisch: Shao-lin) Zen unterrichtete.

Des Weiteren lehrte er sein System des waffenlosen Kämpfens: Shorin Kempo. Berichte über chinesische Formen des waffenlosen Kämpfens reichen zurück bis in die Zeit um 3000 v. Chr.. Bhodidarmas Verdienst als Schöpfer des chinesischen Kempo ist es unter anderem, zu den bereits bestehenden Kampftechniken die Meditationsübungen des Yoga und des Zen hinzugefügt und es zu dem kompletten System, wie wir es heute kennen, entwickelt zu haben. Karate ist seither untrennbar verbunden mit Zen, und jeder Karate-Meister versucht auch Einblicke in das Wesen des Zen zu erfahren. Tatsächlich wurden alle wichtigen Weiterentwicklungen des Shorin Kempo in den folgenden Jahren durch buddhistische Priester vorgenommen. Der Priester Chiao Yuan z. B. studierte die Kampfmethoden von fünf Tieren (Tiger, Leopard, Schlange, Kranich, Drache der chinesischen Sage) und stimmte seine Techniken darauf ab. Die enge Verbindung zwischen Priestertum und Medizin brachte neben der Entwicklung von Heilmethoden auch eine genaue Kenntnis der Körperpunkte, an denen Kempo-Angriffe die größtmögliche Wirkung erzielen. Von China aus verbreitete sich Kempo nördlich zur Mongolei, östlich nach Korea, südöstlich nach Okinawa. Schließlich erreichte es Japan, wo es nach der Kamakura Ära (etwa 1200 n. Chr.) große Verbreitung fand, insbesondere die Militärkaste (Samurai) begrüßte sowohl die Kampfformen wie die Zen-Philosophie. Die Ethik und die Mystik sprachen ihre Denkweise an, vor allem zog sie aber der Umstand an, dass sie durch das Beherrschen dieser Disziplin größtes Durchhaltevermögen sowie überlegene Kampfqualität entwickelten. Dies nicht zuletzt durch das Erwerben psychologischer Fähigkeiten sowie der daraus resultierenden Einblicke in sich selbst wie in die Gegner.

Zu verschiedenen Zeiten in der Geschichte verboten die Militär-Behörden der Zivilbevölkerung den Besitz von Waffen. So z. B. in der Zeit von 1400-1609 in Okinawa. Da man sich trotzdem gegen Banditen (und die Vertreter der jeweiligen Besatzungsmacht) verteidigen musste, fand die Lehre des waffenlosen Kämpfens weite Verbreitung. Die meist mit Klöstern verbundenen Ausbildungsstätten wurden, um ihre Vernichtung durch die Herrscher zu vermeiden, geheim gehalten.

Erst 1901 wurde Karate, wie wir es kennen, aus seinem verborgenen Dasein geholt und öffentlich in Okinawa gelehrt.

1916 kam Meister Gichin Funakoshi aus Okinawa nach Tokio, wo er das moderne Karate in Japan einführte. Entstanden aus vielen Quellen gibt es heute viele unterschiedliche Karate-Systeme, jedes mit Vorzügen (manches mit Mängeln).





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

道場訓 **Dōjōkun** (Eid)

Unser Ziel ist die Einheit von Körper und Geist. Neben den positiven Effekten auf die physische und psychische Gesundheit, die körperliche Agilität und Robustheit, geht es auch um die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Das Techniktraining, die Verbesserung der allgemeinen Kraftausdauer, das Erlernen von Atem- und Meditationstechniken wirken zusammen und verbinden sich zu einer Synergie, die vor allem hoch belasteten Menschen hilft. Kyokushin hat in jedem Lebensalter eine stabilisierende und energiespendende Wirkung auf Menschen und ist ein in sich geschlossenes, klares und authentisches System, das Halt bietet. Vorausgesetzt, der Mensch öffnet sich für den Geist und den Weg des Kyokushin.

Daher geht es in einem ersten Schritt schlicht darum, "sich darauf einzulassen" und am Training teilzunehmen.

Wer diesen Schritt geht, wird ohne Zweifel davon profitieren.

Im Laufe der Jahrhunderte erweiterte sich die Budo-Philosophie und formte einen neuen Weg zu leben. Die Basis aller Kampfkünste bildete das Dojo - ein Ort des Lernens, der Meditation und der Selbstfindung und das Dojo-Kun die Regeln des Budo, deren verinnerlichtes Verständnis im Karate-Do ebenso als Übung gilt wie das Erlernen der Techniken.

❖ **Die fünf Aspekte bestimmen das Dojo-Kun:**

1. Das Verhältnis zu sich selbst
2. Das Verhältnis zu seine Umwelt
3. Der richtige Weg des Strebens
4. Verhaltensetikette
5. Gewaltlosigkeit





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

道場訓 Dōjōkun (Eid)

"Hitotsu, ware ware wa, shinshin o renmashi, kak-ko fubatsu no shingi o kiwameru koto."

1. **Wir wollen unseren Körper und Verstand trainieren, um einen starken, unerschütterlichen Geist zu erwerben.**

"Hitotsu, ware ware wa, bu no shinzui o kiwame, ki ni hassihi, kann ni bin naru koto."

2. **Wir wollen die wahre Bedeutung des WEGES erfahren, sodass wir zur rechten Zeit wachsam sind.**

"Hitotsu, ware ware wa, shitsujitsu goken o mot-te, kok-ki no seishin o kanyo suru koto."

3. **Mit wahrer Ausdauer wollen wir einen Geist der Selbstlosigkeit entwickeln.**

"Hitotsu, ware ware wa, reisetsu o omonji, chyojho o keishi, sobo no furumai o tsutsushimu koto."

4. **Wir wollen die Regeln der Hilfsbereitschaft beachten, unsere Oberen respektieren und uns von Gewalt fernhalten.**

"Hitotsu, ware ware wa, shinbutsu o toutobi, kenjo no bitoku o wasurezaru koto."

5. **Wir wollen unseren Glauben bewahren und nie die wahre Tugend der Demut vergessen.**

"Hitotsu, ware ware wa, chisei to tairyoku to o kajo sase, koto ni nozonde ayamatazaru koto."

6. **Wir wollen nach Weisheit und Stärke streben und nicht nach anderem verlangen.**

"Hitotsu, ware ware wa, shogai no shugyo o karate no michi ni tsuji, Kyokushin no michio mat-to suro koto."

7. **Solange wir leben, wollen wir durch Karate die wahre Bedeutung des WEGES erkennen.**





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

Kyokushinkai Karate

Der Gründer unseres Karate-Systems, Masutatsu Oyama, wurde 1923 in der Nähe von Seoul (Süd-Korea) geboren. Mit neun Jahren begann er Judo zu erlernen. Im Alter von 12 Jahren kam er nach Japan, wo er die Universität besuchte. Nach dem Abschluß seines Judo-Studiums wurde er ein Karate-Schüler von Gichin Funakoshi. Er machte dabei solche Fortschritte, dass er im Alter von 17 Jahren 2. Dan, mit 24 Jahren bereits 4. Dan war. Während des Krieges wurde er zum Militär eingezogen. 1947 gewann er die "All Japan Karate Championchips".

Nachdem er sich entschlossen hatte, den Rest seines Lebens der Lehre des Karate zu widmen, verbrachte er die nächsten Jahre abseits der menschlichen Gesellschaft. Er lebte in Klöstern und in den Bergen, wo er sich Tag und Nacht den physischen Anforderungen, die die Kampfkünste stellen, unterwarf. Er meditierte in dieser Zeit, Erleuchtung suchend, nach den Zen-Prinzipien, kämpfte gegen wilde Tiere, zerschmetterte Bäume und Steine mit bloßen Händen und meditierte unter eisigen Wasserfällen etc. - 1951 kehrt er in die Zivilisation zurück und eröffnete seine ersten Trainingsräume.

Seine sensationellen Fähigkeiten wurden schnell bekannt. Unter anderem tötete er einen ausgewachsenen Bullen mit den nackten Fäusten. Nach vielen erfolgreichen Reisen, in denen er seine Fähigkeiten demonstrierte, entstanden überall in der Welt neue Karate-Trainingshallen. 1965 wurde das gegenwärtige Kyokushinkai-Hauptquartier (Honbu) eröffnet. Derzeit ist Kyokushinkai weltweit organisiert.





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

Was ist Kyokushinkai?

Karate ist sowohl eine (Kampf-)Kunst wie auch eine Philosophie. Jeder Mensch entwickelt eine von seinen Mitmenschen unterschiedliche Persönlichkeit. Dies spiegelt sich auch in der unterschiedlichen Interpretation des Karate wider. Auf dieser Basis gegründeten Karate-Meister ihre eigenen Schulen, in denen sie ihre Form des Karate und ihr Verständnis dafür vermitteln. Kyokushinkai ist der Name unserer Stilrichtung. Sie wurde gegründet durch Masutatsu Oyama.

Kyoku: endgültig; höchst, vollendet

Shin: Wahrheit; Wirklichkeit

Kai: verbinden; zusammentreffen

Die volle Bedeutung eröffnet sich einem erst nach vielen Jahren beständigen Übens. Das Symbol des Kyokushinkai ist das Kanku-Zeichen. Es ist abgeleitet von der Kanku-Kata (Kanku: "In den Himmel blicken"). In dieser Kata werden die Hände hochgehoben. Daumen und Zeigefinger von linker und rechter Hand bilden dabei einen Kreis, durch den der Himmel betrachtet wird. Die feinen Spitzen bilden die Finger. Sie symbolisieren Endgültigkeit oder den Höchststand. Die dicken Teile bilden die Handgelenke; sie stehen für Kraft. Der Mittelpunkt versinnbildlicht Unendlichkeit, bzw. unendliche Tiefe. Das Kanku Zeichen wird von einem Kreis umschlossen. Er stellt Kontinuität und Kreisbewegung dar.

Die einzelnen Stufen des Lernens:

1. **Position** Stellung
2. **Balance** Kontrolle über die verschiedenen Stellungen, Gleichgewicht
3. **Koordination** gleichzeitige Kontrolle von Balance, Stellung und Technik
4. **Ausführung** Verbesserung der technischen Ausführung (Genauigkeit)
5. **Schnelligkeit** Steigerung der Wiederholungen einer Technik in einem bestimmten Zeitraum ohne an Exaktheit zu verlieren
6. **Kraft** Steigerung der Schlagkraft
7. **Reflex** Die Technik wird zum vom Unterbewusstsein gesteuerten Reflex

Es ist sehr wichtig, dass die Entwicklung nicht übereilt wird. Jede einzelne Stufe braucht ihre Reifezeit, bevor man sich mit der folgenden befassen kann.





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

Dojoetikette und Trainingsablauf

Trainingsbeginn: Taiko-Drums

(Anzahl der Schläge (Rhythmus) 3x4, 2x6, 1x 20 und 1 lauter Schlag)

Kommandos (Eröffnungszeremonie):

Seiza

Shisei O Tashite (Gerade Sitzen)

Soshi Sosai ni Rei

Mokuso

Mokuso Yame

Shinden ni Rei

Shihan, Sensei oder Sempai ni Rei (Titel des Unterrichtenden)

Tatte kudasai (Aufstehen)

Ankündigung bestimmter Trainingssequenzen:

Todaimayori Kihon Geiko o Hajime Masu (Beginn des Kihon-Trainings)

Kihon Geiko o owarimasu (Ende des Kihon-Trainings)

Todaimayori Ido Geiko (Kumite, Kata no Keiko) o Hajime Masu (Beginn des Übens von Kihon-Kata, Kumite oder Kata)

Ido Geiko o warimasu (Ende des Trainings von Kihon-Kata, Kumite oder Kata)

Korede Honjitsu no Keiko o warimasu (Trainingsende Allgemein)

Kommandos (Abschlusszeremonie):

Seiza

Shisei O Tashite (Gerade Sitzen)

Shinzen ni Rei (Verbeugen zu den Ahnen)

Dojo Kun (an dieser Stelle kann der Dojo-Eid vorgetragen werden)

Mokuso

Mokuso Yame

Soshi Sosai Mas Oyama ni Rei

jetzt dreht sich der Unterrichtende (Shihan, Sensei oder Sempai) zur Klasse um

Ranghöchster Farbgurt ruft: Shihan ni Arigato Gozaimasu

Sensei ni Arigato Gozaimasu

Sempai ni Arigato Gozaimasu

Otagai ni Arigato Gozaimasu

Trainingsende: Taiko-Drums

(Anzahl der Schläge (Rhythmus) 3x3, 2x7, 1x 20 und 1 lauter Schlag)





DEUTSCHE KYOKUSHINKAI ORGANISATION

Im Karate-Dojo übliche Kommandos:

Naore Zurück zur Ausgangsposition

Yame Stop

Yōi Achtung!

Mugōrei ohne zählen

Hajime Anfangen!

Mawatte wenden

Kamaete Technik ausführen

Hidari links

Migi rechts

Zählen

1	Ichi
2	Ni
3	San
4	Shi (Yon)
5	Go
6	Roku
7	Shichi (Nana)
8	Hachi
9	Ku (Kyū)
10	Jū

Zur Prüfung ist eine einheitliche Kleidung vorgeschrieben. Ein sauberer Karate-Gi mit dem entsprechenden Gürtel (Obi), 2 Abzeichen:

- ❖ Das Kyokushinkai-Embleme auf der linken Brustseite,
- ❖ das jeweilige Verband-Embleme auf dem linken Ärmel

Prüfungen können nur Inhaber des internationalen Shin-Kyokushinkai-Passes ablegen.

