

PRÜFUNGSORDNUNG

der Stilrichtung

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

KIHON

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

KATA

Taikyoku Shodan

Bunkai Die erste Technik (Gedan Barai) ist in Anwendung zu zeigen

KUMITE

Gohon Kumite

Der Angreifer greift aus Gedan Barai 5x mit Jodan und Chudan Oi-Zuki an.

Der Verteidiger reagiert mit Age-Uke bzw. Soto-Ude-Uke. 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.

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 Der Hammerschlag (Tettsui Uchi) ist in Anwendung zu zeigen

KUMITE

Gohon Kumite

Der Angreifer greift aus Gedan Barai 5x mit Jodan und Chudan Oi-Zuki an.

Der Verteidiger reagiert mit Age-Uke bzw. Soto-Ude-Uke. 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.

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/Gyaku-Zuki (Gyaku-Zuki stehen lassen)
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 Verteidiger wehrt entsprechend mit Age-Uke, Soto-Ude-Uke und (Naiwan-)Nagashi-Uke (mit der Innenseite) ab. 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.

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 | |

KATA

Heian Sandan

Heian Nidan Ura

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

Alle bisher gezeigten Kata (auch die Ura-Kata) 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 90° zur Seite aus, wehrt mit links Gedan-Barai ab und dreht zum Gyaku-Zuki (rechts) ein. Beim Angriff Mae-Geri links geht der Verteidiger rechts zurück und wehrt mit links Nagashi-Uke ab

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)

KATA

Heian Yondan

Heian Sandan Ura

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

Alle bisher gezeigten Kata (auch die Ura-Kata) sollen gekonnt werden

KUMITE

Kaeshi Ippon Kumite

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri Chudan

Beide Partner gehen links vorwärts in Chudan Kamae. Beide Partner sagen ihre Technik an. Nach dem 1. Angriff (Kiai!) erfolgt nach etwa 2 Sekunden Pause der Rückangriff (Kiai). Der Gegenangriff (Gyaku-Zuki, Kiai) wird zurückgeschnappt. Beide Partner nehmen *Zanshin* ein.

Zuerst greift A Jodan (Abwehr Age-Uke) dann Chudan (Abwehr Soto-Ude-Uke) dann Mae-Geri Chudan (Abwehr Nagashi-Uke) an. Dann greift B an. Anschließend wechselt man die Ausgangslage auf rechts vorne.

KIHON

1. ZD ⇨ Sanbon-Zuki
2. ZD ⇨ Mae-Geri Renzuki (Jodan/Chudan)
3. ZD ⇐ Age-Uke/Mae-Geri (hinteres Bein hinten absetzen)/Gyaku-Zuki
4. ZD ⇨ Soto-Ude-Uke/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki (in Kamae zurückschn.)
5. KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/ ZD Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
6. KoD ⇨ Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Haito-Uchi Jodan
7. ZD ⇨ Mae-Geri (mit dem gleichen Bein) Mawashi-Geri
8. ZD ⇨ Ushiro-Geri
9. KiD ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung)

KATA

Heian Godan**Heian Yondan Ura**

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

Alle bisher gezeigten Kata (auch die Ura-Kata) sollen gekonnt werden

KUMITE

Kaeshi Ippon Kumite

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

Beide Partner gehen links vorwärts in Chudan Kamae. Beide Partner sagen ihre Technik an.

Der Angriff Jodan Oi-Zuki wird mit Chudan Oi-Zuki beantwortet. Der Angriff Chudan Oi-Zuki mit Mae-Geri, der Angriff Mae-Geri mit Ushiro-Geri, der Angriff Ushiro-Geri mit Jodan Oi-Zuki.

Nach dem 1. Angriff (Kiai!) erfolgt nach etwa 2 Sekunden Pause der Rückangriff (Kiai). Der Gegenangriff (i.d.R. Gyaku-Zuki, Kiai) wird zurückgeschnappt. Beide Partner nehmen *Zanshin* ein.

Der Verteidiger muss, anders als beim Kumite zum 5. Kyu, zur Seite ausweichen. Der 2. Angriff erfolgt ohne erneutes Ausrichten vor dem Angriff. Vor den Angriffen darf nicht angetäuscht werden.

KIHON

1. ZD ⇨ Sanbon-Zuki
2. ZD ⇨ Gyaku-Sanbon-Zuki
(Gyaku-Zuki Chudan/Kizami-Zuki Jodan/Gyaku-Zuki Chudan)
3. ZD ⇐ Age-Uke/Mae-Geri (hinteres Bein/GedanBarai/ Gyaku-Zuki
4. ZD ⇨ Soto-Ude-Uke/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki (in Kamae zurückschn.)

Die folgenden Techniken sind die „Fudoshin-Ryu-Kombination“ in 3 Teilen:

5. ZD ⇨ Mae-Geri/Sanbon-Zuki
6. ZD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Kizami-Mawashi-Geri/Gyaku-Haito-Uchi
7. ZD ⇨ (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/Ushiro-Geri/ Uraken/
Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)
8. KiD ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung)

KATA

Tekki Shodan

Heian Godan Ura

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

Alle bisher gezeigten Kata (auch die Ura-Kata) sollen gekonnt werden

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

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

Der Angreifer soll aus einem Abstand angreifen, aus dem er den Verteidiger treffen könnte. Er soll seinen Angriff 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 grundsätzlich nicht berührt werden.

Beide Partner nehmen *Zanshin* ein.

KIHON

4 Kombinationen aus dem bisherigen Grundschulprogramm nach Wahl der Prüfer

Die Fudoshin-Ryu-Kombination

- ZD ⇒ Mae-Geri/Sanbon-Zuki
ZD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Kizami-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 die Ura-Kata) sollen gekonnt werden

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite wie zum 3. Kyu

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

(Der Angreifer soll nun zur Vorbereitung seines Angriffes auch das Mittel des Antäuschens einsetzen)

Jiyu Kumite

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

KIHON

4 Kombinationen aus dem bisherigen Grundschulprogramm nach Wahl der Prüfer

Die Fudoshin-Ryu-Kombination

- ZD ⇒ Mae-Geri/Sanbon-Zuki
KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Kizami-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**

Shitei Kata Heian 1-5 und Tekki 1 (alle Kata in der Ura-Form)

Bunkai Die Tokui Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

Alle bisher gezeigten Kata sollen gekonnt werden

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite wie zum 2. Kyu

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

Jiyu Kumite

1-2 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 höhere Danprüfling seine Meisterschaft in der Bewältigung der komplexen Aufgabe „Kata“ und einer souveränen Kampfführung zeigt.

KIHON

4 Kombinationen aus dem bisherigen Grundschulprogramm nach Wahl der Prüfer

Die Fudoshin-Ryu-Kombination

- ZD ⇒ Mae-Geri/Sanbon-Zuki
KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Kizami-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 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

KIHON

Die Fudoshin-Ryu-Kombination

- ZD ⇒ Mae-Geri/Sanbon-Zuki
KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Kizami-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 Vorgabe 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

