



# PRÜFUNGSORDNUNG

## PRÜFUNGSPROGRAMM

der Shotokan Karatedo International Austrian Federation (SKIAF)

## Prüfungsordnung

### ADMINISTRATIVES

Für die Ablegung einer Kyū- oder Dan-Prüfung müssen grundlegend folgende Punkte erfüllt sein:

1. Die Anwärter müssen körperlich, geistig und technisch bereit sein, die Prüfung im Sinne des traditionellen Shōtōkan Karatedō abzulegen.
2. Der **Karate-Ausweis mit gültiger Jahresmarke** muss bei der Anmeldung abgegeben werden. Für jede Dan-Prüfung ist weiters das offizielle Prüfungsformular der SKIF auszufüllen. Sollte der Ausweis vergessen worden sein, muss ein Lehrgangs-Anmeldezettel ausgefüllt und abgestempelt werden (dient als Prüfungsbestätigung). Es liegt in der Verantwortung des Dōjō-Leiters, dass die Prüfung ehestmöglich im Ausweis nachgetragen wird.

### MINDESTVORBEREITUNGSZEITEN

9. Kyū (Kukyū), weißer Gürtel.....	3 Monate
8. Kyū (Hachikyū), gelber Gürtel.....	5 Monate
7. Kyū (Shichikyū), oranger Gürtel.....	7 Monate
6. Kyū (Rokukyū), grüner Gürtel.....	9 Monate
5. Kyū (Gokyū) + 4. Kyū (Yonkyū), violetter Gürtel.....	11 Monate
3. Kyū (Sankyū) + 2. Kyū (Nikyū) + 1. Kyū (Ikkyū), brauner Gürtel.....	11 Monate

1. Dan (Shodan), schwarzer Gürtel.....	1 Jahr
2. Dan (Nidan), schwarzer Gürtel.....	3 Jahre
3. Dan (Sandan), schwarzer Gürtel.....	4 Jahre
4. Dan (Yondan), schwarzer Gürtel.....	5 Jahre

Die Mindestvorbereitungszeiten müssen unbedingt eingehalten werden!

Die Mindestvorbereitungszeiten sind keine bloßen „Wartezeiten“ (zwischen den Prüfungsterminen), sondern Richtwerte und entsprechen geringstenfalls der Zeit, die für die Weiterentwicklung unerlässlich ist und mit regelmäßigem Training und dem Studium des traditionellen Shōtōkan Karatedō verbracht werden muss.

## ALLGEMEINES

1. Kyū-Prüfungen werden unter der Aufsicht der Technischen Kommission der SKIAF abgenommen.
2. Dan-Prüfungen werden ausschließlich unter der Aufsicht von japanischen Sensei der SKIF abgenommen.
3. Am Prüfungstisch dürfen sich neben dem Prüfungskomitee nur die von der Technischen Kommission zugelassenen Personen aufhalten (Organisator der Prüfung und/oder der Dōjō-Leiter).
4. Ein Dōjō-Leiter, welcher einen seiner Schüler zur Prüfung schickt, hat folgende Pflichten, nämlich
  - nur diejenigen Schüler anzumelden, welche er als bereit einschätzt (ein Prüfungsanspruch besteht nicht),
  - ihre Prüfungsvorbereitung zu verfolgen und bestmöglich zu unterstützen,
  - dafür zu sorgen, dass es nicht das Ziel ist, möglichst schnell den nächsten Gürtel zu bekommen (Einhalten der Mindestvorbereitungszeit!).
5. Eine Gürtelprüfung ist lediglich eine Bestätigung von allem, was ein Karateka bisher gelernt hat, und dass er zusammen mit der richtigen Einstellung für die weitere Praxis vorbereitet ist. Sie bestätigt also ein erreichtes Niveau und kein „Dienstalter“ (Jahre der Zugehörigkeit).
6. Alle Angaben zu Personen sind sowohl für männliche als auch weibliche Personen anzuwenden, auch wenn sie nur in einer geschlechtsspezifischen Form (z.B. der Kandidat, der Karateka etc.) angeführt sind.

## KYŪ-PRÜFUNGEN

1. Prüfungen zum **9. Kyū bis 4. Kyū** dürfen nur nach einem vollständig besuchten Tageslehrgang abgelegt werden. Ausnahmen können in Einzelfällen von Technischen Kommission bewilligt werden.
2. Prüfungen zum **3. Kyū bis 1. Kyū** dürfen nur im Rahmen eines Bundeslehrgangs (2-Tages-Lehrgang; beide Tage müssen besucht werden) oder am Sommertrainingslager (Natsu-gasshuku) abgelegt werden.

## DAN-PRÜFUNGEN

1. **Dan-Prüfungen** dürfen ausschließlich während des Sommertrainingslagers (Natsu-gasshuku) der SKIAF abgelegt werden.
2. Punktesystem (Mindestvoraussetzung): Für die Zulassung zu einer Dan-Prüfung muss der Anwärter bis zum tatsächlichen Prüfungstermin insgesamt 15 Punkte durch Lehrgangsbesuche erlangen, nämlich 5 Punkte im Prüfungsjahr (der Prüfungstermin selbst zählt nicht!) plus 10 Punkte im Jahr zuvor.
  - Tageslehrgang (ein- oder zweitägig): 1 Punkt
  - Bundeslehrgang, Takudai-Lehrgang: 2 Punkte
  - Sommertrainingslager (Natsu-gasshuku), SKIF-Seminar: 3 Punkte

Das Punktesystem findet auch Anwendung bei internationalen Lehrgängen unter der Leitung von SKIF-Trainern. Der Teilnehmer muss den Nachweis über seine Teilnahme selbstständig erbringen.

Werden die geforderten 10 Punkte im Jahr vorangegangenen Jahr verfehlt, müssen innerhalb eines Zeitraums von zwei Jahren 15 Punkte erlangt werden. Die Prüfung kann erst im darauffolgenden Jahr unter Einhaltung der Mindestvorbereitungszeit abgelegt werden.

Bei beruflicher oder körperlicher Einschränkung entscheidet die Technische Kommission über die Dauer der Mindestvorbereitungszeit.

3. Die Entscheidung über einen Prüfungsantritt liegt ausschließlich bei der Technischen Kommission. Diese informiert nach dem letzten Lehrgang des Jahres die jeweiligen Dōjō-Leiter über ihre Prüfungskandidaten. Sollte es sich um den Dōjō-Leiter selbst handeln, entscheidet und informiert ebenso die Technische Kommission.
- Weiters muss bei Prüfungen ab 4. Dan jeder Kandidat im Vorfeld (während eines Lehrgangs) drei von der Technischen Kommission zufällig ausgewählte Kata fehlerfrei vorführen. Sollte die Vorprüfung seitens des Kandidaten aus jedweden Gründen nicht möglich sein, muss dies frühzeitig an die Technische Kommission kommuniziert werden. Die Vorprüfung wird schriftlich dokumentiert und gilt als Voraussetzung für einen Prüfungsantritt.
4. Das Mindestalter für die Prüfung zum **1. Dan** beträgt 16 Jahre.

**Anmerkungen**

- a. Es steht einem Schüler oder einem Dōjō-Leiter nicht zu, für sich selbst zu fragen, ob er Prüfung ablegen darf.
- b. Dan-Prüfungskandidaten wird der Besuch beider (!) Bundeslehrgänge der SKIAF empfohlen. Bei der Aufstellung zum Training sollen sich diese in die erste und zweite Reihe stellen (ebenso beim Natsu-gasshuku).
- c. Ab einem Alter von 40 Jahren des Prüfungskandidaten kann das Prüfungskomitee das Programm nach seinem Ermessen anpassen.

**GÜRTELGRADE VON FREMDEN KARATE-ORGANISATIONEN**

1. Bei Kyū-Graden entscheidet der Dōjō-Leiter selbst über die Einstufung.
2. Bei Dan-Graden muss der Dōjō-Leiter die Technische Kommission informieren. Diese entscheidet nach einem Beobachtungszeitraum über die Einstufung.
3. Dan-Träger müssen ihren Grad bei der SKIAF offiziell registrieren lassen.

**Erläuterungen**

1. Die Ausführung der Techniken richtet sich grundsätzlich nach den Vorgaben der Shotokan Karatedo International Federation (SKIF) und ist in den Büchern von Hirokazu Kanazawa sōke nachzulesen.
2. Ausgangsstellungen
  - Gedan-gamae: Ausgangsstellung Zenkutsu-dachi mit Gedan-barai
  - Shūto-gamae: Ausgangsstellung Kokutsu-dachi mit Shūto-uke
  - Ryōwan-gamae: Ausgangsstellung Zenkutsu-dachi mit Ryō yoko gedan-barai
  - Kiba-dachi: Ausgangsstellung Kiba-dachi mit freier Haltung der Arme
  - Jiyu-gamae: Freikampfhaltung

Alle Ausgangsstellungen sind grundsätzlich aus Hidari-gamae (linkes Bein vorne) auszuführen.
3. Die Techniken bzw. Kombinationen sind – sofern nicht anders angegeben – 3-mal auszuführen.
4. Jeweils die letzte Technik (in einer Kombination) ist mit Kiai auszuführen.
5. Bei Sanbon kumite, Kihon ippon-kumite und Jiyū ippon-kumite muss der Angreifer jedes Mal die Angriffsstufe bzw. -technik ansagen.
6. Das Hinzuziehen eines Kampfrichters beim Jiyū kumite darf nur ordnenden Charakter haben, die Punktevergabe steht nicht im Vordergrund.

**ABKÜRZUNGEN**

- Zk Zenkutsu-dachi  
 Kk Kōkutsu-dachi  
 Kb Kiba-dachi

## 9. Kyū (Kukyū), weißer Gürtel

### KIHON

1. Gedan-gamae; *vorwärts* Gedan-barai [Zk].  
*Wendung – Vorwärts* Chūdan oi-zuki [Zk].
2. Gedan-gamae; *vorwärts* Jōdan oi-zuki [Zk].  
*Wendung – Vorwärts* Age-uke [Zk].
3. Gedan-gamae; *vorwärts* Soto ude-uke [Zk].  
*Wendung – Vorwärts* Uchi ude-uke [Zk].
4. Ryōwan-gamae; *vorwärts* Chūdan mae-geri [Zk].  
*Wendung – Vorwärts* Jōdan mae-geri [Zk].
5. Kiba-dachi; *vorwärts* Yoko-geri keage.  
*Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.*

### KATA

Taikyoku shodan – *mit Kommando*

## 8. Kyū (Hachikyū), gelber Gürtel

### KIHON

1. Gedan·gamae; *vorwärts* Chūdan oi·zuki [Zk].  
*Wendung* – *Vorwärts* Ren·zuki (Jōdan–Chūdan) [Zk].
2. Gedan·gamae; *vorwärts* Sanbon·zuki (Jōdan–Chūdan–Chūdan) [Zk].  
*Rückwärts* Gedan·barai, Gyaku·zuki [Zk].
3. Gedan·gamae; *vorwärts* Age·uke, Gyaku·zuki [Zk].  
*Wendung* – *Vorwärts* Soto ude·uke, Gyaku·zuki [Zk].
4. Gedan·gamae; *vorwärts* Uchi ude·uke, Gyaku·zuki [Zk].  
*Wendung* – *Shutō·gamae*; *vorwärts* Shutō·uke [Kk].
5. Ryōwan·gamae; *vorwärts* Chūdan mae·geri [Zk].  
*Wendung* – *Vorwärts* Jōdan mae·geri [Zk].
6. Kiba·dachi; *vorwärts* Yoko·geri keage.  
*Wendung* – *mit derselben Technik wieder zurück*.
7. Kiba·dachi; *vorwärts* Chūdan yoko·geri kekomi.  
*Wendung* – *mit derselben Technik wieder zurück*.

### KUMITE

1. Sanbon kumite
  - Tori: Jōdan (Oi·zuki)
  - Uke: Age·uke; *Konter mit Gyaku·zuki nach der dritten Abwehrtechnik*
2. Sanbon kumite
  - Tori: Chūdan (Oi·zuki)
  - Uke: Soto ude·uke; *Konter mit Gyaku·zuki nach der dritten Abwehrtechnik*

### KATA

Heian shodan

## 7. Kyū (Shichikyū), oranger Gürtel

### KIHON

1. Gedan-gamae; *vorwärts* Chūdan oi-zuki [Zk].  
*Rückwärts* Gedan-barai, Gyaku-zuki [Zk].
2. Gedan-gamae; *vorwärts* Sanbon-zuki (Jōdan–Chūdan–Chūdan) [Zk].  
*Rückwärts* Ren-zuki (Jōdan–Chūdan) [Zk].
3. Gedan-gamae; *vorwärts* Age-uke, Gyaku-zuki [Zk].  
*Rückwärts mit derselben Kombination.*
4. Gedan-gamae; *vorwärts* Soto ude-uke, Gyaku-zuki [Zk].  
*Rückwärts mit derselben Kombination.*
5. Gedan-gamae; *vorwärts* Uchi ude-uke, Gyaku-zuki [Zk].  
*Rückwärts mit derselben Kombination.*
6. Shutō-gamae; *vorwärts* Shutō-uke [Kk], Gyaku-nukite [Zk].  
*Rückwärts mit derselben Kombination.*
7. Ryōwan-gamae; *vorwärts* Chūdan mae-geri, *vorwärts* Jōdan mae-geri [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
8. Ryōwan-gamae; *vorwärts* Chūdan mawashi-geri [Zk].  
*Wendung – Vorwärts Jōdan mawashi-geri [Zk].*
9. Kiba-dachi; *vorwärts* Yoko-geri keage.  
*Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.*
10. Kiba-dachi; *vorwärts* Chūdan (oder Jōdan) yoko-geri kekomi.  
*Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.*

### KUMITE

Sanbon kumite Nr. 1

- Tori: Jōdan (Oi-zuki), Chūdan (Oi-zuki), (Chūdan) Mae-geri
- Uke: Age-uke, Soto ude-uke, Gedan-barai; *Konter mit Gyaku-zuki*

### KATA

Heian nidan

## 6. Kyū (Rokukyū), grüner Gürtel

### KIHON

1. Gedan-gamae; *vorwärts* Ren-zuki (Jōdan–Chūdan) [Zk].  
*Rückwärts* Sanbon-zuki (Jōdan–Chūdan–Chūdan) [Zk].
2. Gedan-gamae; *vorwärts* Age-uke, *selber Arm* Gedan-barai, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung – Vorwärts* Soto ude-uke [Zk], Yoko enpi-uchi, Tate uraken-uchi [Kb].
3. Gedan-gamae; *vorwärts* Uchi ude-uke, Jōdan kizami-zuki, Gyaku-zuki [Zk].  
*Rückwärts* Shutō-uke [Kk], Gyaku-nukite [Zk].
4. Ryōwan-gamae; Chūdan kizami mae-geri, *vorwärts* Chūdan mae-geri [Zk].  
*Wendung – Chūdan kizami mae-geri, vorwärts* Jōdan mae-geri [Zk].
5. Ryōwan-gamae; Chūdan ushiro-ashi mae-geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), *vorwärts* Chūdan mawashi-geri [Zk].  
*Wendung – Jōdan ushiro-ashi mae-geri (das Bein wieder hinten absetzen), vorwärts* Jōdan mawashi-geri [Zk].
6. Kiba-dachi; *vorwärts* Yoko-geri keage.  
*Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.*
7. Kiba-dachi; *vorwärts* Chūdan (oder Jōdan) yoko-geri kekomi.  
*Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.*
8. Standübung  
Heisoku-dachi (*freie Haltung der Arme*): Chūdan mae-geri (*das Bein absetzen*), *selbes Bein* Chūdan yoko-geri kekomi.  
*2-mal mit dem rechten und 2-mal mit dem linken Bein ausführen.*

### KUMITE

Sanbon kumite Nr. 2

- Tori: Jōdan (Oi-zuki), Chūdan (Oi-zuki), (Chūdan) Mae-geri
- Uke: Age-uke, Uchi ude-uke, Gyaku gedan-barai, Jōdan kizami-zuki;  
*Konter mit Gyaku-zuki*

### KATA

Heian sandan

## 5. Kyū (Gokyū), violetter Gürtel

### KIHON

1. Gedan-gamae; *vorwärts* Ren-zuki (Jōdan-Chūdan), *vorwärts* Chūdan mae-geri, Gyaku-zuki [Zk].

*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*

2. Gedan-gamae; *vorwärts* Age-uke, *selber Arm* Soto ude-uke, *selber Arm* Gedan-barai, Gyaku-zuki [Zk].

*Rückwärts* Soto ude-uke [Zk], Yoko enpi-uchi, Tate uraken-uchi [Kb].

3. Gedan-gamae; *vorwärts* Uchi ude-uke, Jōdan kizami-zuki, Chūdan kizami mae-geri, Gyaku-zuki [Zk].

*Rückwärts* Shutō-uke, Chūdan kizami mae-geri [Kk], Gyaku-nukite [Zk].

4. Gedan-gamae; *vorwärts* Chūdan mae-geri, *mit dem Absetzen* Jōdan oi-zuki, Gyaku-zuki [Zk].

*Rückwärts* Gedan-barai, Chūdan kizami mae-geri, Gyaku-zuki [Zk].

5. Jiyū-gamae; *vorwärts* Chūdan mae-geri, *vorwärts* Jōdan mawashi-geri, Gyaku-zuki [Zk].

*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*

6. Kiba-dachi; *vorwärts* Yoko-geri keage.

*Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.*

7. Kiba-dachi; *vorwärts* Chūdan (oder Jōdan) yoko-geri kekomi.

*Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.*

8. Standübung

Heisoku-dachi (*freie Haltung der Arme*): Chūdan mae-geri *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan yoko-geri kekomi.

*2-mal mit dem rechten und 2-mal mit dem linken Bein ausführen.*

### KUMITE

#### Kihon ippon-kumite

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| • Jōdan oi-zuki Nr.1    | Age-uke, Gyaku-zuki                              |
| • Jōdan oi-zuki Nr. 2   | Jōdan tate shutō-uke, Gyaku shutō-uchi           |
| • Chūdan oi-zuki Nr.1   | Soto ude-uke, Gyaku-zuki                         |
| • Chūdan oi-zuki Nr. 2  | Soto ude-uke, Yoko enpi-uchi                     |
| • Chūdan mae-geri Nr.1  | Gedan-barai, Gyaku-zuki                          |
| • Chūdan mae-geri Nr. 2 | Gyaku gedan-barai, Jōdan kizami-zuki, Gyaku-zuki |
| • Yoko-geri kekomi Nr.1 | Soto ude-uke, Gyaku-zuki                         |
| • Mawashi-geri Nr.1     | Haiwan-uke, Gyaku-zuki                           |

### KATA

#### Heian yondan

## 4. Kyū (Yonkyū), violetter Gürtel

### KIHON

1. Gedan·gamae; *vorwärts* Sanbon·zuki (Jōdan–Chūdan–Chūdan) [Zk].  
*Rückwärts* Gedan·barai, Chūdan ushiro·ashi mae·geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), Gyaku·zuki [Zk].
2. Gedan·gamae; *vorwärts* Age·uke, Chūdan ushiro·ashi mae·geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), Gyaku·zuki [Zk].  
*Wendung – Vorwärts* Soto ude·uke [Zk], Yoko enpi·uchi, Tate uraken·uchi [Kb], Gyaku·zuki [Zk].
3. Gedan·gamae; *vorwärts* Uchi ude·uke, Jōdan kizami·zuki, Chūdan ushiro·ashi mae·geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), Gyaku·zuki [Zk].  
*Wendung – Vorwärts* Shutō·uke [Kk], Jōdan gyaku shutō·uchi [Zk].
4. Jiyū·gamae; *vorwärts* Chūdan mae·geri *ohne das Bein abzusetzen, selbes Bein* Jōdan mae·geri, Gyaku·zuki [Zk].  
*Wendung – Vorwärts* Jōdan mae·geri *ohne das Bein abzusetzen, selbes Bein* Chūdan mae·geri, Gyaku·zuki [Zk].
5. Jiyū·gamae; *vorwärts* Chūdan mae·geri [Zk], *vorwärts* Chūdan yoko·geri kekomi, Gyaku·zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
6. Jiyū·gamae; Chūdan ushiro·ashi mae·geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), Chūdan (*oder* Jōdan) mawashi·geri, Gyaku·zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
7. Kiba·dachi; *vorwärts* Yoko·geri keage.  
*Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.*
8. Kiba·dachi; *vorwärts* Chūdan (*oder* Jōdan) yoko·geri kekomi.  
*Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.*

### 9. Standübung

Heisoku·dachi (*freie Haltung der Arme*): Chūdan mae·geri (*das Bein absetzen*), *selbes Bein* Chūdan yoko·geri kekomi (*das Bein absetzen*), *selbes Bein* Chūdan ushiro·geri.

*2-mal mit dem rechten und 2-mal mit dem linken Bein ausführen.*

### KUMITE

#### Kihon ippon-kumite

- Jōdan oi·zuki Nr. 3 Sokumen jōdan·uke, Yoko·geri keage, Yoko enpi·uchi
- Jōdan oi·zuki Nr. 4 Haishu jūji·uke, Chūdan mawashi·geri, Ushiro mawashi enpi·uchi
- Chūdan oi·zuki Nr. 3 Uchi ude·uke, Jōdan kizami·zuki, Chūdan gyaku·zuki
- Chūdan oi·zuki Nr. 4 Shutō·uke, Chūdan kizami·geri, Gyaku·nukite
- Mae·geri Nr. 3 Gedan jūji·uke, Jōdan shutō jūji·uchi
- Mae·geri Nr. 4 Neko·ashi·dachi gedan·barai, Tate shutō, Mae enpi·uchi
- Yoko·geri kekomi Nr. 2 Haiwan·uke, Gyaku haito·uchi
- Mawashi·geri Nr. 2 Tate heikō shutō·uke, Soete yoko enpi·uchi

### KATA

Heian godan

### 3. Kyū (Sankyū), brauner Gürtel

#### KIHON

1. Gedan·gamae; *vorwärts* Sanbon·zuki (Jōdan–Chūdan–Chūdan),  
*vorwärts* Chūdan mae·geri, *mit dem Absetzen* Chūdan oi·zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
2. Gedan·gamae; *vorwärts* Age·uke, Chūdan ushiro·ashi mae·geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), *mit dem Absetzen* Gedan·barai, Gyaku·zuki [Zk].  
*Wendung – Vorwärts* Soto ude·uke [Zk], Yoko enpi·uchi [Kb], Chūdan mawashi enpi·uchi [Zk].
3. Gedan·gamae; *vorwärts* Uchi ude·uke, Chūdan ushiro·ashi mae·geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), *mit dem Absetzen* Gedan·barai, Gyaku·zuki [Zk].  
*Rückwärts* Shutō·uke, Chūdan kizami mae·geri [Kk], *mit dem Absetzen* Jōdan gyaku shutō·uchi [Zk].
4. Jiyū·gamae; Chūdan kizami mae·geri, Chūdan ushiro·ashi mae·geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), *vorwärts* Jōdan mae·geri, Gyaku·zuki [Zk].  
*Wendung – Chūdan kizami mae·geri, Jōdan ushiro·ashi mae·geri (das Bein wieder hinten absetzen), vorwärts* Chūdan mae·geri, Gyaku·zuki [Zk].
5. Jiyū·gamae; Chūdan kizami mawashi·geri, *vorwärts* Jōdan mawashi·geri, Gyaku·zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
6. Jiyū·gamae; *vorwärts* Chūdan ushiro·geri [Zk].  
*Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.*
7. Kiba·dachi; *vorwärts* Yoko·geri keage.  
*Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.*
8. Kiba·dachi; *vorwärts* Chūdan (oder Jōdan) yoko·geri kekomi.  
*Wendung – mit derselben Technik wieder zurück.*

#### 9. Standübung

Jiyū·gamae: Chūdan mae·geri *ohne das Bein abzusetzen*,  
Chūdan yoko·geri kekomi.

*2-mal mit dem rechten und 2-mal mit dem linken Bein ausführen.*

#### KATA

1. Tekki shodan
2. Heian kata – *der Prüfer wählt eine Kata aus*

#### KUMITE

Jiyū ippon·kumite

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| • Jōdan oi·zuki Nr. 1     | Jōdan tate shutō·uke, Chūdan gyaku·zuki |
| • Jōdan oi·zuki Nr. 2     | Nagashi·uke, Chūdan gyaku ura·zuki      |
| • Chūdan oi·zuki Nr. 1    | Chūdan soto ude·uke, Chūdan gyaku·zuki  |
| • Chūdan oi·zuki Nr. 2    | Gedan seiryūtō·uke, Jōdan uraken·uchi   |
| • Mae·geri Nr. 1          | Gedan·barai, Chūdan gyaku·zuki          |
| • Mae·geri Nr. 2          | Gedan·barai, Tate shutō, Choku·zuki     |
| • Yoko·geri kekomi Nr. 1  | Chūdan soto ude·uke, Chūdan gyaku·zuki  |
| • Mawashi·geri Nr. 1      | Jōdan haiwan·uke, Chūdan gyaku·zuki     |
| • Ushiro·geri Nr. 1       | Gyaku sukui·uke, Mawashi·zuki           |
| • Jōdan kizami·zuki Nr. 1 | Jōdan uraken·uchi, Gyaku·zuki           |
| • Chūdan gyaku·zuki Nr. 1 | Jōdan kizami·zuki, Chūdan gyaku·zuki    |

## 2. Kyū (Nikyū), brauner Gürtel

### KIHON

1. Gedan-gamae; *vorwärts* Ren-zuki (Jōdan–Chūdan), Chūdan ushiro-ashi mae-geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), Gedan-barai [Zk].  
*Rückwärts* Age-uke, Chūdan kizami mae-geri, Gedan-barai, Gyaku-zuki [Zk].
2. Gedan-gamae; *vorwärts* Soto ude-uke [Zk], Yoko enpi-uchi [Kb], Chūdan mawashi enpi-uchi [Zk], Otoshi enpi-uchi [Kb].  
*Rückwärts* Uchi ude-uke, Jōdan kizami-zuki, Chūdan kizami mae-geri, Gyaku-zuki [Zk].
3. Shutō-gamae; *vorwärts* Shutō-uke [Kk], Gyaku-nukite [Zk], *wieder zurück in die erste Position* Shutō-uke [Kk].  
*Rückwärts mit derselben Kombination.*
4. Jiyū-gamae; *vorwärts* Chūdan mae-geri, Chūdan yoko-geri kekomi, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
5. Jiyū-gamae; Chūdan kizami mawashi-geri, *vorwärts* Chūdan (oder Jōdan) yoko-geri kekomi, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
6. Jiyū-gamae; *vorwärts* Chūdan (oder Jōdan) mawashi-geri, Chūdan ushiro-geri, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
7. Kiba-dachi; *vorwärts* Yoko-geri keage, *mit dem hinteren Bein* Chūdan (oder Jōdan) yoko-geri kekomi (*Drehung um 180°*) [Kb].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*

### 8. Standübung

Jiyū-gamae: Chūdan mae-geri *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan yoko-geri kekomi, (*das Bein absetzen zu Heisoku-dachi*), selbes Bein Chūdan ushiro-geri.

*2-mal mit dem rechten und 2-mal mit dem linken Bein ausführen.*

### KATA

1. Bassai dai
2. Jion

### KUMITE

1. Jiyū ippon-kumite
 

• Jōdan oi-zuki Nr. 3	Jōdan age-uke, Kizami mawashi-geri, Chūdan gyaku-zuki
• Jōdan oi-zuki Nr. 4	Jōdan hirate-barai, Chūdan teishō-uchi
• Chūdan oi-zuki Nr. 3	Chūdan gyaku-zuki
• Chūdan oi-zuki Nr. 4	De-ai chūdan mae-geri, Gedan-barai, Jōdan kizami-zuki
• Mae-geri Nr. 3	Gedan jūji-uke, Jōdan shutō-uchi
• Mae-geri Nr. 4	Nagashi-uke, Chūdan gyaku-zuki
• Yoko-geri kekomi Nr. 2	Awase seiryūtō-uke, Tate-tsuki
• Mawashi-geri Nr. 2	Gyaku oi-zuki, Shutō-uchi
• Ushiro-geri Nr. 2	Sukui-uke, Ashi-barai, Gyaku-zuki
• Jōdan kizami-zuki Nr. 2	Hirate-barai, Ashi-barai, Chūdan ura gyaku-zuki
• Chūdan gyaku-zuki Nr. 2	Gedan-barai, Chūdan mawashi-geri, Ushiro shutō-uchi
2. Jiyū kumite – *Freikampf mit 2 verschiedenen Partnern*

# 1. Kyū (Ikkyū), brauner Gürtel

## KIHON

1. Gedan-gamae; *vorwärts* Sanbon-zuki (Jōdan–Chūdan–Chūdan), Chūdan ushiro-ashi mae-geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), Gyaku-zuki [Zk].  
*Rückwärts* Age-uke, Chūdan kizami mawashi-geri, Gyaku-zuki [Zk].
2. Gedan-gamae; *vorwärts* Soto ude-uke [Zk], Yoko enpi-uchi [Kb], Gyaku tate enpi-uchi, Gedan-barai [Zk].  
*Rückwärts* Uchi ude-uke, Jōdan kizami-zuki, Chūdan kizami mawashi-geri, Gyaku-zuki [Zk].
3. Shutō-gamae; *vorwärts* Shutō-uke, Chūdan kizami mawashi-geri [Kk], Gyaku-nukite [Zk]  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
4. Jiyū-gamae; *vorwärts* Chūdan mae-geri *ohne abzusetzen*, Chūdan (oder Jōdan) mawashi-geri, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung – Vorwärts* Chūdan mae-geri *ohne abzusetzen*, Chūdan (oder Jōdan) yoko-geri kekomi, Gyaku-zuki [Zk].
5. Jiyū-gamae; Chūdan kizami mae-geri, *vorwärts* Jōdan mawashi-geri, Chūdan ushiro-geri, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
6. Kiba-dachi; *vorwärts* Yoko-geri keage, *mit dem hinteren Bein* Chūdan (oder Jōdan) yoko-geri kekomi (*Drehung um 180°*) [Kb].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
7. Jiyū-gamae; *vorwärts* (Yori-ashi) Jōdan kizami-zuki *kombiniert mit* (Suri-ashi) Gyaku-zuki.  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*

## 8. Standübung

Jiyū-gamae: Chūdan mae-geri *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan yoko-geri kekomi *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan ushiro-geri.

*2-mal mit dem rechten und 2-mal mit dem linken Bein ausführen.*

## KATA

1. Bassai dai *oder* Jion – *der Prüfer wählt eine Kata aus*
2. Enpi *oder* Kankū dai – *der Prüfer wählt eine Kata aus*

## KUMITE

1. Jiyū ippon-kumite
  - Tori: *jeweils 2-mal mit* Jōdan oi-zuki, Chūdan oi-zuki, Mae-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi, Ushiro-geri, Jōdan kizami-zuki, Chūdan gyaku-zuki
  - Uke: *freie Wahl der Verteidigung (SKIF Syllabus!)*
2. Jiyū kumite – *Freikampf mit 3 verschiedenen Partnern*

# 1. Dan (Shodan), schwarzer Gürtel

## KIHON

1. Gedan-gamae; *vorwärts* Chūdan mae-geri, *mit dem Absetzen* Sanbon-zuki (Jōdan-Chūdan-Chūdan) [Zk].

*Rückwärts* Gedan-barai, Chūdan kizami mawashi-geri, Gyaku-zuki [Zk].

2. Gedan-gamae; *vorwärts* Age-uke, Kiri-gaeshi (*Fußwechsel*) gedan-barai, *vorwärts* Chūdan mae-geri, *mit dem Absetzen* Chūdan oi-zuki [Zk].

*Rückwärts* Soto ude-uke [Zk], Yoko enpi-uchi [Kb], Gyaku tate enpi-uchi [Zk], Otoshi enpi-uchi [Kb].

3. Gedan-gamae; *vorwärts* Uchi ude-uke, Jōdan kizami-zuki, Gyaku haito-uchi, *vorwärts* Chūdan (oder Jōdan) mawashi-geri, Gyaku-zuki [Zk].

*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*

4. Shutō-gamae; *vorwärts* Shutō-uke, *über den Rücken vorwärts* Shutō-uke, *Drehung zurück* Shutō-uke, Chūdan kizami mawashi-geri [Kk], Gyaku-nukite [Zk].

*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*

5. Jiyū-gamae; Chūdan kizami mae-geri, *vorwärts* Chūdan mae-geri, *vorwärts* Jōdan mawashi-geri, Gyaku-zuki [Zk].

*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*

6. Jiyū-gamae; *vorwärts* Jōdan mawashi-geri *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan yoko-geri kekomi, Gyaku-zuki [Zk].

*Wendung – Chūdan kizami mawashi-geri, vorwärts Chūdan ushiro-geri, Gyaku-zuki [Zk].*

7. Kiba-dachi; *vorwärts* Yoko-geri keage *ohne das Bein abzusetzen*, Gedan yoko-geri kekomi.

*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*

8. Standübung

Jiyū-gamae: Chūdan mae-geri *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan yoko-geri kekomi *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan (oder Jōdan) mawashi-geri *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan ushiro-geri.

*2-mal mit dem rechten und 2-mal mit dem linken Bein ausführen.*

9. Kime enpitsu [Zielgenauigkeit, Distanz, Spannung, Timing, Kraft, Schnelligkeit]

Jiyū-gamae: Gyaku-zuki.

## KATA

1. Bassai dai
2. Jion, Enpi oder Kankū dai
3. Heian kata oder Tekki shodan – *der Prüfer wählt eine Kata aus*

## KUMITE

1. Jiyū ippon-kumite
  - Tori: *jeweils 1-mal mit* Jōdan oi-zuki, Chūdan oi-zuki, Mae-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi, Ushiro-geri, Jōdan kizami-zuki, Chūdan gyaku-zuki
  - Uke: *freie Wahl der Abwehrtechniken (SKIF Syllabus!)*
2. Jiyū kumite – *Freikampf mit 3 bis 5 verschiedenen Partnern*

## 2. Dan (Nidan), schwarzer Gürtel

### KIHON

1. Gedan-gamae; *vorwärts* Ren-zuki (Jōdan–Chūdan), *rückwärts* Gyaku-zuki, *vorwärts* Chūdan mae-geri, Gyaku-zuki [Zk].  
*Rückwärts* Age-uke, *selber Arm* Soto ude-uke, Chūdan ushiro-ashi mae-geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), *mit dem Absetzen* Gedan-barai, Gyaku-zuki [Zk].
2. Gedan-gamae; *vorwärts* Soto ude-uke [Zk], Yoko enpi-uchi [Kb], Manji-gamae [Kk], Nihon nagashi-zuki [Kb].  
*Wendung* – *Vorwärts* Uchi ude-uke [Zk], Gyaku-zuki [Zk], Yoko enpi-uchi [Kb].
3. Shutō-gamae; *vorwärts* Shutō-uke, *hinteres Bein 90° zur Seite* Shutō-uke, Mawate shutō-uke, *hinteres Bein 90° nach vorne* Shutō-uke [Kk].  
*Wendung* – *mit derselben Kombination wieder zurück*.
4. Jiyū-gamae; *vorwärts* Chūdan mae-geri *ohne das Bein abzusetzen*, Jōdan mawashi-geri, *vorwärts* Chūdan yoko-geri kekomi, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung* – *mit derselben Kombination wieder zurück*.
5. Jiyū-gamae; Chūdan gyaku-zuki, *vorwärts* Jōdan mawashi-geri, *mit dem Absetzen* Uraken-uchi, *vorwärts* Chūdan oi-zuki [Zk].  
*Wendung* – *mit derselben Kombination wieder zurück*.
6. Jiyū-gamae; Chūdan ushiro-ashi mae-geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), Chūdan ushiro-geri, *mit dem Absetzen* Uraken-uchi, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung* – *mit derselben Kombination wieder zurück*.
7. Kiba-dachi; *vorwärts* Yoko-geri keage *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan yoko-geri kekomi.  
*Wendung* – *mit derselben Kombination wieder zurück*.

### 8. Standübung

Jiyū-gamae: Chūdan mae-geri *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan ushiro-geri *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan (oder Jōdan) yoko-geri kekomi.

*2-mal mit dem rechten und 2-mal mit dem linken Bein ausführen.*

### 9. Kime enpitsu [Zielgenauigkeit, Distanz, Spannung, Timing, Kraft, Schnelligkeit]

Jiyū-gamae: Jōdan kizami-zuki.

### KATA

1. Tekki nidan
2. Bassai dai, Jion, Enpi *oder* Kankū dai – *der Prüfer wählt eine Kata aus*
3. Bassai shō, Kankū shō *oder* Sōchin

### KUMITE

Jiyū kumite – *Freikampf mit 3 bis 5 verschiedenen Partnern*

### 3. Dan (Sandan), schwarzer Gürtel

#### KIHON

1. Gedan-gamae; *vorwärts* Ren-zuki (Jōdan–Chūdan), Jōdan kizami-zuki, Gyaku-zuki [Zk].  
*Rückwärts* Gedan-barai, Chūdan ushiro-ashi mae-geri (*das Bein wieder hinten absetzen*), mit dem Absetzen Uraken-uchi, Gyaku-zuki [Zk].
2. Gedan-gamae; *vorwärts* Age-uke, *selber Arm* Gedan-barai, Chūdan kizami mawashi-geri, Gyaku-zuki [Zk].  
*Rückwärts* Soto ude-uke [Zk], Yoko enpi-uchi [Kb], Gyaku tate enpi-uchi [Zk], Otoshi enpi-uchi [Kb].
3. Gedan-gamae; *vorwärts* Uchi ude-uke, Gyaku shutō-uchi, *vorwärts* Jōdan mawashi-geri, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
4. Jiyū-gamae; Chūdan kizami mae-geri, *vorwärts* Jōdan mawashi-geri, *vorwärts* Chūdan yoko-geri kekomi, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
5. Jiyū-gamae; *vorwärts* Ashi-barai, *vorwärts* Jōdan mawashi-geri, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
6. Jiyū-gamae; *vorwärts* Ashi-barai, *vorwärts* Chūdan ushiro-geri, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
7. Jiyū-gamae; *vorwärts* (Yori-ashi) Jōdan kizami-zuki *kombiniert mit* (Suri-ashi) Gyaku-zuki, *vorwärts* (Suri-ashi) Kizami mawashi-geri, Gyaku-zuki [Zk].  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*

#### 8. Standübung

Jiyū-gamae: Chūdan mae-geri *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan ushiro-geri *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan (oder Jōdan) yoko-geri kekomi *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan (oder Jōdan) mawashi-geri.

*2-mal mit dem rechten und 2-mal mit dem linken Bein ausführen.*

#### KATA

1. Tekki sandan
2. Nijūshiho, Gankaku, Chinte, Meikyō oder Jiin – *der Prüfer wählt eine Kata aus*

#### KUMITE

Jiyū kumite – *Freikampf mit 3 bis 5 verschiedenen Partnern*

## ab 4. Dan (Yondan), schwarzer Gürtel

### KIHON

1. Gedan-gamae; *vorwärts* Sanbon-zuki (Jōdan–Chūdan–Chūdan) *in* Fudō-dachi.  
*Rückwärts* Musō-gamae *in* Sōchin-dachi. [Kata Sōchin]
2. Gedan-gamae; *vorwärts* Age-uke, Gyaku-zuki *in* Hangetsu-dachi.  
*Rückwärts* Uchi ude-uke, Gyaku-zuki *in* Hangetsu-dachi. [Kata Hangetsu]
3. Gedan-gamae; *vorwärts* Morote jō-uke, Suihei jō-dori [Kk]. [Kata Bassai shō]  
*Rückwärts* Morote jō-uke [Kk], Jō-zukami [Zk]. [Kata Meikyō]
4. Gedan-gamae; *vorwärts* Morote keitō-uke, Ippon-nukite *in* Neko-ashi-dachi.  
[Kata Unsu]  
*Wendung – mit derselben Kombination wieder zurück.*
5. Gedan-gamae; *vorwärts* Shutō-uchi [Kb], *über den Rücken vorwärts*  
Chūdan tettsui-uchi [Kb].  
*Rückwärts über die Vorderseite* Chūdan tettsui-uchi, *rückwärts* Shutō-uchi [Kb].
6. Gedan-gamae; Jōdan shutō-uchi gyaku-hanmi [Zk], *vorwärts* Jōdan mae-geri,  
Chūdan uraken-uchi *in* Kōsa-dachi, *hinteres Bein zurück* Uchi ude-uke [Zk],  
Chūdan ren-zuki (Chūdan–Chūdan) [Zk]. [Kata Kankū dai]  
*Rückwärts* Gedan-barai [Kk], Morote kokō-gamae [Kb], Jōhō kaiten-tobi,  
*Landung mit* Shuto-uke [Kk]. [Kata Enpi]
7. Gedan-gamae; *vorwärts* Mawashi kake-uke, Teishō awase-zuki  
*in* Sanchin-dachi. [Kata Unsu]  
*Rückwärts mit derselben Kombination.*
8. Gedan-gamae; *vorwärts* Keitō-uke *und* Ushiro teishō-barai [Zk]. [Kata Unsu]  
*Rückwärts mit derselben Kombination.*

### 9. Standübung

Heisoku-dachi (*freie Haltung der Arme*): Koshi-gamae, Yoko-geri keage *mit*  
Yoko-mawashi uraken-uchi, Mae enpi-uchi [Zk]. [Kata Kankū dai]

*Im Wechsel 2-mal mit dem rechten und 2-mal mit dem linken Bein ausführen.*

### 10. Standübung

Jiyū-gamae: Chūdan kizami mae-geri (*das Bein wieder absetzen*),  
(*hinteres Bein*) Chūdan mae-geri *ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan ushiro-geri  
*ohne das Bein abzusetzen*, Chūdan (oder Jōdan) yoko-geri kekomi *ohne das*  
*Bein abzusetzen*, Chūdan (oder Jōdan) mawashi-geri.

*2-mal mit dem rechten und 2-mal mit dem linken Bein ausführen.*

### KATA

1. Tokui kata (*ausgenommen alle Heian kata sowie Tekki shodan, Bassai dai,*  
*Jion, Enpi und Kankū dai*)
2. Shitei kata – *der Prüfer wählt eine oder mehrere Kata aus*
3. Bunkai einer beliebigen Tokui kata (*ausgenommen alle Heian kata sowie Tekki*  
*shodan, Bassai dai, Jion, Enpi und Kankū dai*)

### KUMITE

Jiyū kumite – *Freikampf mit 3 bis 5 verschiedenen Partnern*

## Anhang – Richtlinien für Dan-Grade

### ZUM VERSTÄNDNIS

In der überlieferten Tradition des Budō haben die Dan-Grade weit weniger Bedeutung als in unserer westlichen Welt, wobei die Anforderungen dort wesentlich höher sind und ein Schwarzgurträger nicht automatisch als Experte auf seinem Gebiet gilt. Die Verleihung ist zum einen Lob und Auszeichnung für die jahrelangen Anstrengungen und zum anderen Aufforderung weiterhin unablässig zu lernen und zu studieren.

Die einzelnen Dan-Grade repräsentieren den persönlichen, technischen und geistigen Entwicklungsstand des Weg-Schülers. Manche Kompetenzen, die erst einem höheren Dan zugeschrieben werden, können durchaus schon vorhanden sein, jedoch möglicherweise erst gering ausgebildet oder in ihrer Stellung im Gesamtbild noch unausgewogen.

Die Entwicklung des Menschen auf dem Weg zur Meisterschaft, soll nicht als hierarchisches Pyramidenmodell verstanden werden, in welcher zuerst eine Stufe erfüllt werden muss, um zur nächst höheren aufsteigen zu können.

Eher passt die Idee eines Fasses, welches aus einzelnen Dauben besteht. Jedes Holz steht für einen Dan bzw. einen Entwicklungsschwerpunkt unserer Persönlichkeit. Diese entfalten sich in all unseren Lebensphasen gleichzeitig, jedoch jeweils unterschiedlich stark. So existieren jederzeit längere und kürzere Dauben. Erst bei unserer Vollendung, wenn alle die gleiche Länge haben, ist das Fass komplett und kann den Inhalt (er)fassen.

Wer sich also auf den Weg des traditionellen Karatedō begibt, lässt sich auch auf den Weg der Charakterbildung und der geistigen Weiterentwicklung ein. Deswegen sollte sich jeder Karateka bewusst sein, der seinen schwarzen Gürtel nur mit körperlichem Training in Rekordgeschwindigkeit erreichen möchte, dass er den Weg des traditionellen Shōtōkan Karatedō längst verlassen hat.

Da es sich bei dem Modell der Dan-Grade um ein philosophisches Konzept handelt, ist es sicher hilfreich, die nachfolgenden Texte (aus „Das Lexikon der Kampfkünste“, Werner Lind, Sportverlag Berlin, 2001) eher als Gedankenanstoß, Motivation, Zielsetzung oder persönliche „Arbeitsanleitung“ zu betrachten.

### YUDANSHA – TECHNISCHE MEISTERGRADE (1.–4. DAN)

#### 1. Dan (Shodan) – Suchender nach dem Weg

Der Shodan sagt über einen Übenden aus, dass er in der Lage ist zu erkennen, dass hinter der körperlichen Übung ein Weg (Dō) steht, dessen Meisterschaft zu Höherem befähigt als die bloße Technik. Die Fähigkeit zu dieser Erkenntnis hat er sich in jahrelanger Suche nach Formperfektion in den Stufen der Mudansha (Personen ohne Dan) erworben. Nun liegt der Weg vor ihm. Doch er weiß nicht um das „Wie“ dieses Weges, denn sein bisheriges Wissen ist nichts weiter als eine Vorahnung. Noch ist kein Schritt getan, doch die Voraussetzung, dass das Fortschreiten auf dem Weg beginnen kann, ist jetzt gegeben. Sie besteht hauptsächlich im täglichen Kampf um die rechte Haltung (Shisei).

#### 2. Dan (Nidan) – Schüler am Anfang des Weges

Der Nidan unterscheidet sich vom ersten Dan-Grad dadurch, dass er die Bedingungen des Weges durch seine rechte Haltung (Shisei) verstanden hat und weiß, worauf es ankommt. Doch er hat sich noch nicht endgültig entschieden, den Weg (Dō) mit allen Konsequenzen zu gehen. Er unterliegt der Anziehung des Weges, doch die Hintertür ist noch offen. Er weiß noch nicht, ob er den Anforderungen des Weges wirklich und ganz gewachsen ist.

#### 3. Dan Grad (Sandan) – anerkannter Wegschüler

Der Sandan wird als „Grad des anerkannten Wegschülers“ (Uchi-deshi) bezeichnet und steht für jene Fortschrittsstufe, auf der der Übende unwiderruflich dazu entschlossen ist, den Weg (Dō) der Kampfkünste bis an sein Lebensende zu gehen. Während der Shodan die Voraussetzung in sich gründet, den Weg der Kampfkünste gehen zu können, und der Nidan darüberhinaus erfahren hat, welches der Weg der Kampfkünste ist, befindet sich der Sandan auf einer Stufe, auf der es keine Rückkehr mehr gibt. Sowohl beim Shodan als auch beim Nidan besteht die Möglichkeit, dass sie, aus welchen Gründen auch immer, den Weg der Kampfkunst irgendwann verlassen werden. Ein Sandan hingegen ist dieser Gefahr nicht mehr ausgesetzt und darf von seinem Lehrer nicht graduiert werden, ehe jede diesbezüglichen Zweifel ausgeräumt sind.

Der Sensei erkennt ihn durch diese Graduierung als echten Wegschüler und als Uchi-deshi an. Die Entscheidung dazu trifft der Sandan nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen und bekundet sie nicht durch Worte, sondern durch seine Haltung. Der Sandan ist kein Verdienst oder ein erreichbares Niveau, sondern eine seit jeher bestehende Berufung im Menschen, die durch die Übung des Budō sichtbar wird.

Für den Sandan gibt es keine Hindernisse mehr, die ihm im Wege stehen. Auf dieser Stufe beginnt der Schüler seinen „Inneren Meister“ zu spüren, er ruft ihn an und bringt ihn zum Vorschein. Er weiß, dass es sein eigener Innerer Meister ist, der ihn zum Suchen veranlasst, der ihn drängt und nie mehr loslässt. Hier erreicht der Übende eine gewisse Unabhängigkeit von allen Umständen. Die Kunst verändert sich, die Beziehung zum leibhaftigen Meister wird frei von Verbindlichkeiten und daher intensiver und reiner. Gesetze und Regeln verlieren ihre Macht und werden durch die rechte innere Haltung (Shisei) gegenüber allen Dingen ersetzt. Nicht durch die Technik, sondern allein durch die Haltung (Shisei) hat der Sandan seine Wegrichtung entschieden.

#### **4. Dan (Yondan) – Experte der Technik**

Der Yondan weiß um die Bedeutung der Vervollkommnung der äußeren Technik für den inneren Fortschritt, aber auch um die Bedeutung einer Beziehung zu allen Lehrern auf der Budō-Pyramide. Er hat jene Grenze erreicht, bis zu der technischer Fortschritt allein durch Körperübung möglich ist. Gleich ob er Kihon, Kata oder Kumite übt, er sucht immer eine innere Auseinandersetzung. Er sucht die Wahrheit in sich selbst. Der Yondan weiß, dass er von nun an neue Wege gehen muss, um sich weiter zu verbessern. Die Kampfkünste sind für ihn zum Lebensinhalt geworden, mit dem er sich ganz identifiziert. Er verinnerlicht die geistigen Aspekte der Kunst, indem er sie im Dōjō und im Alltag lebt.

Auf dieser Stufe ist für ihn zum ersten Mal die Verbindung zwischen Kampfkunstphilosophie und Technik möglich. Auf dieser Stufe ändert sich sehr viel. Das Denken erhält einen anderen Inhalt, der Selbstumgang wird bewusster und die Übung eine andere. Dadurch entsteht eine Verbindung zwischen Innen und Außen. Kihon, Kata und Kumite werden erst hier zur wahren Wegübung. Diese Art der Übung eröffnet neue Wege. Der Yondan ist die Vorstufe zur wahren Meisterschaft und zum Eintritt in die Stufe der Kodansha (Person mit hohem Grad).

## **KODANSHA – MEISTER UND LEHRER DES BUDŌ (5.–8. DAN)**

### **Renshi – Experte der Übung**

#### **5. Dan (Godan) & 6. Dan (Rokudan)**

Die Renshi sind die ersten Grade der Reife (Kokoro) im Graduierungssystem (Kyūdan) des Budō. Der „Mann mit Bewusstsein“ ist ein Teil jener Kunst geworden, die er übt. Durch die lange Zeit der Bemühungen hat er verstanden, dass er sich nun jeder Erfahrung öffnen und jedes ihm zur Verfügung stehende Mittel gebrauchen muss, um die letzte Herausforderung bestehen zu können. Auf dieser Stufe gibt es kein Zögern, kein Selbstmitleid und kein Bedauern mehr. Sie besteht aus dem vollkommenen Opfer.

Darum wissend, opfert dieser Mensch einen großen Teil seines Lebens dem Lehren und erweitert dadurch seine eigene Erfahrung. Er weiß, dass der Lohn für seine Bemühungen im Geben liegt und dass jeder weitere Fortschritt nur durch bedingungsloses Geben erreicht werden kann. Im Geben ohne Anspruch versucht er sich selbst zu ergründen. Das ist es, was er verstanden hat und was ihn von den Yūdansha unterscheidet. Der Renshi hat Begriffe wie Kampf und Sieg überwunden. Er ist über sie hinausgegangen und sucht nun die Überwindung der Illusion (Bonnō). Obwohl er ebenso wie der Yūdansha regelmäßig Technik übt, ist seine Welt eine andere. Sie ist frei vom Ich. Der Yūdansha hängt noch am Kämpfen, er sucht den Sieg, den Fortschritt, den Vergleich. Noch kann er nicht verstehen, dass dahinter eine neue Welt liegt. Auf seiner Stufe braucht er das Ich, um mit ihm zu wachsen. Erst wenn die Erfahrung kommt, kann er es loslassen.

Durch das Training der Technik allein kann man diese Stufe nicht erreichen. Wenn sich der Übende nur auf seine Technik (Waza) verlässt und für Ratschläge des Verhaltens unzugänglich wird, verfällt er in Ignoranz gegenüber der Weglehre (Dō). Um diese Verwirrung zu vermeiden, ist es wichtig, das Wegideal deutlich sehen zu lernen und jenen zu vertrauen, die darum wissen. Um die Stufe der Renshi zu erreichen, bedarf es einer vollkommenen Identifikation mit der Weglehre und einer vom Ich vollkommen befreiten Beziehung (Shitei) zum Lehrer (Sensei). In einem Leitsatz der Budō-Philosophie heißt es: „Wenn der Mann mit Bewusstsein (Renshi) dein Lehrer sein soll, muss er vorher dein Freund sein. Wenn er dir die Wahrheit sagen kann, ohne dass du dich verletzt fühlst, wenn du das in deinem Herzen möglich machst, dann hast du einen wirklichen Lehrer“.

**Kyōshi – Experte des Unterrichts; Gelehrter****7. Dan (Shichidan) & 8. Dan (Hachidan)**

Während sich Ren aus der vorausgegangenen Stufe Renshi eher auf die technische Übung bezieht, meint Kyō den Unterricht in seiner Gesamtheit. Ein Kyōshi ist demnach nicht nur ein Experte in den technischen Belangen seiner Kunst (Renshi), sondern verfügt auch über ein umfangreiches Wissen hinsichtlich ihrer theoretischen Hintergründe und ihrer historischen Wurzeln (Bunkai). Auch ist er in der Lage, eigene Schüler auf deren Weg (Dō) zum Meister der Kampfkünste zu geleiten.

**KRITERIEN DER TECHNISCHEN KOMMISSION**

Zu den rein formellen Voraussetzungen (Vorbereitungszeit, Punktesystem, Mindestalter) für die Zulassung eines Kandidaten zu einer Dan-Prüfung beurteilt die Technische Kommission als Grundlage für seine Entscheidung über die Zuerkennung oder Nichtzuerkennung des entsprechenden Dan-Grades das Engagement des Karateka als aktiver Kampfsportler und/oder als Funktionär, aber auch die damit verbundenen Auswirkungen auf die Entwicklung des Shōtōkan Karatedō in Österreich und/oder europa- oder weltweit. Unabhängig davon ist für die Entscheidung auch die Persönlichkeit des Karateka von maßgebender Bedeutung.

Nachdem eine Auszeichnung mit dem 5. Dan oder höher eine im Shōtōkan Karatedō sehr bedeutende ist, die auch im Einklang mit der Philosophie des Budō und im Verhältnis mit anderen Nationen gesehen werden muss, ist die Vorbildwirkung auf junge und heranwachsende Karateka äußerst wichtig. Daher sollten die Einbeziehung des Lebenslaufes, der charakterlichen Eigenschaften und die weiter reichende Wirkung des Karateka ein wesentlichen Teil der Entscheidungsfindung sein. Dazu können auch Erfolge oder Verdienste herangezogen werden, die nicht sportartspezifisch erreicht wurden.

Für Zulassung die positive Beschlussfassung der Zuerkennung von Dan-Graden genügt in der Sitzung der Technischen Kommission die einfache Mehrheit. Die Zuerkennung von Dan-Graden ab dem 7. Dan-Grad erfolgt ausschließlich durch die SKIF.

Ein Dan-Grad kann nur einem ordnungsgemäß gemeldeten Mitglied der SKIAF (Ausweis mit gültiger Jahresmarke) zuerkannt werden, welches Karate bis zum Prüfungstermin ohne Unterbrechung aktiv ausgeübt hat.

Hat ein Karateka eine Dan-Prüfung nicht bestanden, darf er erst wieder nach einer Vorbereitungsfrist von mindestens sechs Monaten zu einer Dan-Prüfung antreten.

**Vorbereitungszeiten / Mindestalter**

Zum

1. Dan: 1 Jahr sowie vollendetes 16. Lebensjahr
2. Dan: 3 Jahre sowie vollendetes 19. Lebensjahr
3. Dan: 4 Jahre sowie vollendetes 23. Lebensjahr
4. Dan: 5 Jahre sowie vollendetes 28. Lebensjahr
5. Dan: 6 Jahre sowie vollendetes 34. Lebensjahr
6. Dan: 7 Jahre sowie vollendetes 41. Lebensjahr