

KARATE-DO-KWAI
Каратэ-До-Квай
空手道会



Prüfungsprogramm
Examination program
Программа экзамена
試験プログラム

Karate-Dō Shōtōkan-Ryū
Каратэ-до Сётокан-рю
空手道 松濤館 流



KARATE-DO-KWAI / Каратэ-До-Квай / 空手道会

© Frank Pelný / Франк Пельны / ペルニー・フランク

01.01.2019

/

2019年 1月 1日



Karate-Do-Kwai channel on YouTube /

Канал Каратэ-До-Квай на YouTube:

<https://www.youtube.com/@karate-do-kwai/playlists>



© 2019 Frank Pelný / Франк Пельны / ペルニー・フランク

	Legende	/	Legend	/	легенда:
●	auf der Stelle	/	on the spot	/	на месте
↑	vorwärts	/	going forward	/	идти вперед
↓	rückwärts	/	going backwards	/	движение назад
⇒	seitwärts	/	going sideways	/	идёт боком
↻	Wendung	/	turn / mawatte	/	поворот
+	nächste Technik	/	next technique	/	следующая техника
/	gleichzeitig	/	simultaneously	/	одновременно
↔	Richtungswechsel nach jeder Bewegung	/	change direction after every movement	/	менять направление после каждого движения



KYŪ-program / Программа Кю / 級 プログラム

9. KYŪ / kyū-kyū / 九級 white-yellow belt / 白黄色の帯 (3 months) 10 €

kihon:

- | | | | |
|-------------------|---|-------------------------------|--------------|
| 1. heikō-dachi | ● | chūdan-choku-zuki | 10x |
| 2. heikō-dachi | ● | gedan-barai | 10x |
| 3. heikō-dachi | ● | chūdan-mae-geri-ke-age | 10x |
| 4. zenkutsu-dachi | ● | koshi shōmen ↔ koshi hanmi | 3x each side |
| 5. zenkutsu-dachi | ● | age-uke + chūdan-soto-ude-uke | 3x each side |
| 6. zenkutsu-dachi | ↺ | mawatte + gedan-barai | 6x |

kata:

taikyoku-shodan

kumite: yakusoku-tanren-kumite: renzoku-kihon-kaeshi-ippon-kumite

kōgeki:

bōgyo:

(all techniques in zenkutsu-dachi)

↔ chūdan-oi-zuki gedan-barai 6x each side

8. KYŪ / hachi-kyū / 八級 yellow belt / 黄色の帯 (4 months) 15 €

kihon:

- | | | | | |
|-------------------|---|------------------------------|----|---|
| 1. zenkutsu-dachi | ↑ | chūdan-oi-zuki | 5x | ↺ |
| 2. zenkutsu-dachi | ↑ | chūdan-gyaku-zuki | 5x | ↺ |
| 3. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-mae-geri-ke-age | 5x | ↺ |
| 4. zenkutsu-dachi | ↑ | yoko-chūdan-yoko-geri-ke-age | 5x | ↺ |
| 5. zenkutsu-dachi | ↑ | age-uke | 5x | |
| 6. zenkutsu-dachi | ↓ | chūdan-soto-ude-uke | 5x | |
| 7. kōkutsu-dachi | ↑ | chūdan-shutō-uke | 5x | |
| 8. zenkutsu-dachi | ↓ | chūdan-uchi-ude-uke | 5x | |

kata:

(duty)

1. heian-shodan

2. taikyoku-shodan (ura)

kumite: yakusoku-tanren-kumite: kihon-gohon-kumite

kōgeki: hidari-gamae

bōgyo: start from hachi-ji-dachi / shizen-tai

(first step right foot back)

(all techniques in zenkutsu-dachi)

- | | | |
|----|----------------|---|
| 1. | jōdan-oi-zuki | age-uke + chūdan-gyaku-zuki |
| 2. | chūdan-oi-zuki | chūdan-soto-ude-uke + chūdan-gyaku-zuki |



7. KYŪ / nana-kyū / 七級

(5 months)

orange belt / 橙色の帯

20 €

kihon:

1. zenkutsu-dachi	↑	jōdan-chūdan-sanbon-zuki	5x	↺
2. zenkutsu-dachi	↑	chūdan-tate-yonhon-nukite	5x	↺
3. zenkutsu-dachi	↑	jōdan-mae-geri-ke-age	5x	↺
4. zenkutsu-dachi	↑	jōdan-yoko-uraken-uchi	5x	
5. kōkutsu-dachi	↓	gedan-nagashi-uke	5x	
6. zenkutsu-dachi	↑	chūdan-mawashi-geri	5x	↺
7. zenkutsu-dachi	↑	chūdan-gyaku-uchi-ude-uke	5x	↺
8. zenkutsu-dachi	↑	chūdan-morote-uchi-uke	5x	
9. kōkutsu-dachi	↓	chūdan-shutō-uke	5x	
10. kiba-dachi	⇒	jōdan-yoko-geri-ke-age	3x each side	↺

kata:

(duty)

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1. heian-nidan | 2. heian-shodan (ura) |
| 3. taikyoku-shodan (ushiro) | |

bunkai (required):

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. heian-shodan | 2. heian-nidan |
|-----------------|----------------|

kumite: yakusoku-tanren-kumite: kihon-sanbon-kumite

kōgeki: hidari-gamae

bōgyo: start from hachi-ji-dachi / shizen-tai

(all techniques in zenkutsu-dachi)

- | | | |
|----|-----------------|--|
| 1. | jōdan-oi-zuki | age-uke + chūdan-gyaku-zuki
(first step right foot back) |
| 2. | chūdan-oi-zuki | chūdan-uchi-ude-uke + chūdan-gyaku-zuki
(first step left foot back) |
| 3. | chūdan-mae-geri | hiza-uke + chūdan-gyaku-zuki
(* start with the left knee,
* place back the blocking leg in zenkutsu-dachi
* block with the front leg) |



6. KYŪ / roku-kyū / 六級

(6 months)

green belt / 緑色の帯

25 €

kihon:

- | | | | | |
|-------------------|----|--|--------------|---|
| 1. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-chūdan-ni-ren-zuki | 5x | |
| 2. zenkutsu-dachi | ↓ | gedan-barai | | |
| | | + chūdan-gyaku-zuki | 5x | |
| 3. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-yoko-uraken-uchi | | |
| | | + chūdan-gyaku-zuki | 5x | |
| 4. zenkutsu-dachi | ↓ | age-uke + chūdan-gyaku-zuki | 5x | |
| 5. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-ni-ren-mae-geri-ke-age (<i>same leg</i>) | 5x | ↺ |
| 6. kōkutsu-dachi | ↺↑ | chūdan-shutō-uke (<i>rotate over the back forward</i>) | | |
| zenkutsu-dachi | ● | + chūdan-gyaku-tate-yonhon-nukite | 5x | |
| 7. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-mawashi-geri | 5x | ↺ |
| 8. kōkutsu-dachi | ↑ | chūdan-uchi-ude-uke | | |
| zenkutsu-dachi | ● | + chūdan-gyaku-uchi-ude-uke / gedan-barai | | |
| | | (= kōsa-uke) | 5x | ↺ |
| 9. kiba-dachi | ↺↑ | chūdan-yoko-tettsui-uchi | | |
| | | (<i>rotate over the back forward</i>) | | |
| | | + jōdan-tate-uraken-uchi (<i>same arm</i>) | 5x | ↺ |
| 10. kiba-dachi | ⇒ | chūdan-yoko-geri-ke-komi | 3x each side | ↺ |

kata:

(*duty*)

1. heian-sandan

2. heian-nidan (ura)

(*on announcement*)

3. heian-shodan (ushiro)

or taikyoku-shodan
(ura-ushiro)

bunkai (*required*):

heian-sandan

kumite: yakusoku-kihon-kumite:

kihon-ippon-kumite

kōgeki: hidari-gamae
(*all in zenkutsu-dachi*)

bōgyo: start from hachi-ji-dachi / shizen-tai
(*all in zenkutsu-dachi,*
only in no. 6 the block is in kōkutsu-dachi)

- | | | |
|----|----------------------|---|
| 1. | migi-jōdan-oi-zuki | hidari-age-uke + migi-chūdan-gyaku-zuki |
| 2. | migi-jōdan-oi-zuki | migi-age-uke + hidari-chūdan-gyaku-zuki |
| 3. | migi-chūdan-oi-zuki | hidari-chūdan-soto-ude-uke |
| | | + migi-chūdan-gyaku-zuki |
| 4. | migi-chūdan-oi-zuki | migi-chūdan-soto-ude-uke |
| | | + hidari-chūdan-gyaku-zuki |
| 5. | migi-chūdan-mae-geri | hidari-gedan-barai (<i>45° inside</i>) |
| | | + migi-chūdan-gyaku-zuki |
| 6. | migi-chūdan-mae-geri | hidari-gedan-nagashi-uke (<i>45° outside</i>) |
| | | + migi-gyaku-zuki |



5. KYŪ / go-kyū / 五級

(6 months)

blue belt / 青色の帯

30 €

kihon:

1. zenkutsu-dachi	↑	jōdan-chūdan-ni-ren-zuki	5x
kōsa-dachi		(chūdan-gyaku-zuki in kōsa-dachi)	
2. zenkutsu-dachi	↓	age-uke	
		+ jōdan-gyaku-age-hiji-ate	5x
3. zenkutsu-dachi	↑	jōdan-uchi-shutō-uchi	
		+ jōdan-gyaku-soto-shutō-uchi	5x
4. kōkutsu-dachi	↓	chūdan-soto-ude-uke	
zenkutsu-dachi		+ chūdan-gyaku-mawashi-hiji-ate	5x
5. zenkutsu-dachi	↑	jōdan-mae-geri-ke-age	
		+ chūdan-oi-zuki	5x
6. kōkutsu-dachi	↓	chūdan-morote-uchi-uke	
zenkutsu-dachi		+ chūdan-gyaku-zuki	5x
7. zenkutsu-dachi	↑	jōdan-mawashi-geri	
		+ chūdan-gyaku-zuki	5x ↻
8. zenkutsu-dachi	↑	chūdan-mae-geri-ke-komi	5x ↻
9. zenkutsu-dachi	↑	chūdan-yoko-geri-ke-komi	5x ↻
10. zenkutsu-dachi	↑	chūdan-ushiro-geri	5x ↻
		(rotate over the back forward)	

kata:

(duty)

1. heian-yondan

2. heian-sandan (ura)

(on announcement)

3. heian-nidan (ushiro)

or heian-shodan (ura-ushiro)

or taikyoku-shodan (go)

bunkai (required):

heian-yondan

kumite: yakusoku-kihon-kumite: kaeshi-ippon-kumite

kōgeki + bōgyo: hidari-gamae

bōgyo + kōgeki: shizen-tai

- (all in zenkutsu-dachi, only in no. 3 the block is in kōkutsu-dachi) -

1. migi-jōdan-oi-zuki → hidari-age-uke + migi-jōdan-oi-zuki
→ hidari-age-uke
+ migi-chūdan-gyaku-zuki
2. migi-chūdan-oi-zuki → hidari-soto-ude-uke + migi-chūdan-oi-zuki
→ hidari-soto-ude-uke
+ migi-chūdan-gyaku-zuki
3. migi-chūdan-mae-geri → hidari-gedan-nagashi-uke
+ migi-chūdan-mae-geri-ke-age
→ hidari-gedan-nagashi-uke
+ migi-chūdan-gyaku-zuki



4. KYŪ / yon-kyū / 四級

(6 months)

blue belt / 青色の帯

35 €

kihon:

- | | | | | |
|-------------------|---|---|----|---|
| 1. kōkutsu-dachi | ↑ | jōdan-chūdan-ni-ren-zuki | 5x | ↺ |
| 2. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-ni-ren-mawashi-geri (<i>same leg</i>) | 5x | ↺ |
| 3. zenkutsu-dachi | ↑ | chūdan-ura-mawashi-geri | 5x | ↺ |

techniques 4-7: each combination starts with yori-ashi from jiyū-gamae

- | | | | | |
|-------------------|---|--|----|---|
| 4. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-kizami-zuki + chūdan-oi-zuki | 5x | ↺ |
| 5. zenkutsu-dachi | ↑ | oi-komi jōdan-gyaku-zuki
+ chūdan-gyaku-zuki | 5x | ↺ |
| 6. zenkutsu-dachi | ↑ | mae-ashi chūdan-mae-geri-ke-age
+ jōdan-mawashi-geri | 5x | ↺ |
| 7. zenkutsu-dachi | ↑ | mae-ashi chūdan-mawashi-geri
+ chūdan-ushiro-geri (<i>rotation</i>) | 5x | |

techniques 8-10: each second technique is performed with ushiro-suri-ashi

- | | | | | |
|-------------------|---|---|----|---|
| 8. zenkutsu-dachi | ↓ | age-uke + chūdan-soto-ude-uke | 5x | ↺ |
| 9. kōkutsu-dachi | ↓ | chūdan-uchi-ude-uke
+ chūdan-shutō-uke | 5x | ↺ |
| 10. kiba-dachi | ↓ | (<i>turn back over the stomach side</i>)
chūdan-haishu-uke + gedan-barai | 5x | |

kata:

(*duty*)

1. heian-godan

2. heian-yondan (ura)

(*on announcement*)

3. heian-sandan (ushiro)

or heian-nidan (ura-ushiro)

or heian-shodan (go)

bunkai (*required*):

heian-godan

kumite: yakusoku-ippō-kumite

3x each side

(*Attacker and defender: second hand for self-protection - not in hiki-te!*)

(*When gyaku-zuki the heel of the back foot is turned up.*)

kōgeki: jiyū-gamae

(*all attacks in zenkutsu-dachi*)

1. yori-ashi jōdan-kizami-zuki
2. yori-ashi chūdan-gyaku-zuki
3. tsugi-ashi
mae-ashi jōdan-mawashi-geri

bōgyo: jiyū-gamae

(*all defences in kōkutsu-dachi,
all counter-attacks in zenkutsu-dachi*)

1. yori-ashi jōdan-te-nagashi-uke
+ chūdan-gyaku-zuki
2. yori-ashi gedan-te-nagashi-uke
+ chūdan-gyaku-zuki
3. yori-ashi jōdan-te-nagashi-uke
+ chūdan-gyaku-zuki



3. KYŪ / san-kyū / 三級

(8 months)

brown belt / 褐色の帯

40 €

kihon:

- | | | | |
|------------------------------------|--------|--|---------|
| 1. zenkutsu-dachi | ↑ | yor-ashi jōdan-kizami-zuki
+ jōdan-chūdan-ni-ren-zuki | 5x |
| 2. zenkutsu-dachi | ↓ | age-uke + mae-geri-ke-age (<i>reset the foot backwards</i>)
+ chūdan-gyaku-zuki | 5x |
| 3. zenkutsu-dachi | ↑ | yor-ashi jōdan-yoko-uraken-uchi
+ jōdan-mawashi-geri
+ chūdan-yoko-geri-ke-komi (<i>same leg</i>) | 5x |
| 4. kōkutsu-dachi
zenkutsu-dachi | ↓ | chūdan-morote-uchi-uke
+ jōdan-kizami-suihei-yonhon-nukite
+ jōdan-gyaku-haitō-uchi | 5x |
| 5. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-ura-mawashi-geri | 5x |
| 6. zenkutsu-dachi
kiba-dachi | ↓ | chūdan-soto-ude-uke
+ suri-ashi chūdan-yoko-hiji-ate
+ jōdan-tate-uraken-uchi | 5x ↺ |
| 7. kōkutsu-dachi
zenkutsu-dachi | ↓ | chūdan-shutō-uke + mae-ashi chūdan-mae-geri-ke-age + jōdan-gyaku-soto-shutō-uchi | 5x |
| 8. kiba-dachi | ⇒
↻ | yoko-geri-ke-age + yoko-geri-ke-komi (<i>same leg</i>)
+ chūdan-yoko-geri-ke-komi
(<i>rotate over the front forward</i>) | 3x ↻ |

kata: (duty) 1. tekki-shodan 2. heian-godan (ura)
(on announcement) 3. heian-yondan (ushiro) or heian-sandan (ura-ushiro)

bunkai (*required*): tekki-shodan

kumite: yakusoku-jiyū-kumite: jiyū-ippō-kumite 1x each side

kōgeki: jiyū-gamae

bōgyo: jiyū-gamae

(only one counter-attack or a union with one throw and one counter-attack)

- | | |
|--|--|
| 1. jōdan-oi-zuki | uke (<i>free, but move 90° to the outside</i>)
+ counter-attack (<i>free</i>) |
| 2. chūdan-oi-zuki | uke (<i>free, but move 90° to the outside</i>)
+ counter-attack (<i>free</i>) |
| 3. chūdan-mae-geri-ke-age | uke (<i>free, but move to the outside</i>)
+ counter-attack (<i>free</i>) |
| 4. jōdan-mawashi-geri (<i>back leg</i>) | uke (<i>free</i>) + counter-attack (<i>free</i>) |
| 5. chūdan-ushiro-geri (<i>from the rotation</i>) | uke (<i>free, but move to the inside</i>)
+ counter-attack (<i>free</i>) |



2. KYŪ / ni-kyū / 二級

(8 months)

brown belt / 褐色の帯

45 €

kihon:

- | | | | |
|-------------------|---|--|----|
| 1. zenkutsu-dachi | ↑ | yorī-ashi jōdan-kizami-zuki
+ sanbon-zuki | 5x |
| 2. zenkutsu-dachi | ↓ | kai-ashi + suri-ashi age-uke
+ suri-ashi soto-ude-uke (<i>same arm</i>) | |
| | ↑ | + suri-ashi jōdan-yoko-uraken-uchi (<i>same arm</i>) | |
| | ↑ | + tsugi-ashi chūdan-gyaku-zuki | 5x |
| 3. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-ushiro-ura-mawashi-geri | 5x |
| 4. zenkutsu-dachi | ↓ | kai-ashi + suri-ashi gyaku-uchi-ude-uke | |
| kiba-dachi | ↓ | + suri-ashi chūdan-sokumen-otoshi-ude-uke | |
| zenkutsu-dachi | ● | + jōdan-gyaku-mawashi-zuki | |
| kiba-dachi | ↑ | + suri-ashi chūdan-yoko-zuki | 5x |
- techniques 5-8: start from hachi-ji-dachi / yoi position* 2x each side
- | | | | |
|-------------------|----|---|-------------------------|
| 5. zenkutsu-dachi | ●↺ | shiho-jōdan-yoko-uraken-uchi | (start forward) |
| 6. zenkutsu-dachi | ●↺ | shiho-chūdan-gyaku-zuki | (start to side) |
| 7. kōkutsu-dachi | ●↺ | shiho-ude-uke-waza | (start & move backward) |
| | | (age-uke + soto-ude-uke + gedan-barai + uchi-ude-uke) | |
| 8. heisoku-dachi | ● | sonobi-geri (ke-age-geri-waza) | |
| | | (jōdan-mae-geri-ke-age + jōdan-yoko-geri-ke-age +
jōdan-mawashi-geri + jōdan-ura-mawashi-geri) | |

kata:

(duty)

1. bassai-dai

2. tekki-shodan (ura)

(on announcement) 3. from heian 1-5

bunkai (required):

bassai-dai

kumite: yakusoku-jiyū-kumite:

jiyū-ippō-kumite

1x each side

kōgeki: jiyū-gamae

bōgyo: jiyū-gamae

(only one counter-attack or a union with one throw and one counter-attack)

- | | |
|---|--|
| 1. yorī-ashi jōdan-kizami-zuki | uke (free) + counter-attack (free) |
| 2. suri-ashi chūdan-gyaku-zuki | uke (free) + counter-attack (free) |
| 3. tsugi-ashi mae-ashi jōdan-mawashi-geri | uke (free) + counter-attack (free) |
| 4. chūdan-yoko-geri-ke-komi | uke (free, but move 90° to the outside)
+ counter-attack (free) |
| 5. jōdan-ura-mawashi-geri | uke (free) + counter-attack (free) |



1. KYŪ / ik-kyū / 一級

(8 months)

brown belt / 褐色の帯

50 €

kihon:

- | | | | | |
|-------------------------------------|----|--|----|---|
| 1. zenkutsu-dachi | ↑ | yori-ashi jōdan-kizami-zuki
+ tsugi-ashi chūdan-gyaku-tate-zuki
+ kai-ashi chūdan-oi-zuki
+ suri-ashi chūdan-gyaku-ura-zuki | 3x | ↺ |
| 2. kōkutsu-dachi | ↑↺ | manji-uke (<i>rotate over the back forward</i>) | | |
| zenkutsu-dachi | ● | + chūdan-kōsa-uke | | |
| kōsa-dachi | ● | + gedan-juji-uke (<i>put in front the back foot</i>) | 5x | ↺ |
| 3. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-juji-uke | | |
| kiba-dachi | ●↺ | + jōdan-yama-uke + ryōwan-sayū-gedan-barai | | |
| kōsa-dachi | ●↺ | + chūdan-ryōwan-uchi-uke (<i>put in front the back foot</i>) | 5x | ↺ |
| 4. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-shutō-barai | | |
| | | + jōdan-gyaku-soto-shutō-uchi | 5x | ↺ |
| <i>techniques 5-7: 3x each side</i> | | | | |
| 5. zenkutsu-dachi | ↑ | chūdan-jōdan-ni-ren-mae-tobi-geri-ke-age | | ↺ |
| 6. jiyū-gamae | ⇒ | yoko-tobi-geri-ke-komi (<i>to the side</i>) | | ↺ |
| 7. heisoku-dachi | ● | sonobi-geri (ke-komi-geri-waza)
(chūdan-mae-geri-ke-komi + chūdan-yoko-geri-ke-komi + chūdan-ushiro-geri + gedan-yoko-fumi-kiri) | | |
| 8. jiyū-gamae | | ukemi-waza | 1x | |
| | | (mae-ukemi, ushiro-ukemi, yoko-ukemi, zenpō-ukemi) | | |

kata:

(duty)

1. jion

2. bassai-dai (ura)

(on announcement) 3. from heian 1-5, tekki-shodan

bunkai (required):

jion

kumite:

yakusoku-jiyū-kumite:

okuri-jiyū-ippon-kumite

1x each side

(2nd attack, block and counter free)

1st kōgeki: jiyū-gamae

1st bōgyo: jiyū-gamae (*only one counter-attack*)

- | | |
|--|---|
| 1. jōdan-oi-zuki | uke (<i>free, but move 90° to the side</i>)
+ counter-attack (<i>free</i>) |
| 2. chūdan-oi-zuki | uke (<i>free, but move 90° to the side</i>)
+ counter-attack (<i>free</i>) |
| 3. chūdan-mae-geri-ke-age | uke (<i>free</i>) + counter-attack (<i>free</i>) |
| 4. mawashi-geri (<i>front or back leg</i>) | uke (<i>free</i>) + counter-attack (<i>free</i>) |
| 5. chūdan-ushiro-geri (<i>from the rotation</i>) | uke (<i>free, but move to the inside</i>)
+ counter-attack (<i>free</i>) |



KARATE-DO-KWAI / Карате-До-Квай / 空手道会

© Frank Pelný / Франк Пельны / ペルニー・フランク

01.01.2019

/

2019年 1月 1日



DAN-program / Программа Дан / 初プログラム

black belt / черный пояс / kuro-obi / 黒帯





1. DAN / sho-dan / 初段 black belt / kuro-obi / 黒帯
(1 year) 100 €

kihon:

- | | | | | |
|-------------------|---|--|----|---|
| 1. zenkutsu-dachi | ↑ | chūdan-oi-zuki | 5x | ↺ |
| 2. zenkutsu-dachi | ↑ | chūdan-gyaku-zuki | 5x | ↺ |
| 3. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-chūdan-sanbon-zuki | 5x | ↺ |
| 4. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-kizami-zuki + jōdan-chūdan-ni-ren-zuki | | |
| | ↓ | + age-uke + jōdan-mae-geri-ke-age | | |
| | | (with the rear leg, place back) | | |
| | ● | + gedan-barai + jōdan-yoko-uraken-uchi | | |
| | | + chūdan-gyaku-zuki | | |
| | ↑ | + mae-ashi chūdan-mae-geri-ke-age | | |
| | | + jōdan-mae-geri-ke-age | | |
| | | + jōdan-chūdan-ni-ren-zuki | 3x | |
| 5. zenkutsu-dachi | ↓ | chūdan-soto-ude-uke | | |
| | ● | + chūdan-gyaku-uchi-ude-uke | | |
| kiba-dachi | ● | + chūdan-sokumen-otoshi-ude-uke | | |
| | ↑ | + suri-ashi yoko-hiji-ate + yoko-tate-uraken-uchi | | |
| zenkutsu-dachi | ● | + chūdan-gyaku-mawashi-hiji-ate | 3x | |
| 6. zenkutsu-dachi | ↑ | jōdan-uchi-shutō-uchi | | |
| | ● | + jōdan-gyaku-soto-shutō-uchi | | |
| kōkutsu-dachi | ↓ | shutō-uke + mae-ashi chūdan-yoko-geri-ke-age | | |
| zenkutsu-dachi | ● | + jōdan-kizami-suihei-yonhon-nukite | | |
| | | + chūdan-gyaku-tate-yonhon-nukite | | |
| | ↑ | + chūdan-yoko-geri-ke-komi | | |
| | ● | + jōdan-gyaku-haitō-uchi | 3x | ↺ |
| 7. zenkutsu-dachi | ● | jōdan-mawashi-geri (with the rear leg, place back) | | |
| | | + jōdan-yoko-uraken-uchi + chūdan-gyaku-zuki | | |
| | ↑ | mae-ashi chūdan-mawashi-geri | | |
| | | + jōdan-mawashi-geri + chūdan-gyaku-zuki | | |
| | ● | + jōdan-yoko-uraken-uchi | | |
| | | + chūdan-gyaku-zuki | 3x | ↺ |
| 8. kōkutsu-dachi | ↓ | chūdan-ken-kakiwake-uke | | |
| | ● | + mae-ashi chūdan-mae-geri-ke-age | | |
| | ● | + jōdan-kizami-zuki + chūdan-gyaku-zuki | | |
| zenkutsu-dachi | ↑ | + ushiro-geri (rotation) + jōdan-yoko-uraken-uchi | | |
| | | + chūdan-gyaku-zuki | | |
| | ↑ | + jōdan-yoko-uraken-uchi (same arm) | | |
| | | (rotate over the back forward) | 3x | |



kata: (duty) 1. enpi 2. hangetsu 3. kanku-dai
(on announcement) 4. from heian 1-5, tekki-shodan, bassai-dai, jion

bunkai (required): enpi

self-defense: (on announcement of the examiner)
defenses against choke-attacks 5x
(4 directions, chokes with both hands and forearm-chokes)

kumite:

* yakusoku-jiyū-kumite: jiyū-ippō-kumite 1x each side

kōgeki: jiyū-gamae

bōgyo: jiyū-gamae

(only one counter-attack or a union with one throw and one counter-attack)

1. jōdan-oi-zuki

uke (free, but move 90° to the outside)
+ counter-attack (free)

2. chūdan-oi-zuki

uke (free, but move 90° to the outside)
+ counter-attack (free)

3. chūdan-mae-geri-ke-age

uke (free, but move to the outside)
+ counter-attack (free)

4. mawashi-geri (front or back leg)

uke (free)
+ counter-attack (free)

5. chūdan-ushiro-geri (from the rotation)

uke (free, but move to the inside)
+ counter-attack (free)

* renshū-kumite

shizen (free)

one partner

30 sec.



2. DAN / ni-dan / 弐段

black belt / kuro-obi / 黒帯

(2 years)

150 €

kihon:

all techniques: each combination starts from jiyū-gamae

1. zenkutsu-dachi ↑ yori-ashi jōdan-kizami-zuki
+ tsugi-ashi chūdan-gyaku-zuki
+ kai-ashi jōdan-oi-zuki
+ suri-ashi chūdan-gyaku-zuki 5x ↺
2. zenkutsu-dachi ↑ yori-ashi oi-komi-jōdan-gyaku-zuki
+ chūdan-gyaku-zuki
+ suri-ashi jōdan-uraken-uchi
+ tsugi-ashi chūdan-gyaku-zuki 5x ↺
3. zenkutsu-dachi ↑ tsugi-ashi jōdan-kizami-zuki
+ jōdan-mawashi-geri
+ tsugi-ashi chūdan-gyaku-zuki
+ tsugi-ashi
mae-ashi jōdan-ura-mawashi-geri 3x ↺

*techniques 4-8: * the second hand is for self-protection - not in hiki-te
* in gyaku-waza is to lift up the heel of the back foot*

4. zenkutsu-dachi ↑ yori-ashi oi-komi jōdan-gyaku-zuki
+ jōdan-uraken-uchi (*same arm*)
+ chūdan-gyaku-zuki
● + mae-ashi ashi-barai
+ gedan-gyaku-zuki 5x ↺
5. zenkutsu-dachi ↑ ashi-barai (*feint*) + jōdan-mawashi-geri (*same leg*)
+ chūdan-yoko-geri-ke-komi (*same leg*)
+ tsugi-ashi chūdan-gyaku-zuki 5x ↺
6. zenkutsu-dachi ↑ yori-ashi jōdan-kizami-zuki
+ chūdan-ushiro-geri (*from the rotation*)
+ jōdan-uraken-uchi
+ tsugi-ashi jōdan-gyaku-haitō-uchi 5x ↺
7. kōkutsu-dachi ↓ yori-ashi jōdan-soto-te-nagashi-uke
+ suri-ashi sho-gedan-barai (*same arm*)
zenkutsu-dachi + yori-ashi chūdan-gyaku-zuki
+ kai-ashi jōdan-gyaku-zuki
+ kai-ashi chūdan-gyaku-zuki 3x each side ↺
8. kōkutsu-dachi ↓ yori-ashi jōdan-uchi-nagashi-haishu-uke
zenkutsu-dachi + suri-ashi jōdan-gyaku-uchi-nagashi-haishu-uke
+ mae-ashi mawashi-geri + jōdan-kizami-zuki
+ kai-ashi jōdan-haitō-uchi 5x ↺



kata: (*duty*) 1. gankaku 2. jitte 3. tekki-nidan
 (*on announcement*) 4. from all kata to 1st dan

bunkai (*required*): jitte

self-defense: (*on announcement of the examiner*)
 defenses against body-clinches 5x
 (*4 directions, under and over the arms and headlocks*)

kumite:

* yakusoku-jiyū-kumite: jiyū-ippō-kumite 1x each side

kōgeki: jiyū-gamae

bōgyo: jiyū-gamae

(*only one counter-attack or a union with one throw and one counter-attack*)

1. yori-ashi jōdan-kizami-zuki

uke (*free*)

+ counter-attack (*free*)

2. suri-ashi chūdan-gyaku-zuki

uke (*free, but move 90° to the outside*)

+ counter-attack (*free*)

3. chūdan-mae-geri-ke-age

uke (*free, but move to the outside*)

+ counter-attack (*free*)

4. mawashi-geri (*front or back leg*)

uke (*free*)

+ counter-attack (*free*)

5. chūdan-yoko-geri-ke-komi (*back leg*)

uke (*free, but move to the outside*)

+ counter-attack (*free*)

6. chūdan-ushiro-geri (*from the rotation*)

uke (*free, but move to the inside*)

+ counter-attack (*free*)

* renshū-kumite

shizen (*free*)

three partners

each 30 sec.



3. DAN / san-dan / 参段 black belt / kuro-obi / 黒帯
(3 years) 200 €

kihon: each combination 4x (2x each side)

special stands (dachi-waza) and kick combinations (keri-waza)

1. switch between zenkutsu-dachi and fudō-dachi

- | | | |
|----------------|---|---|
| zenkutsu-dachi | ↑ | chūdan-tate-shutō-uke (slow - increasingly strong) |
| | ● | + chūdan-ni-ren-zuki |
| | | + chūdan-mae-geri (with the rear leg, place back) |
| | | + chūdan-gyaku-zuki |
| | ↑ | + chūdan-mae-geri (with the rear leg, place in front) |
| | | + chūdan-oi-zuki |
| | | (variations of the gojūshiho-kata) |
| fudō-dachi | ↑ | + chūdan-gyaku-tate-shutō-uke |
| | | (slow - increasingly strong) |
| | ● | + chūdan-ni-ren-zuki |
| | | (kata sōchin) |
| | ↑ | + chūdan-tate-shutō-uke (slow - increasingly strong) |
| zenkutsu-dachi | ● | + chūdan-gyaku-tate-zuki |
| | | (into the palm of the second hand) |
| | | (kata chinte) |
| | ↺ | mawatte (after each combination) |

2. variations of front stances

- | | | |
|----------------|----|--|
| heikō-dachi | ● | ryōwan-sayū-gedan-barai |
| | | (big arm movements, slow - increasingly strong) |
| sanchin-dachi | ↑ | + yori-ashi chūdan-mawashi-tekubi-kake-uke / |
| | | gyaku-teishō-kata-mae-ni |
| | | + jōdan-chūdan-gyaku-awase-teishō-zuki |
| | | (kata nijūshiho & unsu) |
| hangetsu-dachi | ↑ | + yori-ashi gyaku-sho-kōsa-uke |
| | | + chūdan-gyaku-sho-tsukami-uke |
| | | (slow - increasingly strong), (kata hangetsu) |
| zenkutsu-dachi | ↑ | + yori-ashi ken-kōsa-uke |
| | | (kata jion) |
| ō-kutsu-dachi | ●↺ | + ushiro-gedan-gyaku-uke-zuki (turn on the spot) |
| | | (kata enpi & gojūshiho-shō) |
| kōsa-dachi | ●↺ | + jōdan-soto-uke / gedan-gyaku-zuki |
| | | (turn back 90 degrees and move the rear foot) |
| | | (kata enpi & gojūshiho-shō) |



3. variations of shutō-uke and ryō-wan-uke

- kōkutsu-dachi ↑ chūdan-shutō-uke
 ↓ + suri-ashi chūdan-gyaku-shutō-uke
 (*kata gojūshiho-shō*)
- neko-ashi-dachi ↑ + ryō-sho-sayū-gedan-nagashi-uke
 (*step in front, move the arms in a big circle*)
 (*slow - increasingly strong*)
 ● + ryō-sho chūdan-keitō-uke
 (*slow - increasingly strong*)
 (*kata gojūshiho-shō*)
- kōsa-dachi ↑ + suri-ashi ryō-te-chūdan-seiryūtō-uchi
 ↓ + ryōwan-chūdan-uchi-uke (*move back the rear foot*)
 ↑ + suri-ashi ryō-ken-jōdan-heikō-ura-zuki
 (*kata bassai-shō & meikyō*)
- ippon-ashi-dachi ↓ manji-uke (*pull back and lift up the front foot*)
For the next first technique, set the raised foot in front.

4. hiji-ate-waza

- zenkutsu-dachi ↑ jōdan-shōmen-age-hiji-ate
 ● + chūdan-yoko-hiji-ate (*change the front foot*)
 ● + chūdan-shōmen-gyaku-mawashi-hiji-ate
 (*change the front foot*)
- kiba-dachi ● + chūdan-otoshi-hiji-ate (*turn on the spot*)
 ↻ + chūdan-ushiro-hiji-ate
 (*to mawatte change the front foot*)

To repeat this combination turn 180 degree and step in front with the first technique.

techniques 5-6: each combination starts from jiyū-gamae

5. kick-techniques with uraken-uchi ↔ gyaku-zuki variations

- zenkutsu-dachi ↑ mae-ashi chūdan-mae-geri-ke-age
 ↑ + jōdan-mae-geri
 ● + jōdan-mawashi-geri (*same leg*)
 ↑ + chūdan-gyaku-zuki
 ● + jōdan-uraken-uchi
 ↻↑ + chūdan-ushiro-geri (*rotation*)
 ↑ + jōdan-uraken-uchi
 ● + chūdan-gyaku-zuki



6. keri-waza variations

zenkutsu-dachi

↑ mae-ashi chūdan-mawashi-geri

↑ + jōdan-ura-mawashi-geri

● + chūdan-yoko-geri-ke-komi (same leg)

(set down the kick foot near the stance leg,
rotate over the back)

↺ + jōdan-ushiro-ura-mawashi-geri

(don't set down the kick foot)

↑ + mawashi-tobi-geri

↑ + tsugi-ashi chūdan-yoko-geri-ke-komi (same leg)

kata: (duty) 1. bassai-shō 2. kanku-shō 3. tekki-sandan
(on announcement) 4. from all kata to 2nd dan

bunkai: kanku-shō

self-defense: (on announcement of the examiner)
defenses against harassments 5x
(4 directions, grasping the hair, grasping the jacket, jostle,
clasping the wrists, womens: sexual harassments)

kumite:

* yakusoku-ōyō-kumite: happō-kumite 10x attacks

The defender is in the middle of a circle of attackers.

kōgeki: jiyū-gamae

bōgyo: jiyū-gamae

(only one counter-attack or a union with
one throw and one counter-attack)

free (but with announcement)

uke (free) + counter-attack (free)



4. DAN / yon-dan / 四段 black belt / kuro-obi / 黒帯
(4 years) 250 €

kihon: *each combination 4x (2x each side)*

special techniques

1. special hand postures (te-waza)

- hachi-ji-dachi ● ryō-te chūdan-keitō-uke (ippon-nukite)
 + ryō-te chūdan-seiryūtō-uchi
 + ryō-te chūdan-teishō-yoko-uke
 + ryō-te chūdan-tekubi-yoko-uke (washide)

2. special tsuki variations

- zenkutsu-dachi ↑ kai-ashi
 chūdan-tate-yonhon-nukite-sanbon-zuki
 (*kata gojūshiho-shō*)
 ● + nihon-nukite-chūdan-uchi-uke
 ↑ + kai-ashi nihon-nukite-jōdan-age-zuki
 (*kata chinte techniques no. 21-24*)
neko-ashi-dachi ↑ + kai-ashi
 chūdan-ippon-nukite-sanbon-otoshi-zuki
 (*kata gojūshiho-dai*)
zenkutsu-dachi ↻ mawatte (*after each 2nd combination*)

3. special fist postures (ken-waza)

- hangetsu-dachi ↑ *close up the back foot to the stance*
 ryō-ken chūdan-ippon-ken-hiki-ate
 (*kata hangetsu technique no. 7*)
 ● + ryō-ken chūdan-ippon-ken-choku-zuki
 (*kata hangetsu technique no. 8*)
zenkutsu-dachi ↑ + yori-ashi chūdan-nakadaka-ken-otoshi-uchi
 (*kata chinte technique no. 19*)
 ● + chūdan-gyaku-nakadaka-ken-otoshi-uchi
 (*kata chinte technique no. 20*)
 ↑ + kai-ashi gedan-washide-otoshi-uchi
 (*kata gojūshiho-dai technique no. 38*)
 ● + jōdan-washide-age-zuki
 (*kata gojūshiho-dai technique no. 39*)
zenkutsu-dachi ↻ mawatte



4. variations of double fist punches

- heisoku-dachi ↓ *close up the front foot to the stance*
 ryō-ken koshi-gamae (*same side*)
- zenkutsu-dachi, hanmi ↑ + yama-zuki (jōdan-zuki / gedan-ura-zuki)
 (*kata bassai-dai techniques no. 34-37*)
- fudō-dachi ∪ + mawatte ryō-ken chūdan-hasami-zuki
 (*kata chinte technique no. 28*)
- zenkutsu-dachi ●∪ + turn on the spot, ryō-ken gedan-awase-zuki
 (*kata nijūshiho technique no. 20*)
- zenkutsu-dachi, hanmi ●∪ + turn on the spot,
 jōdan-gedan-teishō-awase-zuki
 (*kata nijūshiho technique no. 16*)
- sanchin-dachi ∪↑ + mawatte + mae-suri-ashi
 ryō-ken ryō-koshi-gamae
 (*big arm movements like ryōwan-sayū-gedan-barai*)
- + ryō-ken awase-zuki (migi jōdan, hidari chūdan)
 (*kata nijūshiho techniques no. 31-32*)
- zenkutsu-dachi ∪ mawatte

5. special block techniques

- ippon-ashi-dachi ● *lift up the front leg*
 ryō-wan jōdan-hasami-uke
 (*kata nijūshiho technique no. 6,*
kata wankan technique no. 3)
- kiba-dachi ↓ *set down the lift-up leg to the rear with a 90 degree*
turn
 + gedan-haitō-sokumen-uke /
 shutō-suigetsu-mae-gamae
 (*kata gojūshiho-dai, gojūshiho-shō, chinte*)
- zenkutsu-dachi ● *90 degree turn to the front*
 + sho-sukui-uke / gedan-kokō-zukidashi
 (*kata gojūshiho-dai technique 15*)
- neko-ashi-dachi ↑ kai-ashi
 + chūdan-keitō-uke / sho-hiji-shita ni-soeru
 (*kata gojūshiho-dai techniques 16, 20, 30, 42*)
- heisoku-dachi ↓ *close up the front foot to the stance*
 + ryō-te sayū-ni-hiraki-tate-shutō-uke
 (*kata unsu technique 1b*)
- kōkutsu-dachi ↓ + chūdan-haishu-osae / shutō-gedan-barai
 (*kata gojūshiho-shō techniques 16, 21, 32, 45*)
- ↑ + mae-suri-ashi ryō-sho bō-uke
 (*kata meikyō techniques 7&15, kata kankū-shō no.27*)



6. special kick techniques

fudō-dachi

↑ kai-ashi chūdan-tate-shutō-uke

zenkutsu-dachi

+ chūdan-teishō-tate-hasami-uke

+ gedan-mae-geri-ke-komi / ryō-sho-tsukamiyose

↑ + chūdan-gyaku-zuki + chūdan-oi-zuki

(kata unsu techniques no. 34-38)

kiba-dachi

↷↑ 270 degree turn to the backside

+ fumi-komi-geri / sokumen-gedan-barai

(kata heian-godan technique no. 13)

● change side

+ chūdan-sokumen-haishu-kake-uke

↷↑ + chūdan-mikatsuki-geri

+ chūdan-mae-mawashi-hiji-ate

(kata bassai-dai techniques no. 27-28b)

kōkutsu-dachi

●↷ + change side, chūdan-shutō-uke

zenkutsu-dachi

● + ryō-sho tsukami-uke / gyaku-hanmi

↑ + sokutō-yoko-fumi-kiri / ryō-sho-tsukamiyose

kōkutsu-dachi

↷ + ryō-ken chūdan-kakiwake-uke

↑ + suri-ashi ryō-ken jōdan-heikō-ura-zuki

(kata bassai-shō techniques no. 15-19)



kata:	(duty)	1. nijūshiho	2. sōchin	3. unsu
	(on announcement)	4. from all kata to 3 rd dan		

bunkai: nijūshiho

self-defense: (on announcement of the examiner)
defenses against attacks with short weapons 5x
(4 directions, short stick, knife, pistol)

kumite:

* yakusoku-jiyū-kumite: jiyū-ippō-kumite 1x each side

kōgeki: jiyū-gamae

bōgyo: jiyū-gamae

- (1. each defense begins with a block
2. as next follows a counter-attack
3. after this a throw or a lever is to show
/ Throws and levers must not be repeated!
4. final counter-attack + kamae)

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. jōdan-oi-zuki | uke (free) + counter-attack (free) |
| 2. tsugi-ashi chūdan-gyaku-zuki | uke (free) + counter-attack (free) |
| 3. chūdan-mae-geri | uke (free) + counter-attack (free) |
| 4. mawashi-geri (front or back leg) | uke (free) + counter-attack (free) |
| 5. chūdan-ushiro-geri (from the rotation) | uke (free) + counter-attack (free) |

* renshū-kumite	shizen (free)
one partner	30 sec.



5. DAN / go-dan / 五段 black belt / kuro-obi / 黒帯
(5 years) 300 €

kihon:

each combination of at least 4 techniques

- | | |
|---|--------------|
| 1. personal combination of punch techniques | 4x |
| 2. personal combination of strike techniques | 4x |
| 3. personal combination of kick techniques | 4x |
| 4. personal combination of combination techniques / shiho form
<i>(one combination of hand and foot techniques in four directions)</i> | 2x each side |

kata:

(duty)

(on announcement)

1. meikyō

2. jiin

3. wankan

4. from all kata to 4th dan

bunkai:

jiin

kumite: yakusoku-kihon-kumite:

iai-kumite

1x each side

kōgeki:

bōgyo:

↑ from the seiza to kata-hiza-dachi

from the seiza

1. jōdan-oi-zuki
2. chūdan-gyaku-zuki
3. jōdan-uchi-shutō-uchi
4. jōdan-mawashi-geri
5. two-handed choke from the front

- uke (free) + counter-attack (free)
 uke (free) + counter-attack (free)
 uke (free) + counter-attack (free)
 uke (free) + counter-attack (free)
 uke (free) + counter-attack (free)

↑ jijū-gamae

from sitting on a chair

1. jōdan-mawashi-oi-zuki
2. chūdan-mae-geri
3. two-handed grip of the collar
from the front
4. two-handed choke from the side
5. forearm choke from the back

- uke (free) + counter-attack (free)
 uke (free) + counter-attack (free)
 uke (free) + counter-attack (free)
 uke (free) + counter-attack (free)
 uke (free) + counter-attack (free)



KARATE-DO-KWAI / Карате-До-Квай / 空手道会

© Frank Pelný / Франк Пельны / ペルニー・フランク

01.01.2019

/

2019年 1月 1日



6. DAN / roku-dan / 六段 black belt / kuro-obi / 黒帯
(5 years) 350 €

kata: (duty) 1. gojūshiho-dai 2. gojūshiho-shō 3. chinte
(on announcement) 4. from all kata to 5th dan

bunkai: chinte

7. DAN / nana-dan / 七段 black belt / kuro-obi / 黒帯
(5 years) 400 €

kata: (on announcement) 1. & 2. from all kata to 6th dan
(choice of the examinee) 3. traditional Okinawa weapon kata
(bō or sai)

bunkai: gojūshiho-dai

8. DAN / hachi-dan / 八段 black belt / kuro-obi / 黒帯
(6 years) 500 €

kata: (choice of the examinee) 1. kata + bunkai

9. DAN / kyū-dan / 九段 black belt / kuro-obi / 黒帯

no test

10. DAN / jū-dan / 十段 black belt / kuro-obi / 黒帯

no test



Begriffe und Kommandos im Training

Kommandos

shiki - Zeremonie

yoi	-	Achtung!	
narande	-	Aufstellen!	
seiza	-	Kniesitz einnehmen!	
mokusō	-	Meditation!	(Augen schließen)
mokusō-yame	-	Meditation beenden!	(Augen öffnen)
shōmen-ni-rei	-	Verbeugung nach vorn!	
[kamiza / shinza-ni-rei]	-	[Verbeugung zum Schrein (zu den Göttern)!]	
[jōseki-ni-rei]	-	[Verbeugung zum Ehrenplatz!]	
sensei-ni-rei	-	Verbeugung zum Lehrer!	
[senpai-ni-rei]	-	[Verbeugung zum älteren Schüler!]	
otagai-ni-rei	-	Verbeugung zu den anderen Übenden oder zum Partner!	
kiritsu / tate	-	Aufstehen!	
arigatō-gozaïmashita	-	Vielen Dank!	(für das vorherige Üben)
hai	-	Ja!	
o-negai-shimasu	-	Bitte!	
oss	-	allgegenwärtige Begrüßungs- und Bestätigungsphrase	

Kommandos

hajime	-	Anfangen!	
hantai	-	Seitenwechsel!	(auch: Übungswechsel)
kamaete	-	Position einnehmen!	
kiri-kae / ashi-komi-kai	-	Fußwechsel auf der Stelle!	
kyūkei	-	kurze Pause	
mawatte	-	Wendung!	
mō-ichi-dō / mo-ik-kai	-	Noch einmal (wiederholen)!	
naore	-	Ende!	
osame	-	Position auflösen!	
yame	-	Stopp!	(Unterbrechung)
yasume	-	Lockern!	
nakae	-	Wettkampffläche betreten!	
		("Zusammenkommen")	



Zahlen

ichi	一	eins	1
ni	二	zwei	2
san	三	drei	3
shi / yon	四	vier	4
go	五	fünf	5
roku	六	sechs	6
shichi	七	sieben	7
hachi	八	acht	8
kyū	九	neun	9
jū	十	zehn	10
jū-ichi	十一	elf	11
ni-jū	二十	zwanzig	20
ni-jū-ichi	二十一	einundzwanzig	21

Begriffe

Säulen des Karate:

kata	-	Form
kihon	-	Grundtechniken
kumite	-	Partnerübungen
shin	-	Geist, Herz

Angriffsstufen:

jōdan	-	obere Stufe	(Kopf und Hals)
chūdan	-	mittlere Stufe	(Rumpf)
gedan	-	untere Stufe	(vom Schambein abwärts)
hiza-shita	-	unterhalb der Knie	

Richtungen / Seiten:

hidari	-	links	migi	-	rechts
mae	-	nach vorn	ushiro	-	nach hinten
yoko	-	zur Seite	mawashi	-	im Halbkreis
age	-	heben, hoch	soto	-	von außen
uchi	-	von innen	naname	-	diagonal
tate	-	senkrecht	suihei	-	waagrecht
sayū	-	gleichzeitig mit beiden Händen nach rechts und links			
oi-komi	-	eindringende / vorwärtsdrängende Kraft bzw. die Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen			



waza - Techniken

tachi-waza - Stellungen

fudō- / sōchin-dachi	-	unbewegliche Stellung / Kraftstellung
hachi-ji-dachi	-	Acht-Stellung, schulterbreite Grundstellung
hangetsu-dachi	-	Halbmond-Stellung
heikō-dachi	-	offene parallele Fußstellung
heisoku-dachi	-	geschlossene parallele Fußstellung
kiba-dachi	-	Reiter-Stellung, Seitwärtsstellung
kōkutsu-dachi	-	Rückwärts-Stellung
kōsa-dachi	-	Kreuz-Stellung
musubi-dachi	-	Gruß-Stellung
neko-ashi-dachi	-	Katzenfuß-Stellung
sanchin-dachi	-	Sanduhr-Stellung
shiko-dachi	-	breite Hock-Stellung
shizen-tai	-	natürliche Stellung
zenkutsu-dachi	-	Vorwärts-Stellung

tsuki-waza - Fauststoßtechniken

choku-zuki	-	gerader Stoß aus Grundstellung
gyaku-zuki	-	gegenseitiger Fauststoß (hinterer Arm)
hiraken-zuki	-	pStoß mit flacher Faust (2. Fingerknöchel)
ippon-ken-zuki	-	Ein-Finger-Stoß (2. Zeigefingerknöchel)
ippon-nukite	-	Einfinger-Stich
kizami-zuki	-	Prell-Fauststoß (vorderer Arm)
nakadaka-ken-zuki	-	Drachenkopf-Faust (2. Mittelfingerknöchel)
nihon-nukite	-	Zweifinger-Stich
nukite	-	Fingerstich
oi-zuki	-	gleichseitiger Fauststoß mit Schritt
ren-zuki	-	Mehrfach-Stoß
sanbon-zuki	-	Dreifach-Stoß
tate-zuki	-	Stoß mit senkrechter Faust
ura-zuki	-	Stoß ohne Faustdrehung
yonhon-nukite	-	Vierfinger-Stich

uchi-waza - Schlagtechniken

empi-uchi / hiji-ate	-	Ellbogenschlag
haitō-uchi	-	Schlag mit der Innenhandkante (Daumnseite)
kentsui- / tetsui-uchi	-	Faustkantenschlag (Kleinfingerseite)
shutō-uchi	-	Handkantenschlag (Kleinfingerseite)
uraken-uchi	-	Faustrückenschlag (Knöchelseite)
washide-uchi	-	Adlerhand-Schlag



uke-waza - Blocktechniken

age-uke	-	Unterarmblock aufwärts, Block nach oben
gedan-barai	-	Abwärtsblock, Block nach unten
haishu-uke	-	Block mit dem Handrücken
jūji-uke	-	Kreuzblock
kake-uke	-	Hakenblock
kakiwake-uke	-	Pressblock nach außen mit beiden Armen
kakutō-uke	-	Kranichkopf-Block, Handgelenkskopf-Block
keitō-uke	-	Hahnenkamm-Block, Daumengelenk-Block
kokō-uke	-	Tigermaul-Block, Verteidigung mit der Fläche zwischen Daumen und Zeigefinger
kōsa-uke	-	Kreuzblock (gleichzeitig gedan-barai & chūdan-uchi-uke vor dem Rumpf)
manji-uke	-	Hakenkreuzblock (gleichzeitig gedan-barai & jōdan-uchi-uke zu den Seiten)
morote-uchi-uke	-	unterstützter Unterarmblock von innen
nagashi-uke	-	Gleitblock, Fegeblock
osae-uke	-	Pressblock
otoshi-uke	-	fallender Block
seiryūtō-uke	-	Ochsenkiefer-Block (Ellbogen&Handgelenk gebeugt)
shutō-uke	-	Handkantenblock
soto-ude-uke	-	Unterarmblock von außen nach innen
sukui-uke	-	Schaufelabwehr
tate-shutō-uke	-	Block mit senkrechter Handkante (Ellbogen gestreckt)
teishō-uke	-	Handballenblock
tsukami-uke	-	Greifabwehr
uchi-ude-uke	-	Unterarmblock von innen nach außen
yama-uke	-	Berg-Block

keri-waza - Tritttechniken

fumi-kiri	-	schneidender seitlicher Stampftritt (kata bassai-dai)
fumi-komi	-	Stampftritt
hiza-geri	-	Kniestöß
kin-geri	-	geschnappter Vorwärtstritt mit dem Fußspann
mae-geri	-	Vorwärtsfußtritt
mawashi-geri	-	Halbkreisfußtritt
mikatsuki-geri	-	Halbmondtritt, Sicheltritt
tsumasaki-geri	-	Vorwärtsfußstoß mit den Zehenspitzen
ura-mawashi-geri	-	rückwärtiger Halbkreisfußtritt
ushiro-geri	-	Rückwärtsfußtritt
yoko-geri-ke-age	-	geschnappter Seitwärtsfußtritt
yoko-geri-ke-komi	-	gestoßener Seitwärtsfußtritt



kumite - Partnerübungen		
yakusoku-kumite	-	abgesprochene Partnerübungen
- tanren-kumite	-	Mehrfach-Schritt-Kampfbübung
* kihon-gohon-kumite	-	Fünf-Schritt-Kampfbübung
* kihon-sanbon-kumite	-	Dreischritt-Kampfbübung
- kihon-kumite	-	Ein-Schritt-Kampfbübungen
* kihon-ippon-kumite	-	Grundschul-Ein-Schritt-Kampfbübung
* kaeshi-ippon-kumite	-	Wechselne-Ein-Schritt-Kampfbübung
		(ursprünglicher Angreifer wird zum Verteidiger)
* iai / idori	-	Kampfbübungen aus dem Kniesitz
- yakusoku-jiyū-kumite	-	abgesprochene Partnerübungen in freier Bewegung
* jiyū-ippon-kumite	-	halbfreie Kampfbübungen
* okuri-jiyū-ippon-kumite	-	halbfreie Kampfbübungen mit Folgeangriff
- ōyō-kumite	-	Verteidigung gegen mehrere Angreifer aus verschiedenen Richtungen
* kata-kumite / bunkai	-	Kata-Anwendungen
* happō-kumite	-	Verteidigung gegen Angreifer aus allen Richtungen
jiyū-kumite	-	Freikampf
- renshū-kumite / randori	-	Übungskämpfe
- shōbu-kumite / shiai-kumite	-	Wettkämpfe
- jissen-kumite	-	Simulation realer Kämpfe
* goshin-kumite	-	Selbstverteidigung

Fußbewegungen

yori-ashi	-	nur der Fuß in Bewegungsrichtung wird bewegt
tsugi-ashi	-	zuerst wird ein Fuß unter den Schwerpunkt gesetzt, bevor der andere Fuß in Zielrichtung bewegt wird
okuri-ashi	-	wie tsugi-ashi, aber die erste Bewegung ist ein Kreuzschritt
suri-ashi	-	zuerst wird der Fuß in Zielrichtung bewegt, bevor fast gleichzeitig der andere Fuß gemeinsam mit der Technik bewegt wird, auch der generelle Oberbegriff für Fußgleittechniken
kai-ashi	-	ganzer Schritt



Kampftaktiken

- sen** - die Initiative ergreifen
- **tai-no-sen** - direkter frontaler Angriff
- **yu-no-sen** - Angriff aus wechselnden Positionen und unter Ausnutzung von Chancen
- **go-no-sen** - ergreifen der Initiative nach der Verteidigung
- **sen-no-sen** - ergreifen der Initiative durch Angriff
- **tai-sabaki** - Ausweichbewegungen / Meidbewegungen

Kampfprinzipien

- kamae** - Haltung
- me-no-kubari** - Nutzung der Augen
- ma** - Kampffläche
- maai** - Distanz
- chansu-o-ikasu** - Chancen nutzen
- semekomi** - ungehemmter Angriff
- hyoshi** - Rhythmus
- zanshin** - Wachsamkeit
- deai** - direkter gleichzeitiger Konter

Andere Begriffe

- dō** - lebenslanger Weg (philosophisch)
- rei**gi - Etikette
- ki** - Lebensenergie
- dan** - Grad (Meisterstufe)
- kyū** - Rang, Klasse (Schülerstufe)
- mondō** - Lehrgespräch
- kun** - Regeln
- sun-dome** - die Technik 3 cm vor dem Ziel stoppen
- hiki** - zurückziehende Hand
- oss** - Begrüßung / Bestätigung, insbesondere im Shôtōkan



kōgeki / tori	-	Angriff / Angreifer
bōgyo / uke	-	Verteidigung / Verteidiger
hente-waza	-	direkte Technik (von Punkt zu Punkt)
seite-waza	-	„normale“ Technik (mit Vorbereitungsbewegung)
<u>kata</u>	-	Form
enbusen	-	Schrittdiagramm, Ablaufliniendiagramm einer kata
tokui	-	Spezial-Kata
shitei	-	Pflicht-Kata
sentei	-	Wahl-Kata
bunkai	-	Analyse / Anwendung
omote	-	offensichtliche Anwendung
okuden	-	versteckte Anwendung
kaiden / hidden	-	versteckte Anwendung
<u>dōgi / keikogi</u>	-	Übungsbekleidung
- gi	-	Kurzwort für Übungsbekleidung
- uwagi	-	Jacke
- zubon	-	Hose
- obi	-	Gürtel
<u>dōjō</u>	-	Übungsort für Budō-Künste
- shōmen	-	Frontseite / Ostseite des Dōjō
- shimoza	-	Eingangsseite des Dōjō
- shimoseki	-	„untere Seite“, rechts von der Shōmen-Seite
- jōseki	-	„obere Seite“, links von der Shōmen-Seite
- nafuda / nafudaka	-	Namensschilder aus Holz
<u>dōgu</u>	-	Übungsmittel
- makiwara	-	Schlagpfosten
- chishi	-	traditionelle Hantel mit Stiel
- kagami	-	Spiegel



Personen im Dōjō

- deshi	-	Schüler
- mudansha	-	alle Schüler mit Kyū-Rang
- yūdansha	-	alle Meister-Grade vom 1. - 4. Dan
- kodansha	-	alle Meister-Grade ab dem 5. Dan
- kohei	-	jüngerer Schüler (noch nicht so lange dabei)
- sempai	-	älterer Schüler (schon lange dabei)
- sensei	-	Lehrer
- shihan	-	Lehrmeister
- renshi	-	Lehrerlizenz ab 6. Dan
- kyōshi	-	Lehrerlizenz für 7. und 8. Dan
- hanshi	-	Lehrerlizenz für 9. und 10. Dan

Waffen

- bō	-	Langstock (182 cm)
- tekkō	-	Schlagring
- nunchaku	-	kleiner Dreschflegel
- sai	-	Metalldreizack
- tunfā	-	Tonfa, Griff eine Reismühle
- tinbē & rōchin	-	Schild und Kurzspeer
- nichō-gama	-	Paar-Sicheln
- êku	-	Ruder

Trainingsprinzipien

Shu - Ha - Ri	-	Die drei Entwicklungsstufen im Budō: "Kopieren - Interpretieren - Loslösen"
hito kata sannen	-	"Eine Kata drei Jahre!"
ikken hissatsu	-	"Töten mit einem Schlag!"
hatsuun jindō	-	"Lass die Wolken ziehen, gehe Deinen Weg." (by Funakoshi Gichin)

Technische Prinzipien des Okinawa-Karate

muchimi / 鞭身	-	den Körper wie eine Peitsche nutzen
chinkuchi / 寸力	-	Körperspannung (jap.: kime)
gamaku / 横つ腹	-	Nutzung der Hüften und des Körperschwerpunktes
atifa / 衝撃波	-	ähnlich einer Stoßwelle fließt die Energie im Ziel weiter, auch nachdem die Technik gestoppt wurde



Körperteile

tai	体	-	Körper
atama	頭	-	Kopf
me	目	-	Augen
kata	肩	-	Schultern
koshi	腰	-	Hüfte
waki		-	Körperseite, Flanke
ude / wan		-	Arm
- hiji		-	Ellenbogen
- zenwan		-	Unterarm
- haiwan		-	Unterarmrückseite
- naiwan		-	Unterarminnenseite
- gaiwan		-	Unterarmaußenseite
- shuwan		-	Unterarmunterseite
te	手	-	Hand
- seiken		-	Frontseite der Faust, normale Faust
- tekubi		-	Handgelenk
- yubi		-	Finger
- haishu		-	Handrückseite
- teishō		-	Handballen
ashi	足	-	Fuß, Bein
- hiza		-	Knie
- sune		-	Schienbein
- ashi kubi		-	Fußgelenk
- kakato		-	Ferse
- koshi		-	Fußspann
- sokutō		-	Fußaußenkante
- haisoku		-	Fußinnenkante
- tsumasaki		-	Zehenspitzen

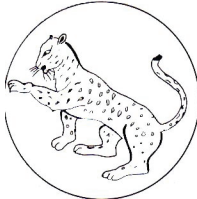


Die fünf Tiere im Karate-Dō Shôtôkan-Ryû



tora 虎 - Tiger

- * eine entscheidende Technik
- * stark und direct aus tiefen Stellungen
- * er kämpft mit viel Herz
- * Element Erde
- * Techniken z.B.: seiken, kokô



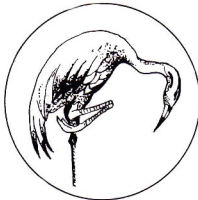
hyô 豹 - Leopard

- * Dreifach-Angriffe zur Entscheidung
- * sehr schnell
- * keine direkten Angriffe
- * Element Holz
- * Techniken z.B.: hiraken, teishô



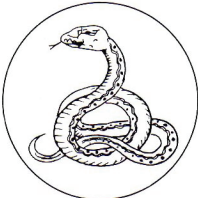
tatsu 竜 - Drache

- * er kämpft intelligent
- * kein erster Angriff, er kämpft defensiv
- * kurze und starke Stellungen
- * Element Feuer
- * Techniken z.B.: nakadaka-ken, ippon-ken, hiji-ate, ushiro-geri, mae-tobi-geri



tsuru 鶴 - Kranich

- * großräumige runde Techniken
- * Balance auf einem Bein stehend
- * schnelle Beintechniken
- * Element Metall
- * Techniken z.B.: kakutô, washide



hebi 蛇 - Schlange

- * ununterbrochene Bewegungen
- * kontinuierlicher Wechsel zwischen Aktiv & Passiv
- * Stichtechniken
- * Element Wasser
- * Techniken z.B.: nukite, shutô-uke, tsukami-uke



Jigen-Ryū / 示現流

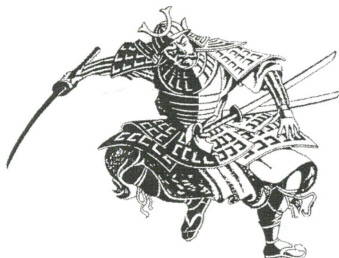
Jigen-Ryū ist eine der historischen Wurzeln des Karate-Dō Shōtōkan-Ryū. Matsumura Sōkon (1797-1889) und Azato Ankō (1827-1906), die beiden Hauptlehrer des Shōrin-Ryū von Funakoshi Gichin, beherrschten diesen japanischen Schwertkampfstil. Sie lehrten ihn Funakoshi Gichin (1868-1957). Funakoshi's dritter Sohn, Yoshitaka (1906-1945), entwickelte aus dem Shōrin-Ryū und Jigen-Ryū zwischen 1938-1945 den modernen Shōtōkan-Karate-Stil.

Jigen-Ryū (示現流) ist eine traditionelle Schule (koryū) der japanischen Kampfkünste des Shimazu-Clans, die Ende des 16. Jahrhunderts durch Tōgō Chūi / Tōgō Shigekura (1563-1643) in der Satsuma-Provinz, heute Präfektur Kagoshima, auf Kyūshū / Japan gegründet wurde. Sie konzentriert sich hauptsächlich auf die Kunst des Schwertkampfes.

Jigen-Ryū ist bekannt für seine Betonung nur eines einzigen Schlags („ikken hissatsu“): Die Lehren von Jigen-Ryū besagen, dass ein zweiter Schlag gar nicht in Betracht kommt. Dafür wurde die Distanz zum Gegner schnell verkürzt und gleich wieder vergrößert, wie beim modernen Wettkampf im Shōtōkan-Karate.

Die grundlegende Technik besteht darin, das Schwert in einer hohen Version von hasso-no-kamae, genannt tonbo-no-kamae (蜻蛉構 Libellen-Haltung), zu halten, wobei das Schwert vertikal über der rechten Schulter gehalten wird. Der Angriff erfolgt dann, indem nach vorne auf den Gegner zugerannt wird und dann ein diagonalen Schlag zu seinem Nacken ausgeführt wird. Der Kiai ist ein lautes "Ei!". Traditionell wird dies mit einem langen Holzstab praktiziert und gegen eine senkrechte Stange oder sogar einen echten Baum geschlagen. Die Übung soll so hart erfolgen, dass das Holz den Geruch von Verbrennung verströmt. Während der Edo-Zeit, auf dem Höhepunkt ihrer Popularität, sollen die Adepten des Jigen-Ryū morgens 3.000 Schläge und nachmittags weitere 8.000 Schläge geübt haben. Der Stil ist auch berühmt für seinen spezifischen und beeindruckenden Kiai, den man Enkyō (Affenschrei) nannten.

Der Stil wird immer noch in der Jigen-Ryū-Übungshalle in der Stadt Kagoshima unterrichtet.





Shōtōkan / 松濤館

-

Der Name

松

shō = Kiefer

濤

tō = Welle

=> „Kiefern rauschen“

* Shōtō war der Künstlername von Funakoshi Gichin.

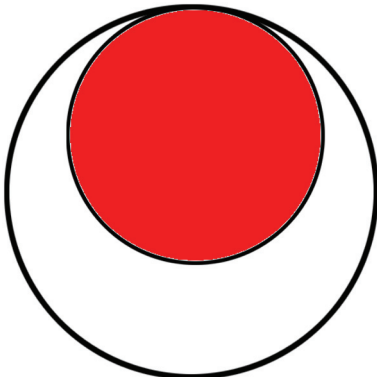
Mit diesem Künstlernamen signierte er seine eigenen Gedichte.

館

kan = großes Gebäude, Halle

Die Schüler von Funakoshi Gichin bezeichneten das Honbu-Dōjō in Zoshigaya / Toyama-Ku (Tōkyō) als Shōtōkan („Halle des Shōtō“). Dieses Dōjō wurde 1939 eröffnet. An der Tür war auf Initiative von Funakoshi Yoshitaka („Gigo“, dem dritten Sohn von Funakoshi Gichin, die Inschrift „shōtō-kan“ angebracht. Leider wurde dieses Dōjō 1945 bei einem amerikanischen Luftangriff total zerstört.

Die Embleme des Karate-Dō Shōtōkan-Ryū





KARATE-DO-KWAI / Карате-До-Квай / 空手道会

© Frank Pelný / Франк Пельны / ベルニー・フランク

01.01.2019

/

2019年 1月 1日



Dōjō-Regeln

/

Dōjō-Kun

/

道場訓

Von Sakugawa Kanga (Shungo) (1733-1815),
dem Urgroßvater des Shōrin-Ryū Karate und Ryūkyū Kobudō.

Das erste Zeichen jeder Regel (一 / hitotsu) bedeutet Erstens. Jede Regel ist so wichtig wie die andere!

Das letzte Zeichen jeder Regel (こと / koto) bedeutet Sache. In dieser Zeichenkombination (hitotsu + koto) bedeutet es "Es ist wichtig".

一、人格 完成に 努める こと

hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomeru koto

(jinkaku = Persönlichkeit, kansei = Vollständigkeit (Perfektion), tsutomeru = bestrebt sein)

Es ist wichtig, nach der Vervollkommnung des Charakters zu streben.

一、誠の道を守ること

hitotsu, makoto no michi o mamoru koto

(makoto = Wahrheit, michi = Weg, mamoru = schützen)

Es ist wichtig, den Weg der Aufrichtigkeit zu bewahren.

一、努力の精神を養うこと

hitotsu, doryoku no seishin o yashinau koto

(doryoku = Bemühung, seishin = Geist, yashinau = kultivieren)

Es ist wichtig, den Geist der Bemühung zu entfalten.

一、礼儀を重んずること

hitotsu, reigi o omonzuru koto

(reigi = Höflichkeit, omonzuru = ehren)

Es ist es wichtig, die Regeln der Etikette zu achten.

一、血気の勇を戒むること

hitotsu, kekki no yū o imashimeru koto

(kekki = Stärke (ungestüm), yū = Mut, imashimeru = unterlassen)

Es ist wichtig, sich vor ungestümen Übermut zu bewahren.



Die 20 Regeln von Funakoshi Gichin Shōtō-Ni-Ju-Kun / 松濤二十訓

Diese zwanzig Regeln des Karate wurden vom Vater des modernen Karate Funakoshi Gichin formuliert, bevor er und seine Schüler im Mai 1949 die Nihon Karate Koyokai oder Japanese Karate Association (JKA) gründeten.

1. 空手道は礼に始まり礼に終る事を忘るな
karatedō wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto o wasuru na
Der Weg des Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
2. 空手に先手なし / *karate ni sente nashi*
Im Karate gibt es keinen „ersten“ Angriff (Präventivschlag).
3. 空手は義の補け / *karate wa gi no tasuke*
Karate ist ein Helfer der Rechtschaffenheit.
4. 先づ自己を知れ而して他を知れ
mazu jiko o shire, shikoshite hoka o shire
Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.
5. 技術より心術 / *gijutsu yori shinjutsu*
Die Schulung des Geistes ist wichtiger als die Kunst der Technik.
6. 心は放たん事を要す
kokorowa hanatan koto o yōsu
Es geht einzig darum, den Geist zu befreien.
7. 禍は懈怠に生ず / *wazawai wa ketai ni shōzu*
Unglück entsteht aus Unachtsamkeit.
8. 道場のみの空手と思ふな
dōjō nomi no karate to omou na
Denke nicht, dass Karate nur im Dōjō stattfindet.
9. 空手の修業は一生である
karate no shūgyō wa isshō dearu
Karate üben heißt, es ein Leben lang zu tun. Darin gibt es keine Begrenzung.
10. 凡ゆるものを空手化せよ其処に妙味あり
ara yurumo no o karate kase soko ni myōmi ari
Verbinde deinen Alltag mit Karate, dann wirst Du geistige Reife erlangen.



11. 空手は湯の如し絶えず熱度を与えざれば元の水に還る
karate wa yu no gotoku taezu netsu o wo ataeza reba moto no mizu ni kaeru
Karate ist wie kochendes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig erhitzt.
12. 勝つ考は持つな負けぬ考は必要
katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyô
Denke nicht an das Gewinnen, doch denke nach, wie man nicht verliert.
13. 敵に因って轉化せよ / *teki ni yotte tenka seyo*
Wandle dich abhängig vom Gegenüber.
14. 戦は虚実の操縦如何に在り
ikusa wa kyojitsu no sôjû ikan ni ari
Der Ausgang eines Kampfes hängt vom Umgang mit Leere und Fülle ab.
15. 人の手足を剣と思へ / *hito no teashi o ken to omoe*
Stelle Dir Hände und Füße als Schwerter vor.
16. 男子門を出づれば百万の敵あり
danshimon o izu reba hyakuman no teki ari
Sobald man vor die Tür tritt (sobald man das Tor der Jugend verlässt), findet man eine Vielzahl von Feinden vor (hat man viele Gegner).
17. 構は初心者には自然体
kamae wa shoshinsha ni, ato wa shizentai
Feste Kampfstellungen sind für Anfänger wichtig, später werden die Stellungen natürlich. Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt.
18. 形は正しく実戦は別物
kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono
Führe die Kata genau aus, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.
19. 力の強弱体の伸縮技の緩急を忘るな
chikara no kyôjaku, karada no shinshuku, waza no kankyû o wasuru na
Vergiss nicht das Verstärken und das Abschwächen der Kraft, das Ausdehnen und Zusammenziehen des Körpers, das schnelle und langsame Ausführen der Technik. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. 常に思念工夫せよ / *tsune ni shinen kufû seyo*
Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.



Terms and commands in training

Commands

shiki - Ceremony		
yoi	-	Attention!
narande	-	Line up!
seiza	-	Take knee seat!
mokusō	-	Meditation! (close your eyes)
mokusō-yame	-	Meditation end! (open your eyes)
shōmen-ni-rei	-	Bow in front!
[kamiza / shinza-ni-rei	-	[Bow to the shrine (gods)!]
jōseki-ni-rei]	-	Bow to the place of honor!]
sensei-ni-rei	-	Bow to the teacher!
[senpai-ni-rei]	-	[Bow to the older student!]
otagai-ni-rei	-	Bow to the fellow practitioners or to partner!
kiritsu / tate	-	Stand up!
arigatō-gozaïmashita	-	Thank you very much! (for the exercise before)
hai	-	Yes!
o-negai-shimasu	-	Please!
oss	-	ubiquitous phrase of greeting and confirmation

Commands

hajime	-	Begin!
hantai	-	Change sides! (also: exercise change)
kamaete	-	Take position!
kiri-kae / ashi-komi-kai	-	Change of foot on the spot!
kyūkei	-	small break
mawatte	-	Turn!
mō-ichi-dō / mo-ik-kai	-	Once again!
naore	-	Finished!
osame	-	Disband position!
yame	-	Stop! (interruption)
yasume	-	Stand easy!
nakae	-	Enter the competition area! ("Getting together")



Numbers

ichi	一	one	1
ni	二	two	2
san	三	three	3
shi / yon	四	four	4
go	五	five	5
roku	六	six	6
shichi	七	seven	7
hachi	八	eight	8
kyū	九	nine	9
jū	十	ten	10
jū-ichi	十 一	eleven	11
ni-jū	二 十	twenty	20
ni-jū-ichi	二 十 一	twenty-one	21

Terms

pillars of Karate:

kata	-	form
kihon	-	basic techniques
kumite	-	partner exercises
shin	-	mind, heart

attack-levels:

jōdan	-	upper level	(head and neck)
chūdan	-	middle level	(torso)
gedan	-	lower level	(down hip)
hiza-shita	-	downward knee	

directions / sides:

hidari	-	left	migi	-	right
mae	-	in front	ushiro	-	at the back
yoko	-	to the side	mawashi	-	semicircular
age	-	lift, to up	soto	-	outside
uchi	-	inside	naname	-	diagonal
tate	-	vertical	suihei	-	horizontal
sayū	-	simultaneously with both hands to the right and left			
oi-komi	-	force move inside or do the technique with a complete step			



waza - Techniques

tachi-waza - Stances

fudō- / sōchin-dachi	-	motionless- / strength stance
hachi-ji-dachi	-	eight-stance, shoulder wide basic stance
hangetsu-dachi	-	half moon stance
heikō-dachi	-	open parallel foot stance
heisoku-dachi	-	closed parallel foot stance
kiba-dachi	-	horseman stance, sideward stance
kōkutsu-dachi	-	back stance
kōsa-dachi	-	cross stance
musubi-dachi	-	greeting stance
neko-ashi-dachi	-	cat stance
sanchin-dachi	-	hourglass stance
shiko-dachi	-	wide squat stance
shizen-tai	-	natural stance
zenkutsu-dachi	-	front stance

tsuki-waza - Fist punches

choku-zuki	-	straight punch from basic position
gyaku-zuki	-	reverse punch (rear arm)
hiraken-zuki	-	punch with flat fist (2th finger joint)
ippon-ken-zuki	-	one finger punch (2th index finger joint)
ippon-nukite	-	one finger stitch
kizami-zuki	-	jab punch (front arm)
nakadaka-ken-zuki	-	dragon-fist punch (2th middle finger joint)
nihon-nukite	-	two fingers stitch
nukite	-	stitch with fingertips
oi-zuki	-	equilateral punch with step
ren-zuki	-	multiple punch
sanbon-zuki	-	triple punch
tate-zuki	-	punch with vertical fist
ura-zuki	-	punch without fist rotation
yonhon-nukite	-	four fingers stitch

uchi-waza - Blow techniques

empi-uchi / hiji-ate	-	elbow blow
haitō-uchi	-	hand inner edge blow (thumb side)
kentsui- / tetsui-uchi	-	fist edge blow (little finger side)
shutō-uchi	-	hand edge blow (little finger side)
uraken-uchi	-	backfist blow (knuckle side)
washide-uchi	-	eagle-hand blow



uke-waza - Blocking techniques

age-uke	-	forearm block upwards
gedan-barai	-	block down
haishu-uke	-	backhand block
jūji-uke	-	cross block
kake-uke	-	hook block
kakiwake-uke	-	pressure block to the outside with both arms
kakutō-uke	-	crane head block, defence with the wrist back
keitō-uke	-	cockscorn block
kokō-uke	-	tiger mouth defence, defence with the palm between the thumb and index finger
kōsa-uke	-	cross block (at the same time gedan-barai & chūdan-uchi-uke)
manji-uke	-	swastika block (at the same time gedan-barai & jōdan-uchi-uke)
morote-uchi-uke	-	supported forearm block from the inside
nagashi-uke	-	sweep defense, flowing block
osae-uke	-	press block
otoshi-uke	-	falling block
seiryūtō-uke	-	ox jaw block (elbow and wrist bent)
shūtō-uke	-	hand edge block
soto-ude-uke	-	forearm block from the outside inwards
sukui-uke	-	scoop block
tate-shūtō-uke	-	defence with the vertical hand edge
teishō-uke	-	block with the palmhand
tsukami-uke	-	gripping defence
uchi-ude-uke	-	forearm block from the inside to the outside
yama-uke	-	mountain block

keri-waza - Kick techniques

fumi-kiri	-	cutting lancing kick aside (kata bassai-dai)
fumi-komi	-	pressing kick
hiza-geri	-	knee kick
kin-geri	-	front snap kick with the instep in the genitals
mae-geri	-	front kick
mawashi-geri	-	semicircular kick
mikatsuki-geri	-	sickle kick, half moon kick
tsumasaki-geri	-	front kick with the toes
ura-mawashi-geri	-	rear semicircular kick
ushiro-geri	-	backward kick
yoko-geri-ke-age	-	snapping sideways kick
yoko-geri-ke-komi	-	pushing sideways kick



kumite - Partner exercises		
yakusoku-kumite	-	prearranged partner exercises
- tanren-kumite	-	multistep combat exercises
* kihon-gohon-kumite	-	five step combat exercises
* kihon-sanbon-kumite	-	three step combat exercises
- kihon-kumite	-	one step combat exercises
* kihon-ippō-kumite	-	basic one step combat exercises
* kaeshi-ippō-kumite	-	exchange one step combat exercises
		(the original attacker will be the defender)
* iai / idori	-	combat exercises from the seiza
- yakusoku-jiyū-kumite	-	prearranged combat exercises with free movement
* jiyū-ippō-kumite	-	semi-free combat exercises
* okuri-jiyū-ippō-kumite	-	semi-free combat exercises with follow-attack
- ōyō-kumite	-	defence against several opponents from different directions
* kata-kumite / bunkai	-	kata applications
* happō-kumite	-	defences against attackers from all directions
jiyū-kumite	-	free fight
- renshū-kumite / randori	-	sparring
- shōbu-kumite / shiai-kumite	-	sports competitions
- jissen-kumite	-	simulates of real fightings
* goshin-kumite	-	self-defence

foot movements

yori-ashi	-	only the foot in the direction of movement is moved
tsugi-ashi	-	first one foot is reduced below the center of gravity, before then the other foot is moved in the target direction
okuri-ashi	-	like tsugi-ashi but the first move is a cross-step
suri-ashi	-	first the foot in the target direction moves before the other foot is moved simultaneously with the technique, generell term for slide techniques also
kai-ashi	-	whole step



tactics of the fight

sen	-	take initiative
- tai-no-sen	-	direct frontal attack
- yu-no-sen	-	attack from changing positions and taking advantage of opportunities
- go-no-sen	-	initiative in the defending
- sen-no-sen	-	initiative in the attacking
- tai-sabaki	-	evasive movements

principles of the fight

kamae	-	posture
me-no-kubari	-	use of the eyes
ma	-	area
maai	-	distance
chansu-o-ikasu	-	exploiting opportunities
semekomi	-	uninhibited attack
hyoshi	-	rhythm
zanshin	-	vigilance
deai	-	direct counterattack

Other terms

dō	-	lifelong away (philosophical)
reigi	-	etiquette
ki	-	life energy
dan	-	grade (master level)
kyū	-	rank, class (student level)
mondō	-	doctrinal discussion
kun	-	rule
sun-dome	-	stop the technique about 3 cm before the aim
hiki	-	retract hand
oss	-	greeting or confirmation particularly in the Shôtôkan



kōgeki / tori	-	attack / attacker
bōgyo / uke	-	defence / defender
hente-waza	-	direct techniques (from point to point)
seite-waza	-	„normal“ techniques (with prepare movements)
<u>kata</u>	-	form
enbusen	-	the shape of a kata, the floor plan, or the lines of movement used for a kata
tokui	-	special kata
shitei	-	duty kata
sentei	-	free choice of kata
bunkai	-	analysis / application
omote	-	obvious application
okuden	-	hidden application
kaiden / hidden	-	secret application
<u>dōgi / keikogi</u>	-	exercise clothing
- gi	-	short word for exercise clothing
- uwagi	-	jacket
- zubon	-	pants
- obi	-	belt
<u>dōjō</u>	-	place for practice of the budō
- shōmen	-	front side / east side of the dōjō
- shimoza	-	entrance side of the dōjō
- shimoseki	-	“lower side”, right side seen from the shōmen
- jōseki	-	“higher side”, left side seen from the shōmen
- nafuda / nafudaka	-	name board made of wood
<u>dōgu</u>	-	exercise equipment
- makiwara	-	punch post
- chishi	-	traditional dumbbell with handle
- kagami	-	mirror



ranks in the dōjō

- deshi	-	student
- mudansha	-	all student (kyū) grades
- yūdansha	-	all master (dan) ranks from 1 st - 4 th dan
- kodansha	-	all master (dan) ranks from the 5 th dan
- kohei	-	young student
- sempai	-	old student
- sensei	-	teacher
- shihan	-	teacher mentor
- renshi	-	teacher title from 6 th dan
- kyoshi	-	teacher title from 7 th - 8 th dan
- hanshi	-	teacher title from 9 th - 10 th dan

buki

- bō	-	long stick (182 cm)
- tekkō	-	brass knuckles
- nunchaku	-	small flail
- sai	-	metal trident
- tunfā	-	Tonfa, mill handle
- tinbē & rōchin	-	shield and short spear
- nichō-gama	-	pair of sickles
- êku	-	oar

Training principles

Shu - Ha - Ri	-	The three stages of development in budo: "Copying - Detach - Leave"
hito kata sannen	-	"One kata three years!"
ikken hissatsu	-	"Kill with one blow!"
hatsuun jindō	-	"Let the clouds pass, go your way." (by Funakoshi Gichin)

Principles of Okinawa karate techniques

muchimi / 鞭身	-	move the body like a whip
chinkuchi / 寸力	-	muscle tension (jap.: kime)
gamaku / 横つ腹	-	use of the hip and the body center of gravity
atifa / 衝撃波	-	similar to a shock wave, the energy continues to flow in the target, even after the technique has stopped



Parts of the human body

tai	体	-	body
atama	頭	-	head
me	目	-	eye
kata	肩	-	shoulder
koshi	腰	-	hip
waki		-	body side, flank
ude / wan		-	arm
- hiji		-	elbow
- zenwan		-	forearm
- haiwan		-	backside of the forearm
- naiwan		-	inside of the forearm
- gaiwan		-	outside of the forearm
- shuwan		-	underside of the forearm
te	手	-	hand
- seiken		-	front of the fist, normal fist
- tekubi		-	wrist
- yubi		-	finger
- haishu		-	backside of the hand
- teishō		-	palm
ashi	足	-	foot, leg
- hiza		-	knee
- sune		-	shin
- ashi kubi		-	foot joint
- kakato		-	heel
- koshi		-	the ball of the foot
- sokutō		-	foot edge
- haisoku		-	foot instep
- tsumasaki		-	tip of the toes

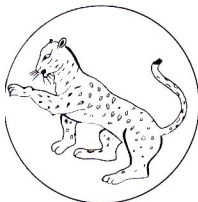


The 5 animals in the Karate-Dō Shōtōkan-Ryū



tora 虎 - tiger

- * one crucial technique
- * strong and direct from deep stances
- * he fight with much heart
- * element earth
- * techniques e.g.: seiken, kokō



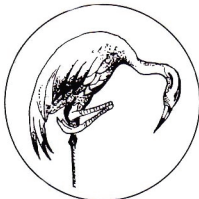
hyō 豹 - leopard

- * three attack techniques to decision
- * very fast
- * no direct attacks
- * element wood
- * techniques e.g.: hiraken, teishō



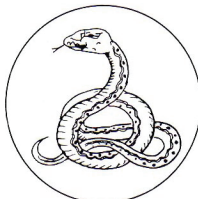
tatsu 竜 - dragon

- * he fight intelligent
- * no first attack, he fight defensive
- * short and strong stances
- * element fire
- * techniques e.g.: nakadaka-ken, ippon-ken, hiji-ate
ushiro-geri, mae-tobi-geri



tsuru 鶴 - crane

- * large round techniques
- * balance on one leg
- * speed with the legs
- * element metal
- * techniques e.g.: kakutō, washide



hebi 蛇 - snake

- * uninterrupted movements
- * constant change between active and passive
- * stinging techniques
- * element water
- * techniques e.g.: nukite, shutō-uke, tsukami-uke



Jigen-Ryū / 示現流

Jigen-Ryū is one of the historical roots of the Karate-Dō Shōtōkan-Ryū. Matsumura Sōkon (1797-1889) and Azato Ankō (1827-1906), Shōrin-Ryū teachers of Funakoshi Gichin, mastered this Japanese sword style. They taught it to Funakoshi Gichin (1868-1957). His third son Funakoshi Yoshitaka (1906-1945) developed between 1938-1945 from the Shōrin-Ryū and Jigen-Ryū the modern Karate-Dō Shōtōkan style.

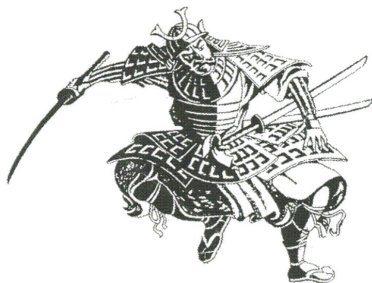
Jigen-Ryū (示現流) is a traditional school (koryū) of Japanese martial arts by the Shimazu-Clan, founded in the late 16th century by Tōgō Chūi / Tōgō Shigekura (1563-1643), in Satsuma Province, now Kagoshima prefecture, Kyūshū / Japan. It focuses mainly on the art of swordsmanship.

Jigen-Ryū is known for its emphasis only one one strike ("ikken hissatsu"): Jigen-Ryū teachings state that a second strike is not even to be considered. For this the distance to the opponent was quickly shortened and then immediately increased again, like the modern competition Shōtōkan Karate.

The basic technique is to hold the sword in a high version of hasso-no-kamae called tonbo-no-kamae (蜻蛉構 Dragonfly Stance), with the sword held vertically above the right shoulder. The attack is then done by running forward at your opponent and then cutting diagonally down on their neck. The kiai is a loud "Ei!".

Traditionally this is practised using a long wooden stick, and cutting against a vertical pole, or even a real tree. During a hard practice, the wood is said to give off the smell of smoke. During the Edo period, at the height of its popularity, adepts of Jigen-Ryū were said to practice striking the pole 3,000 times in the morning, and another 8,000 times in the afternoon. The style is also famous for his specific and impressive kiai they called Enkyō (monkey's scream).

The style is still taught at the Jigen-Ryū practice hall in the city of Kagoshima.





KARATE-DO-KWAI / Карате-До-Квай / 空手道会

© Frank Pelný / Франк Пельны / ベルニー・フランク

01.01.2019

/

2019年 1月 1日



Shōtōkan / 松濤館

-

The name

松

sho8 = pine

濤

tō = wave

=> „rustle in the pines“

* Shōtō was the stage name of Funakoshi Gichin.

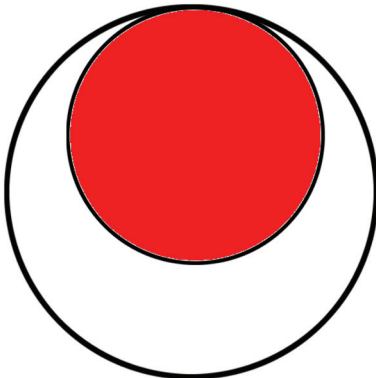
With this stage name he signed his own poems.

館

kan = large building, hall

The students of Funakoshi Gichin called Shōtōkan (“Hall of shōtō”) to the honbu-dōjō in Zoshigaya / Toyama-Ku (Tōkyō). This dōjō was opened in 1939. On the door was inscript “shōtō-kan” on the initiative of Funakoshi Yoshitaka (“Gigo”), the third son of Funakoshi Gichin. Unfortunately, this dōjō was totally destroyed in an American air raid in 1945.

The symbols of the Karate-Dō Shōtōkan-Ryū





Dōjō-rules / Dōjō-Kun / 道場訓

By Sakugawa Kanga (Shungo) (1733-1815),
the grandfather of Shōrin-Ryū Karate and Ryūkyū Kobudō.

The first sign of each rule (一 / hitotsu) means First. Each guideline is as important as the next!

The last sign of each rule (こと / koto) means thing. In this combination of signs (hitotsu + koto) it means "It is important".

一、人格 完成に 努める こと

hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomeru koto

(jinkaku = personality, kansei = complete (perfect), tsutomeru = endeavour)

Firstly, it is important to strive for the completion and perfection of one's character.

一、誠の道を守ること

hitotsu, makoto no michi o mamoru koto

(makoto = truth, michi = path, mamoru = defend)

Firstly, it is important to protect the way of truth.

一、努力の精神を養うこと

hitotsu, doryoku no seishin o yashinau koto

(doryoku = effort, seishin = spirit, yashinau = cultivate)

Firstly, it is important to develop spiritual abilities.

一、礼儀を重んずること

hitotsu, reigi o omonzuru koto

(reigi = courtesy, omonzuru = honour)

Firstly, it is important to respect the rules of etiquette.

一、血気の勇を戒むること

hitotsu, kekki no yū o imashimeru koto

(kekki = vigor (impetuousness), yu = courage, imashimeru = refrain)

Firstly, it is important to refrain from impetuous actions.



The 20 precepts of Funakoshi Gichin Shōtō-Ni-Ju-Kun / 松濤二十訓

These twenty precepts of karate were formulated by the father of modern Karate Funakoshi Gichin before he and his students founded the Nihon Karate Koyokai, or Japanese Karate Association (JKA) in May of 1949.

1. 空手道は礼に始まり礼に終る事を忘るな
karatedō wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto o wasuru na
Karate begins with courtesy and ends with courtesy.
2. 空手に先手なし / *karate ni sente nashi*
There is no first attack in Karate.
3. 空手は義の補け / *karate wa gi no tasuke*
Karate is an aid to justice.
4. 先づ自己を知れ而して他を知れ
mazu jiko o shire, shikoshite hoka o shire
First control yourself before attempting to control others.
5. 技術より心術 / *gijutsu yori shinjutsu*
Spirit is more important than technique.
6. 心は放たん事を要す
kokorowa hanatan koto o yōsu
Always be ready to release your mind.
7. 禍は懈怠に生ず / *wazawai wa ketai ni shōzu*
Accidents arise from negligence.
8. 道場のみの空手と思ふな
dōjō nomi no karate to omou na
Karate training is not only in the dōjō.
9. 空手の修業は一生である
karate no shūgyō wa isshō dearu
Karate is a lifelong training.
10. 凡ゆるものを空手化せよ其処に妙味あり
ara yurumo no o karate kase soko ni myōmi ari
Confront your problems with a Karate spirit.



11. 空手は湯の如し絶えず熱度を与えざれば元の水に還る
karate wa yu no gotoku taezu netsu o wo ataeza reba moto no mizu ni kaeru
Karate is like boiling water. If you do not heat it constantly, it will cool.
12. 勝つ考は持つな負けぬ考は必要
katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyô
Do not think that you have to win, think rather that you do not have to lose.
13. 敵に因って轉化せよ / *teki ni yotte tenka seyo*
Victory depends on your ability to distinguish vulnerable points from invulnerable ones.
14. 戦は虚実の操縦如何に在り
ikusa wa kyojitsu no sôjû ikan ni ari
The secret of combat resides in the art of directing it.
15. 人の手足を剣と思へ / *hito no teashi o ken to omoe*
Think of your arms and legs as swords.
16. 男子門を出づれば百万の敵あり
danshimon o izu reba hyakuman no teki ari
When you leave home, think that you have numerous opponents waiting for you. It is your behaviour that invites trouble from them.
17. 構は初心者には自然体
kamae wa shoshinsha ni, ato wa shizentai
Beginners must master low stance and posture; natural body positions are for the advanced.
18. 形は正しく実戦は別物
kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono
Strive for the perfect form (kata), real combat is something else.
19. 力の強弱体の伸縮技の緩急を忘るな
chikara no kyôjaku, karada no shinshuku, waza no kankyû o wasuru na
Do not forget to correctly apply: strength and weakness of power, stretching and contraction of the body and slowness and speed of techniques.
20. 常に思念工夫せよ / *tsune ni shinen kufû seyo*
Always think and devise ways to live the precepts every day.



Термины и команды во время тренировки

Команды

Шики - Церемония

Ёй	-	Приготовиться!
Наранде	-	Становись!
Сэйдза	-	Сядьте на колени!
Мокусو	-	Медидация! (закрывать глаза)
Мокусо-ямэ	-	Медитация закончена! (открыть глаза)
Сёмэн-ни-рэй	-	Поклон вперёд
[Камидза / Синдза-ни-рэй]	-	[Поклон святыне / национальному флагу]
Дзёсэки-ни-рэй]	-	[Поклон почётному месту]
Сэнсэй-ни-рэй	-	Поклон учителю
[Сэнпай-ни-рэй]	-	[Поклон другим ученикам]
Отагай-ни-рэй	-	Взаимный поклон
Кирицу / Татэ	-	Встать!
Аригато-годзаимасита	-	Большое спасибо! (за выполненное упражнение)
Хай	-	Да!
О-нэгаи-симасу	-	Пожалуйста!
Осс	-	Традиционное приветствие голосом и подтверждение готовности выполнить рекомендации тренера

Команды

Хадзимэ	-	Начинайте!
Хантай	-	Поменять сторону! (смена упражнения)
Камаэтэ	-	Принять позицию!
Кири-Каз / Аси-Коми-Кай-	-	Смена ноги на месте
Кюкэй	-	Небольшой перерыв
Маваттэ	-	Поворот!
Мо-ити-до / мо-ик-кай	-	Ещё раз!
Наорэ	-	Закончили!
Осамэ	-	Окончание!
Ямэ	-	Стоп! (прерывание)
Ясумэ	-	Отдыхать!
Наказэ	-	Войдите в зону соревнований! ("Собираемся вместе")



Числа

ити	一	один	1
ни	二	два	2
сан	三	три	3
си / ён	四	четыре	4
го	五	пять	5
року	六	шесть	6
сити	七	семь	7
хати	八	восемь	8
кю	九	девять	9
дзю	十	десять	10
дзю-ити	十一	одиннадцать	11
ни-дзю	十二	двадцать	20
ни-дзю-ити	二十三	двадцать один	21

Термины

Основные понятия Каратэ:

Ката	-	форма
Кихон	-	основная техника
Кумитэ	-	упражнения с партнёром
Син	-	разум, сердце

Уровни атак:

Дзёдан	-	верхний уровень	(голова и шея)
Чудан	-	средний уровень	(корпус)
Гёдан	-	нижний уровень	(ниже бедра)
Хидза-Сита	-	колени вниз	

Направления / Стороны:

Хидари	-	левый	Миги	-	правый
Мазэ	-	вперёд	Усирио	-	назад
Йоко	-	в сторону	Маваси	-	круговое
Агэ	-	подъём, вверх	Сото	-	наружу
Ути	-	внутрь	Нанамэ	-	диагональное
Татэ	-	вертикально	Суихэй	-	горизонтально
Саю	-	одновременно обеими руками вправо и влево			
Ой-Коми	-	движение силы внутрь или выполнение техники с полным шагом			



Вадза - Техника

Тати-Вадза - Стойки

фудо- / сотин-дати	- “непоколебимая” стойка
хати-дзи-дати	- стойка “восьмерки”, базовая стойка на ширине плеч
хангэцу-дати	- стойка “полумесяца”
хэйко-дати	- открытая стойка с параллельными стопами
хэйсоку-дати	- закрытая стойка с параллельными стопами
киба-дати	- стойка всадника, боковая стойка
кокуцу-дати	- задняя стойка
коса-дати	- перекрёстная стойка
мусуби-дати	- стойка приветствия
нэко-аси-дати	- кошачья стойка
сантин-дати	- стойка песочных часов
сико-дати	- низкая широкая стойка
сидзэн-тай	- естественная стойка
дзэнкуцу-дати	- передняя стойка

Цуки-вадза - Удары кулаком

тёку-цуки	- прямой удар из базовой позиции
гяку-цуки	- противоположный удар (задняя рука)
хиракэн-цуки	- удар плоским кулаком (2-е суставы пальцев)
иппон-кэн-цуки	- удар одним пальцем (2-ой сустав указательного пальца)
иппон-нукитэ	- укол одним пальцем
кидзами-цуки	- удар-джеб (передняя рука)
накадака-кэн-цуки	- удар “кулаком дракона” (2-ой сустав среднего пальца)
нихон-нукитэ	- укол двумя пальцами
нукитэ	- укол кончиками пальцев
ой-цуки	- удар с шагом одноименной ногой
рэн-цуки	- два удара
санбон-цуки	- тройной удар
татэ-цуки	- удар вертикальным кулаком
ура-цуки	- удар без вращения кулака
ёнхон- нукитэ	- укол 4-мя пальцами

Учи-вадза - Техника рубящих ударов

эмпи-учи / хидзи-атэ	- удар локтем
хайто-учи	- удар внутренним ребром ладони (сторона большого пальца)
кэнцуй- / тэтцуй-учи	- удар основанием кулака (сторона мизинца)
сюто-учи	- удар ребром ладони (сторона мизинца)
уракэн-учи	- удар обратной стороной кулака (сторона костяшек)
васидэ-учи	- удар “ клювом орла”



Укэ-вадза - Блокирующая техника

агэ-укэ	- блок предплечьем вверх
гэдан-барай	- блок вниз
хайсу-укэ	- блок тыльной стороной ладони
дзюдзи-укэ	- крестообразный блок
какэ-укэ	- крюкообразный блок
какивакэ-укэ	- давящий блок наружу обеими руками
какуто-укэ	- блок запястьем снизу вверх
кэйто-укэ	- блок "петушиным гребешком"
коко-укэ	- пасть тигра: дуга между большим и указательным пальцами
коса-укэ	- крестообразный блок (одновременно Гэдан-барай и Тюдан-ути-укэ)
мандзи-укэ	- блок "свастика" (одновременно Гэдан-барай и Дзэдан-ути-укэ)
моротэ-ути-укэ	- усиленный блок предплечьем изнутри
нагаси-укэ	- отводящий плавный блок
осаэ-укэ	- блок давлением
отоси-укэ	- опускающийся блок
сэйрюто-укэ	- блок "челюстью быка" (локоть и запястье согнуты)
сюто-укэ	- блок ребром ладони
сото-удэ-укэ	- блок предплечья снаружи внутрь
сукуи-укэ	- черпающий блок
татэ-сюто-укэ	- защита вертикальным ребром ладони
тэйсё-укэ	- блок основанием ладони
цуками-укэ	- защита захватом
ути-удэ-укэ	- блок предплечьем изнутри наружу
яма-укэ	- блок "горой"

Кэри-вадза - Удары ногами

фуми-кири	- режущий удар ногой в сторону (ката Бассай-дай)
фуми-коми	- давящий удар ногой
хидза-гэри	- удар коленом
кин-гэри	- удар в пах подъемом стопы
маэ-гэри	- удар ногой вперёд
маваси-гэри	- круговой удар ногой
микацуки-гэри	- удар "полумесяц"
цумасаки-гэри	- передний удар пальцами
ура-маваси-гэри	- задний круговой удар ногой
усиро-гэри	- удар ногой назад
йоко-гэри-кэ-агэ	- боковой восходящий удар ногой
йоко-гэри-кэ-коми	- боковой толчковый удар ногой



Кумитэ - Упражнения с партнёром

- якусоку-кумитэ** - заранее подготовленные упражнения с партнёром
- **танрэн-кумитэ** - учебный бой на несколько шагов
 - * **кихон-гохон-кумитэ** - учебный бой на пять шагов
 - * **кихон-санбон-кумитэ** - учебный бой на три шага
 - **кихон-кумитэ** - учебный бой на один шаг
 - * **кихон-иппон-кумитэ** - базовый учебный бой на один шаг
 - * **каэси-иппон-кумитэ** - обмен учебным боем на один шаг (нападающий переходит в защиту)
 - * **ий / идори** - бой из положения сэйдза
 - **якусоку-дзю-кумитэ** - заранее подготовленные упражнения со свободными движениями
 - * **дзю-иппон-кумитэ** - полусвободный бой на один шаг
 - * **оури-дзю-иппон-кумитэ** - полусвободный бой на один шаг с последующей атакой
 - **оё-кумитэ** - защита от нескольких противников
 - * **ката-кумитэ / бункай** - применение ката
 - * **хаппо-кумитэ** - защита против атаки со всех сторон
- дзю-кумитэ** - свободный бой
- **рэнсю-кумитэ / рандори** - тренировочный бой
 - **сёбу-кумитэ / сий-кумитэ** - спортивный бой
 - **дзиссэн-кумитэ** - имитация реального боя
 - * **госин-кумитэ** - самозащита

Движения ног

- Ёри-аси** - подшаг одной стопой в направлении движения
- Цуги-аси** - перенести центр тяжести на одну ногу, затем двигать другую ногу в направлении цели
- Оури-аси** - как цуги-аси, но первый шаг перекрещивает ногу
- Сури-аси** - одна нога перемещается по направлению к цели, затем другая нога перемещается одновременно с техникой, также общий термин для техники скольжения
- Кай-аси** - полный шаг



Тактика боя

сэн	-	взять инициативу
- тай-но-сэн	-	прямая фронтальная атака
- ю-но-сэн	-	атака с изменением позиции с использованием возможностей
- го-но-сэн	-	инициатива в защите
- сэн-но-сэн	-	инициатива в атаке
- тай-сабаки	-	движения с уклоном

Принципы боя

камаэ	-	позиция
мэ-но-кубари	-	использование глаз
ма	-	площадь
маай	-	дистанция
тянсу-о-икасу	-	использование возможностей
сэмэкоми	-	неудержимая атака
хёси	-	ритм
дзансин	-	бдительность
дзай	-	направление контратаки

Другие термины

до	-	путь длиною в жизнь (рфилосовский)
рейги	-	этикет
ки	-	жизненная энергия
дан	-	уровень (уровень мастера)
кю	-	ранг, класс (уровень ученика)
мондо	-	обсуждение доктрин
кун	-	правило
сун-домэ	-	остановка техники примерно за 3 см до цели
хики	-	рывок
осс	-	приветствие или подтверждение, особенно в Сётокан



когэки / тори	-	атака / нападающий
богё / укэ	-	защита / защитник
хэнтэ-вадза	-	прямые техники (от точки к точке)
сэйтэ-вадза	-	“обычные” техники (с подготовительными движениями)
<u>ката</u>	-	форма
энбусен	-	форма ката, план этажа или линии движения, используемые для ката
токуй	-	специальные ката
ситэй	-	обязательные ката
сэнтэй	-	свободный выбор ката
бункай	-	анализ / применение
омотэ	-	очевидное применение
окудэн	-	скрытое применение
кайдэн / хидэн	-	секретное применение
<u>доги / кэйкоги</u>	-	спортивная одежда
- ги	-	короткое слово для спортивной одежды
- уваги	-	куртка
- дзубон	-	брюки
- оби	-	пояс
<u>додзё</u>	-	место для практики Будо
- Сёмэн	-	передняя сторона / восточная сторона додзё
- Симодза	-	сторона входа
- Симосэки	-	«нижняя сторона», правая сторона, если смотреть со стороны Сёмэна
- Дзёсэки	-	«верхняя сторона», левая сторона, если смотреть со стороны Сёмэна
- Нафуда / Нафудака	-	именная табличка из дерева
<u>догу</u>	-	снаряжение для упражнений
- макивара	-	столб для ударов
- тиси	-	традиционная гантель с весом на одной стороне
- кагами	-	зеркало



Ранги в додзё

- дэси	-	ученик
- муданся	-	все ученики (кю уровень)
- юданся	-	все мастера (дан уровень) 1 - 4 дана
- коданся	-	все мастера (дан уровень) с 5 дана
- кохай	-	молодой ученик
- сэмпай	-	продвинутый ученик
- сэнсэй	-	учитель
- сихан	-	учитель-наставник
- рэнси	-	звание учителя с 6-го дана
- кёси	-	звание учителя с 7 по 8 дан
- ханси	-	звание учителя с 9 по 10 дан

оружие

- бо	-	длинная палка (182 см)
- тэкко	-	кастеты
- нунчаку	-	небольшой цеп
- сай	-	металлический трезубец
- тунфа	-	Тонфа, ручка жернова
- тинбэ и ротин	-	щит и короткое копье
- нитё-гама	-	пара серпов
- эку	-	весло

Тренировочные принципы

Су - Ха - Ри	-	Три стадии развития в будо: "Копирование - Отдаление - Разрыв"
хито ката саннэн	-	"Одно ката три года!"
иккэн хиссацу	-	"Убить с одного удара!"
хацуун дзиндо	-	"Пусть облака проходят, иди своей дорогой" (Фунакоси Гитин)

Принципы техник Окинавского Каратэ

мутими / 鞭身	-	кнутообразные движения
тинкути / 寸力	-	мышечное напряжение (яп.: кимэ)
гамаку / 横つ腹	-	использование бедра и центра тяжести тела
атифа / 衝撃波	-	подобно ударной волне, энергия продолжает течь в цель, даже после остановки техники



Части тела

тай	体	-	тело
атама	頭	-	голова
мэ	目	-	глаз
ката	肩	-	плечо
коси	腰	-	бедро
ваки		-	сторона тела, бок
удэ / ван		-	предплечье
- хидзи		-	локоть
- дзэнван		-	предплечье
- хайван		-	тыльная сторона предплечья
- найван		-	внутренняя часть предплечья
- гайван		-	наружная часть предплечья
- сюван		-	нижняя часть предплечья
тэ	手	-	рука
- сэйкэн		-	передняя часть кулака, обычный кулак
- тэкуби		-	запястье
- юби		-	палец
- хайсю		-	тыл кисти
- тэйсё		-	ладонь
аси	足	-	стопа, нога
- хидза		-	колени
- сунэ		-	сердце
- аси куби		-	сустав ноги
- какато		-	пятка
- коси		-	подушечка стопы
- сокуто		-	ребро стопы
- хайсоку		-	тыл стопы
- цумасаки		-	кончики пальцев ног

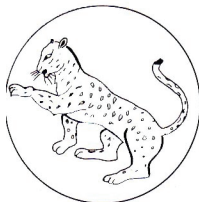


5 животных Каратэ-До Сётокан-Рю



тора 虎 - тигр

- * одна решающая техника,
- * сильно и прямо из низких стоек
- * он сражается с большим сердцем
- * элемент земля
- * техники, например: сэйкэн, коко



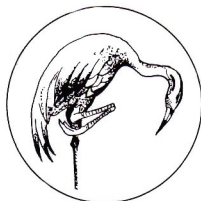
хё 豹 - леопард

- * три техники атаки для решения
- * очень быстро
- * нет прямых атак
- * элемент дерево
- * техники, например: хиракэн, тэйсё



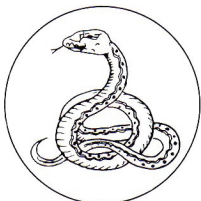
тацу 竜 - дракон

- * умный бой
- * нет первой атаки, он сражается в обороне
- * короткие и сильные стойки
- * элемент огня
- * техники, например: накадака-кэн, иппон-кэн, хидзи-атэ, усиро-гэри, маэ-тоби-гэри



цуру 鶴 - журавль

- * большие круглые техники
- * стойки на одной ноге
- * скорость ногами
- * элемент металл
- * техники, например: какуто, васидэ



хэби 蛇 - змея

- * непрерывные движения
- * постоянное изменения между движением и покоем
- * жалящие техники
- * элемент вода
- * техники, например: нукитэ, сюто-укэ, цуками-укэ



Дзигэн-Рю / 示現流

Дзигэн-Рю – один из исторических корней Сётокан-Рю.

Мацумура Сокон (1797-1889) и Адзато Анко (1827-1906), учителя Фунакоси Гичина по Сёрин-Рю, являлись мастерами японского меча. Они передали свои знания Фунакоси Гичину (1868-1957). Его третий сын Фунакоси Ёситака развил современный стиль Каратэ-До Сётокан из Сёрин-Рю и Дзигэн-Рю в 1938-1945 годах.

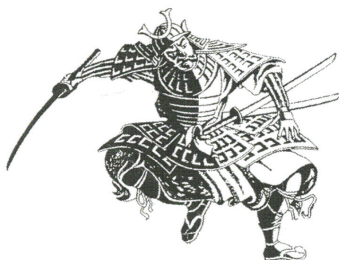
Дзигэн-Рю (示現流) – это традиционная школа (корю) Японских боевых искусств клана Симадзу, основанная в конце 16 века Того Чуй / Того Сигэкура (1563-1643), в провинции Сацума, сейчас префектура Кагосима, Кюсю / Япония. Основное внимание уделялось искусству фехтования.

Дзигэн-Рю известен своим упором только на один удар (“иккэн хиссацу”): второй удар даже не рассматривался. Для этого расстояние до противника быстро сокращалось, а затем тут же снова увеличивалось, как в современных соревнованиях Сётокан Каратэ.

Основная техника заключается в том, чтобы держать меч в высокой версии хассо-но-камаэ, называемой тонбо-но-камаэ (蜻蛉構 Стойка Стрекозы), с вертикальным мечом над правым плечом. Затем выполняется атака бегом вперед к противнику, а затем разрезанием его шеи по диагонали. Киай - это громкое “Эй!”

Традиционно это практиковалось с использованием длинной деревянной палки и удара о вертикальный столб или даже настоящее дерево. Говорят, что во время тяжелой практики дерево испускало запах дыма. В период Эдо, на пике его популярности, адепты Дзигэн-рю практиковали удары по столбу 3000 раз утром и еще 8000 раз днем. Этот стиль также известен своим специфическим и впечатляющим киай, который они называли Энкё (обезьяний крик).

Этот стиль до сих пор преподается в тренировочном зале Дзигэн-Рю в городе Кагосима.





KARATE-DO-KWAI / Каратэ-До-Квай / 空手道会

© Frank Pely / Франк Пельны / ベルニー・フランク

01.01.2019

/

2019年 1月 1日



Сётокан / 松濤館

-

Название

松

сё = сосна

濤

то = волна

=> „шелест в соснах“

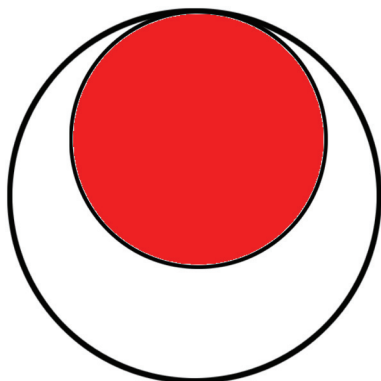
* Сёто - литературный псевдоним Гитина Фунакоси.
Этим именем он подписывал свои стихи.

館

кан = большое здание, холл

Ученики Фунакоси Гитина называли сётокан (“Зал Сёто”) хонбу-додзё в Дзёсигае / Тояма-Ку (Токио). Это додзё было открыто в 1939 году. На двери была надпись “сёто-кан” по инициативе Фунакоси Ёситака (“Гиго”), третьего сына Фунакоси Гитина. К сожалению, это додзё было полностью уничтожено во время налета американской авиации в 1945 году.

Символы Каратэ-До Сётокан-Рю





Правила обучения в Додзё / Додзё-Кун / 道場訓

Сакугава Канга (Сюngo) (1733-1815),
мастер Каратэ-До Сёрин-Рю и Рюкю Кобудо.

Первый знак каждого правила (一 / hitotsu) - Первое. Все рекомендации одинаково важны!

Последний знак каждого правила (こと / koto) - Вещь. В сочетании эти знаки (hitotsu + koto) означают "Это важно".

一、人格 完成に努めること

hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomeru koto

(jinkaku = черты характера, kansei = полный (идеальный), tsutomeru = стараться)

Важно стараться совершенствовать свой характер.

一、誠の道を守ること

hitotsu, makoto no michi o mamoru koto

(makoto = правда, michi = путь, mamoru = защищать)

Важно следовать по правильному пути, защищая справедливость.

一、努力の精神を養うこと

hitotsu, doryoku no seishin o yashinau koto

(doryoku = усилие, seishin = дух, yashinau = развивать)

Важно прилагать усилия во всём, развивая дух настойчивости.

一、礼儀を重んずること

hitotsu, reigi o omonzuru koto

(рэиги = вежливость, омондзuru = честь)

Важно быть вежливым и уважать других.

一、血気の勇を戒むること

hitotsu, kekki no yū o imashimeru koto

(кекки = энергичность (стремительность), ю = храбрость, имасимэру = воздерживаться)

Важно сохранять споойствие и воздерживаться от бесконтрольного поведения.



20 заповедей Фунакоси Гитина Сёто-Ни-Дзю-Кун / 松濤二十訓

Эти двадцать заповедей Карате были сформулированы мастером современного карате Гитином Фунакоси до того, как он и его ученики основали Нихон Каратэ Кёокай, или Японскую ассоциацию карате (JKA) в мае 1949 года.

1. 空手道は礼に始まり礼に終る事を忘るな
karatedô wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto o wasuru na
Каратэ-до начинается и заканчивается поклоном.
2. 空手に先手なし / *karate ni sente nashi*
В Каратэ нет первого движения.
3. 空手は義の補け / *karate wa gi no tasuke*
Каратэ - это поддержка справедливости.
4. 先づ自己を知れ而して他を知れ
mazu jiko o shire, shikoshite hoka o shire
Сначала познай себя, потом познаешь других.
5. 技術より心術 / *gijutsu yori shinjutsu*
Дух более важен чем техника.
6. 心は放たん事を要す
kokorowa hanatan koto o yôsu
Нужно освободит свой разум.
7. 禍は懈怠に生ず / *wazawai wa ketai ni shôzu*
Невнимательность приведёт к неудаче.
8. 道場のみの空手と思ふな
dôjô nomi no karate to omou na
Каратэ не заканчивается за порогом додзё.
9. 空手の修業は一生である
karate no shûgyô wa isshô dearu
Каратэ – это обучение на всю жизнь.
10. 凡ゆるものを空手化せよ其処に妙味あり
ara yurumo no o karate kase soko ni myômi ari
Противостоять своим проблемам с духом каратэ.



11. 空手は湯の如し絶えず熱度を与えざれば元の水に還る
karate wa yu no gotoku taezu netsu o wo ataeza reba moto no mizu ni kaeru
Каратэ похоже на кипящую воду. Если не подогревать постоянно, то она остынет.
12. 勝つ考は持つな負けぬ考は必要
katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyô
Не думайте о победе, думайте о том, чтобы не проиграть.
13. 敵に因って轉化せよ / *teki ni yotte tenka seyo*
Следуй за изменениями врага.
14. 戦は虚実の操縦如何に在り
ikusa wa kyojitsu no sôjû ikan ni ari
Бой нужно стараться полностью контролировать.
15. 人の手足を剣と思へ / *hito no teashi o ken to omoe*
Помни, что руки и ноги – это остро отточенные мечи.
16. 男子門を出づれば百万の敵あり
danshimon o izu reba hyakuman no teki ari
Выходя из дома, помните, что вас ждут много противников.
Именно ваше поведение навлекает все неприятности.
17. 構は初心者には自然体
kamae wa shoshinsha ni, ato wa shizentai
Со временем сложные действия для новичка станут естественными.
18. 形は正しく実戦は別物
kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono
Стремитесь к идеальной форме (ката), но не забывайте, что реальный бой - это совсем другое.
19. 力の強弱体の伸縮技の緩急を忘るな
Tikara no kôdzakyu, karada no sinsuku, wadza no kankyo o wasuru na
Не забывайте правильно применять: твёрдую и мягкую силу, напряжение и расслабление тела и медленное и быстрое выполнения приемов.
20. 常に思念工夫せよ / *цунэ ни синэн куфу сеё*
Всегда думай о методах достижения вершин мастерства.



KARATE-DO-KWAI / Каратэ-До-Квай / 空手道会

© Frank Pelný / Франк Пельны / ベルニー・フランク

01.01.2019

/

2019年 1月 1日



Notizen / Notes / Заметки



KARATE-DO-KWAI / Карате-До-Квай / 空手道会

© Frank Pelný / Франк Пельны / ベルニー・フランク

01.01.2019

/

2019年 1月 1日



空手道会ノートハウセン



Frank Pelný
Франк Пельны
(*1960)

🌀 Karate-Dō Shōtōkan-Ryū / Карате-До Сётокан-Рю

8. Dan German Karate Federation / Немецкая федерация каратэ

3. Dan Japan Karate Association / Японская ассоциация каратэ

🌀 Ryūkyū Kobudō / Рюкю Кобудо

6. Dan Ryūkyū Kobudō Tesshinkan / Shibu-Chō of Europe / Шибу-Чо Европы
Рюкю Кобудо Тэссинкан / Shihan Менкю / Шихан Мэнкё

/ Renshi / Ренши

/ Tesshinkan dōjō-license / Лицензия тэссинкан додзё

3. Dan Kobudō / Gendai Goshin Kōbu-Jutsu / Гендай Гошин Кобу-Джитсу

1. Dan Hanbō-Jitsu / Gendai Goshin Kōbu-Jutsu / Гендай Гошин Кобу-Джитсу

🌀 Self-Defense / Самозащита

4. Dan SaCO / Self-Defense and Close Combat Organization /
Организация самообороны и ближнего боя
President / президент

1. Dan Esdo / European Self-Defense Organization

🌀 Others / Другие

2. Kyū Jūdō / Дзюдо (six years of practice / шесть лет практики)

🌀 Competition successes / Успехи в соревнованиях

* 2003, 2009, 2015, 2018, Participation in world tournaments in Okinawa /
2019, 2022, 2024 Участие в мировых турнирах на Окинаве

* 2006, 2008 German champion in Kobudō / Kobudo-Kwai Germany
Чемпион Германии по Кобудо / Кобудо-Квай Германия

* 2015 Vice world champion with Bō / “2015 Okinawa Traditional Kobudō
Вице-чемпион мира с Бо World Tournament”

* 2022 3rd place with Bō / 3 место с Бо / “2nd Okinawa Karate World Tournament”

* 2024 Vice world champion with Sai / “2024 Okinawa Traditional Kobudō
Вице-чемпион мира с Сай World Tournament”

🌀 Distinguished Service Awards / Награды за выдающиеся заслуги

2015 Okinawa Prefecture Kobudō Federation /
Федерация кобудо префектуры Окинава

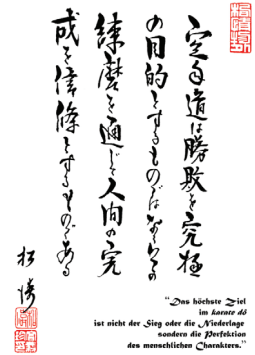
2019 Ryūkyū Kobudō Tesshinkan Kyōkai / Рюкю Кобудо Тэссинкан Кёкай

Funakoshi Gichin / Фунакоси Гитин / 船越 義珍

(10.11.1868 - 26.04.1957)

(一八六八年 十一月 十日 • 一九五七年 四月 二十六日)

founder of the „Karate-Dō Shōtōkan-Ryū“ / основатель «карате-до сётокан-рю»
空手道 松濤館 流



"Das höchste Ziel im Karate ist nicht der Sieg oder die Niederlage sondern die Perfektion des menschlichen Charakters."

Gedicht und Kalligraphie von Funakoshi Gichin

