



# **PRÜFUNGSORDNUNG**

**GIMA-HA INTERNATIONAL KARATE-DO FEDERATION**

vertreten durch die  
**GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland e.V.**

Stand 02/2025

# Inhalt

<b>1. Prüfungsordnung</b>	
<b>1.1 Allgemeine Informationen</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Aufbau</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Prüfungsprogramm</b>	<b>6</b>
<b>2. Lizenzordnung</b>	
<b>2.1 Allgemeines</b>	<b>21</b>
<b>2.2 Trainer-Lizenzen</b>	<b>21</b>
<b>2.3 Prüfer-Lizenzen</b>	<b>22</b>
<b>3. Qualitätssicherung</b>	<b>23</b>
<b>4. Prüfungsanmeldung</b>	<b>24</b>

# 1. Prüfungsordnung

## 1.1 Allgemeine Informationen

### Prüfungen

In den Prüfungen der ***Gima-Ha Shoto-Ryu Deutschland*** soll den Prüflingen die Möglichkeit geboten werden, ihren persönlichen Fortschritt im Karatedo unter Beweis zu stellen. Dieser Fortschritt orientiert sich an einem definierten Prüfungskatalog, welcher auf internationalen Kriterien der ***Gima-Ha Shoto-Ryu*** beruht. Neben den rein technischen Aspekten des Prüfungskatalogs werden ebenfalls menschliche Entwicklungen berücksichtigt, die sich im persönlichen Engagement, und Sozialverhalten zeigen.

Bestandene Prüfungen werden durch eine Urkunde und einen Eintrag in den Pass geltend gemacht. Sie berechtigen zum Tragen des entsprechenden Gurtes.

### Prüflinge

Den Prüfungen gemäß der vorliegenden Prüfungsordnung kann sich jeder stellen, der ordentliches Mitglied der ***Gima-Ha Shoto-Ryu Deutschland*** ist. Prüflinge werden von den Trainern zur Prüfung vorgeschlagen. Die Prüfung muss spätestens am Prüfungstag mittels eines Anmeldeformulars (Kopiervorlage im Anhang) verbindlich bei den Prüfern angemeldet werden. Für die Prüfungen ist genügend Zeit einzuplanen und für die leibliche Versorgung selbst zu sorgen. Es ist auf saubere Kleidung und Körperhygiene zu achten.

### Prüfer

Zur Abnahme einer Kyu-Prüfung gemäß der vorliegenden Prüfungsordnung ist jedes Mitglied des Prüfungsausschusses der ***Gima-Ha Shoto-Ryu Deutschland*** berechtigt. Mitglieder des Prüfungsausschusses sind ausschließlich Dan-Träger, die ihre Trainer- und Prüfer-Fähigkeit dem Prüfungsausschuss in Praxis und Theorie unter Beweis gestellt haben.

Dan-Prüfungen können nur durch einen internationalen Prüfer der ***Gima-Ha Shoto-Ryu*** abgenommen werden.

### Prüfungstermine

Prüfungen finden mindestens zweimal im Jahr statt. Die Termine werden rechtzeitig festgelegt und bekannt gegeben. Zu den Terminen ist rechtzeitig zu erscheinen. Die Prüfungsgebühr wird am Prüfungstag entrichtet.

### Prüfungsgebühr

Die Prüfungsgebühr wird bei der Anmeldung in bar entrichtet. Der Erhalt wird auf Wunsch schriftlich quittiert. Die entsprechende Prüfungsgebühr kann unter dem

folgenden Punkt *Graduierungssystem* entnommen werden.

### **Graduierungssystem**

Das Graduierungssystem soll jedem Trainierenden den persönlichen Fortschritt verdeutlichen und als Organisationshilfe im Unterricht dienen. Jeder Grad wird durch einen entsprechenden Gurt gekennzeichnet:

	<b>Graduierung</b>	<b>Prüfungsgebühr</b>
9.	Kyu Weißer Gurt (ein Streifen)	10 Euro
8.	Kyu Weißer Gurt (zwei Streifen)	10 Euro
7.	Kyu Gelber Gurt	15 Euro
6.	Kyu Gelber Gurt (ein Streifen)	15 Euro
5.	Kyu Grüner Gurt	20 Euro
4.	Kyu Grüner Gurt (ein Streifen)	20 Euro
3.	Kyu Brauner Gurt	25 Euro
2.	Kyu Brauner Gurt (ein Streifen)	25 Euro
1.	Kyu Brauner Gurt (zwei Streifen)	25 Euro
1.	Dan Schwarzer Gurt	internat. Richtlinie
2.	Dan Schwarzer Gurt	
3.	Dan Schwarzer Gurt	
4.	Dan Schwarzer Gurt	
5.	Dan Schwarzer Gurt	
6.	Dan Schwarzer Gurt	

## 1.2 Aufbau

Der Aufbau des vorliegenden Prüfungsprogramms folgt gewissen methodischen Grundsätzen. Zunächst werden den Prüflingen einfache und isolierte Grundtechniken (Kihon Waza) abverlangt. Damit wird das erste Verständnis für die karatetypischen Bewegungsprinzipien geprüft. Dieses ist entscheidend für den weiteren Fortschritt der Trainierenden.

Die Techniken müssen in den folgenden Kyu-Prüfungen kombiniert werden. Zudem werden sie durch koordinativ anspruchsvollere Techniken ergänzt. Dieses garantiert den stetigen Aufbau eines technischen Niveaus, welches sich durch funktionale Techniken sowie die sog. Koordinations- und Kopplungsfähigkeit auszeichnet.

Dieses Prinzip liegt auch den Prüfungsteilen zugrunde, die vorgegebene Abfolgen (Kata) von kombinierten Techniken verlangen. Auch diese werden fortwährend komplexer. Schon in den ersten Prüfungen zu Kyu-Graden müssen die Prüflinge Kenntnisse von der praktischen Anwendung (Bunkai) dieser Kata vorweisen, welche sukzessive vertieft und erweitert werden. Die Überprüfung dieser Kenntnisse soll die frühzeitige, kognitive Auseinandersetzung mit dem tradierten Wissenstand zur Selbstverteidigung im Karate und die Bereitschaft zur konzentrierten und partnerschaftlichen Umgangsweise mit dem Übungspartner sicherstellen.

Die Grundtechniken müssen in folgenden Prüfungen kombiniert und im Bewegungsfluss (Ido Kihon Waza) präsentiert werden. Dieses soll Aufschluss über die Beweglichkeit, Flexibilität und Reaktionsschnelligkeit bei höchstmöglicher Präzision geben. Damit werden zudem entscheidende Voraussetzungen für Prüfungsteile mit einem situativ agierenden Partner (Kumite) geprüft, welche in Prüfungen zu höheren Kyu-Graden absolviert werden müssen. Mit höherer Graduierung steigen auch die Anforderungen an die körperliche Kondition der Prüflinge. So können dort spezielle Aufgaben Kraft und Ausdauer gestellt werden. In diesen zeigt sich zudem auch die geistige Einstellung der Prüflinge.

So fließen neben körperlichen und technischen – im freien Kampf (randori, shiai kumite, jissen kumite) auch taktischen – Aspekten das persönliche Engagement, Durchhaltevermögen und Sozialverhalten in die Bewertung der Prüfung mit ein. Dies erfolgt mit dem Grundgedanken, dass Karate nicht nur in körperlicher, sondern auch in geistiger Haltung und Verhalten zum Ausdruck kommt. Dieses ist dem ursprünglichen Gedanken des Karatedo – Karate als persönlichkeitsbildenden Lebensweg zu begreifen – geschuldet.

Prüfungen unterliegen grundsätzlich der subjektiven Einschätzung der Prüfer(innen). Diese sind jedoch bestrebt, jede Prüfung mit größtmöglicher Objektivität zu beurteilen und individuelle Beeinträchtigungen der Prüflinge – sofern vertretbar – zu berücksichtigen.

## 1.3 Prüfungsprogramm

### 9. Kyu - Weißer Gurt (ein Streifen)

#### Theorie

##### *Tachi Kata (Stände)*

heisoku dachi, musubi dachi, heiko dachi, shizen tai (hachi dachi)  
zenkutsu dachi, kokutsu dachi, kiba dachi, shiko dachi

##### *Zazen + Begrüßung*

Aus welchem Grund wird dieses gemacht? Welcher Zweck wird damit verfolgt?

##### *Geschichte*

Wie und wo scheint Karate entstanden zu sein?

Wer begründete das Karatedo? Wer war Makoto Gima?

#### Kihon Waza (Grundtechniken)

choku tsuki chudan (kiba dachi)  
choku tsuki jodan (kiba dachi)  
age uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
soto uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
gedan barai - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
mae geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)

#### Ido Kihon Waza (Grundtechniken in Bewegung)

##### *(kihon kamae)*

Mehrere Schritte vorwärts:

oi tsuki chudan (zenkutsu dachi)  
mae geri (zenkutsu dachi)

Entsprechend rückwärts:

soto uke (zenkutsu dachi)  
gedan barai (zenkutsu dachi)

#### Kata (Form)

1. taikyoku sho

#### Kata Bunkai (partnerbezogene Anwendung der Kata)

Anwendung des Handlungskomplex *gedan barai - oi tsuki* aus der Kata.

## 8. Kyu - Weißer Gurt (zwei Streifen)

### Kihon Waza

choku tsuki chudan (kiba dachi)  
choku tsuki jodan (kiba dachi)  
age uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
soto uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
gedan barai - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
mae geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)

### Ido Kihon Waza

(*kihon kamae*)

zenshin:

oi tsuki chudan (zenkutsu dachi)  
mae geri (zenkutsu dachi)

sagatte:

soto uke (zenkutsu dachi)  
gedan barai (zenkutsu dachi)

### Kata

1. happo geri (shitei)
2. heian shodan (shitei)

### Kata Bunkai

Anwendung des Handlungskomplexes *gedan barai - tetsui uchi - oi tsuki* und *shuto uke - shuto uke* aus der *heian shodan*.

### Gohon Kumite (fünfschrittige, partnerschaftliche Form)

Tori (Angreifer):

oi tsuki chudan (zenshin)  
oi tsuki jodan

Uke (Verteidiger):

soto uke (sagatte)  
age uke

## 7. Kyu - Gelber Gurt

### Kihon Waza

choku tsuki chudan (kiba dachi)  
choku tsuki jodan (kiba dachi)  
age uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
soto uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
uchi uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
gedan barai - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
mae geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
shuto uke (aus shizen tai in kokutsu dachi)

### Ido Kihon Waza

(*kihon kamae*)

zenshin:

oi tsuki chudan  
mae geri  
mae geri - oi tsuki jodan  
niren tsuki (jodan - chudan)

sagatte:

soto/uchi uke - gyaku tsuki  
gedan barai - gyaku tsuki  
gedan barai - age uke - gyaku tsuki  
age uke - soto uke - gyaku tsuki

### Kata

1. happo geri / heian shodan (shitei)
2. heian nidan (shitei)

### Kata Bunkai

Anwendung des Handlungskomplex zu Beginn der *heian nidan* und eines weiteren aus einer der beiden Kata.

### Gohon Kumite

Tori:

oi tsuki chudan  
oi tsuki jodan  
mae geri (stets neu ausrichten)

Uke:

soto uke  
age uke  
gedan barai / nagashi uke

## 6. Kyu - Gelber Gurt (ein Streifen)

### Kihon Waza

choku tsuki chudan (kiba dachi)  
choku tsuki jodan (kiba dachi)  
age uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
soto uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
uchi uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
gedan barai - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
mae geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
shuto uke (aus shizen tai in kokutsu dachi) - nukite (übersetzen in zenkutsu dachi)  
yoko geri kekomi (kiba dachi, anwechselnd li+re)  
mawashi geri (zenkutsu dachi, möglichst hinten absetzen)

### Ido Kihon Waza

*(kihon kamae)*

zenshin:

oi tsuki chudan  
mae geri  
mae geri - oi tsuki jodan  
niren tsuki (jodan - chudan)  
sanren tsuki

sagatte:

soto / uchi uke - gyaku tsuki  
gedan barai - gyaku tsuki  
gedan barai - age uke - gyaku tsuki  
age uke - soto uke - gyaku tsuki  
age uke - soto uke - gedan barai - gyaku tsuki

yoko geri kekomi (kiba dachi, sashi ashi)  
mawashi geri (zenkutsu dachi)  
shuto uke (kokutso dachi)

### Kata

1. heian sandan (shitei)
2. heian nidan (shitei)

### Kata Bunkai

Anwendung zweier Handlungskomplexe aus den Kata.

### Kihon Ippon Kumite (ten no kata)

*(kihon kamae und Techniken stehen lassen)*

Tori:

oi tsuki jodan  
gyaku tsuki chudan  
mae geri

Uke:

age uke - gyaku tsuki  
soto uke - gyaku tsuki  
gedan barai - gyaku tsuki

### Randori

Erproben der erlernten Techniken im spielerischen Zweikampf.

## 5. Kyu - Grüner Gurt

### Kihon Waza

choku tsuki chudan (kiba dachi)  
choku tsuki jodan (kiba dachi)  
age uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
soto uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
uchi uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
gedan barai - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
mae geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
shuto uke (aus shizen tai in kokutsu dachi) - nukite (übersetzen in zenkutsu dachi)  
yoko geri keage (kiba dachi, anwechselnd li+re)  
yoko geri kekomi (zenkutsu dachi, möglichst hinten absetzen)  
mawashi geri (zenkutsu dachi, möglichst hinten absetzen)

### Ido Kihon Waza

*(kumite kamae vor/nach jeder Kombination)*

zenshin:

sagatte:

oi tsuki chudan	soto / uchi uke - gyaku tsuki
mae geri	gedan barai - gyaku tsuki
mae geri - niren tsuki	gedan barai - age uke - soto uke - gyaku tsuki
sanren tsuki	age uke - soto uke - gedan barai - gyaku tsuki
mae geri - gyaku tsuki	gedan barai - uchi uke - gyaku tsuki

yoko geri keage (suri ashi) - yoko geri kekomi (sashi ashi)  
mawashi geri (zenkutsu dachi)  
shuto uke (kokutso dachi) - nukite (zenkutsu dachi)  
gyaku tsuki (im Stand) - oi tsuki

### Kata

1. heian yondan (shitei)
2. heian sandan (shitei)

### Kata Bunkai

Anwendung von drei Handlungskomplexen aus den Kata.

### Kihon Ippon Kumite

*kihon kamae und Techniken stehen lassen)*

ori:

Uke:

oi tsuki jodan	age uke - gyaku tsuki
gyaku tsuki chudan	soto uke - gyaku tsuki
mae geri	gedan barai - gyaku tsuki
mawashi geri	uke waza / nage waza - gyaku tsuki
yoko geri	uke waza / nage waza - gyaku tsuki

### Randori

## 4. Kyu Grüner Gurt (ein Streifen)

### Kihon Waza

choku tsuki chudan (kiba dachi)  
choku tsuki jodan (kiba dachi)  
age uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
soto uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
uchi uke - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
gedan barai - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
mae geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
shuto uke (aus shizen tai in kokutsu dachi) - nukite (übersetzen in zenkutsu dachi)  
yoko geri keage (kiba dachi, anwechselnd li+re)  
yoko geri kekomi (zenkutsu dachi, möglichst hinten absetzen)  
mawashi geri (zenkutsu dachi, möglichst hinten absetzen)

### Ido Kihon Waza

*(kumite kamae)*

zenshin:

oi tsuki chudan  
mae geri - niren tsuki  
sanren tsuki  
mawashi geri  
mae geri - gyaku tsuki

sagatte:

soto uke - gyaku tsuki  
gedan barai - age uke - soto uke - gyaku tsuki  
age uke - soto uke - gedan barai - gyaku tsuki  
age uke - gyaku tsuki  
gedan barai - uchi uke - gyaku tsuki

yoko geri keage (suri ashi) - yoko geri kekomi (sashi ashi)  
shuto uke (kokutso dachi) - nukite (zenkutsu dachi)

oi gyaku oi tsuki (ein Schritt, drei Fauststöße)	1x uke - gyaku tsuki
mae ashi geri (chudan) - mae geri (jodan)	1x uke - gyaku tsuki
mae ashi geri - mawashi geri - gyaku tsuki	1x uke - gyaku tsuki
mae ashi geri - yoko geri - gyaku tsuki	1x uke - gyaku tsuki

### Kata

1. heian godan (shitei)
2. heian yondan oder sanchin (tukui)

### Kata Bunkai

Anwendung von drei Handlungskomplexen aus den Kata.

### Kihon Ippon Kumite

*(kihon kamae)*

oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri  
(darunter zwei nage waza)

### Jiyu Ippon Kumite

*(kumite kamae und Techniken zurückziehen)*

oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri

### 3. Kyu - Brauner Gurt

#### Kihon Waza

choku tsuki chudan (kiba dachi)  
choku tsuki jodan (kiba dachi)  
age uke - soto uke - gedan barai - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
shuto uke (aus shizen tai) - mae ashi geri - nukite  
mae ren geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
yoko geri keage (kiba dachi, anwechselnd li+re)  
yoko geri kekomi (zenkutsu dachi, möglichst hinten absetzen)  
mawashi geri (zenkutsu dachi, möglichst hinten absetzen)  
mae ashi geri - ushiro ashi geri  
hiza geri (hinten absetzen) - gyaku empi uchi

#### Ido Kihon Waza

*(kumite kamae)*

zenshin:

sagatte:

sanren tsuki	1x uke - gyaku tsuki
mae geri - niren tsuki	1x uke - gyaku tsuki
mae ashi geri - mae geri - gyaku tsuki	1x uke - gyaku tsuki
mae ashi geri - mawashi geri - gyaku tsuki	1x uke - gyaku tsuki
mae ashi geri - yoko geri - gyaku tsuki	1x uke - gyaku tsuki
mae ashi geri - ushiro geri	1x uke - gyaku tsuki

#### Kata

1. tekki shodan (shitei)
2. bassai dai (shitei)

#### Kata Bunkai

Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

#### Kihon Ippon Kumite

*(kihon kamae)*

oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri  
(darunter zwei nage waza)

#### Jiyu Ippon Kumite

*(kumite kamae)*

oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri  
(darunter mindestens zwei nage waza)

#### Shiai Kumite

## 2. Kyu - Brauner Gurt (ein Streifen)

### Kihon Waza

choku tsuki chudan (kiba dachi)

choku tsuki jodan (kiba dachi)

age uke - soto uke - gedan barai - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)

shuto uke (aus shizen tai) - mae ashi geri - nukite

mae ren geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)

yoko geri keage (kiba dachi, anwechselnd li+re)

yoko geri kekomi (zenkutsu dachi, möglichst hinten absetzen)

mawashi geri (zenkutsu dachi, möglichst hinten absetzen)

mae ashi geri - ushiro ashi geri

hiza geri (hinten absetzen) - gyaku empi uchi

### Ido Kihon Waza

*(kumite kamae)*

zenshin:

sagatte:

sanren tsuki

1x uke - gyaku tsuki

mae geri - niren tsuki

1x uke - gyaku tsuki

mae ashi geri - mae geri - gyaku tsuki

1x uke - gyaku tsuki

mae ashi geri - mawashi geri - gyaku tsuki

1x uke - gyaku tsuki

mae ashi geri - ushiro geri

1x uke - gyaku tsuki

mae ashi yoko geri - mawashi geri - gyaku tsuki

1x uke - gyaku tsuki

kizami mawashi geri - yoko geri - gyaku tsuki

1x uke - gyaku tsuki

### Kata

1. enpi (shitei)
2. jion (shitei)

### Kata Bunkai

Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

### Jiyu Ippon Kumite

*(kumite kamae)*

oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri  
(darunter mindestens zwei nage waza)

### Shiai Kumite

# 1. Kyu - Brauner Gurt (zwei Streifen)

## Kihon Waza

choku tsuki chudan (kiba dachi)  
choku tsuki jodan (kiba dachi)  
age uke - soto uke - gedan barai - gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
shuto uke (aus shizen tai) - mae ashi geri - nukite  
mae ren geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
yoko geri keage (kiba dachi, anwechselnd li+re)  
yoko geri kekomi (zenkutsu dachi, möglichst hinten absetzen)  
mawashi geri (zenkutsu dachi, möglichst hinten absetzen)  
mae ashi geri - ushiro ashi geri  
hiza geri (hinten absetzen) - gyaku empi uchi  
uraken uchi + shuto uchi + haito uchi (freie Kombinationen in alle Richtungen)

## Ido Kihon Waza

*(Kumite kamae)*

zenshin:

sagatte:

sanren tsuki	1x uke - gyaku tsuki
mae geri - niren tsuki	1x uke - gyaku tsuki
mae ashi geri - mae geri - gyaku tsuki	1x uke - gyaku tsuki
mae ashi geri - mawashi geri - gyaku tsuki	1x uke - gyaku tsuki
mae ashi geri - ushiro ashi geri (suri ashi)	1x uke - gyaku tsuki
mae ashi yoko geri - mawashi geri - gyaku tsuki	1x uke - gyaku tsuki
kizami mawashi geri - yoko geri - gyaku tsuki	1x uke - gyaku tsuki
mae ashi geri - mawashi geri - uraken uchi - gyaku tsuki	1x uke - gyaku tsuki

kizami mawashi geri - gyaku tsuki - mae ashi geri - mae geri - gyaku tsuki

## Kata

1. kanku dai (shitei)
2. hangetsu (shitei)

## Kata Bunkai

Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

## Jiyu Ippon Kumite

*(kumite kamae)*

oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri  
(darunter mindestens zwei nage waza)

## Shiai Kumite

## Jissen Kumite

Freier Kampf gegen einen oder mehrere Angreifer.

Das Dan-Prüfungsprogramm ist an internationalen Standards der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Karatedo Association** angelehnt und dient der Orientierung für die Vorbereitung. Die hier aufgeführten Inhalte sind für nationale Prüfungen verbindlich, für internationale Dan-Prüfungen jedoch unverbindlich!

## **1. Dan (Shodan)**

### **Kihon Waza**

*kiba dachi:*

10x tsuki chudan

*zenkutsu dachi jiyu kamae:*

jodan + chudan tsuki

age uke, soto uke, uchi uke, gyaku tsuki

shuto-Uke (mit Beinwechsel)

mae geri ,yoko geri, mawashi geri

mae empi uchi, yoko empi uchi

### **Ido Kihon Waza**

zenshin:

sanren tsuki

mae geri, mawashi geri

ura mawashi geri, gyaku tsuki

sagatte:

nagashi uke, gyaku tsuki

gedan barai, 2x nagashi uke

### **Kata**

1. enpi (Shitei)
2. jion (Shitei)
3. 1x tokui kata (alle ab 1.Kyu)

### **Kata Bunkai**

Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

### **Jiyu Ippon Kumite**

### **Shiai Kumite**

### **Jissen Kumite**

### **Makiwara-Tsuki oder Tameshi Wari (Bruchtest)**

### **Thesenpapier zu folgendem Thema:**

„What is karate do?“

## 2. Dan (Nidan)

### **Kihon Waza**

zenshin: sagatte:  
jodan oi tsuki jodan uke , gyaku tsuki (jodan oder chudan)

im Stand:

go ren geri (mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri, kansetsu geri)  
go ren empi (nach unten, in offene Hand, nach hinten, nach vorn aufsteigend, zur Seite, nach vorn in offene Hand)

### **Kata**

1. kanku sho (shitei)
2. sochin (shitei)
3. 1x tokui kata (ausgenommen heian kata)

### **Kata Bunkai**

Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

### **Jiyu Ippon Kumite**

### **Shiai Kumite**

### **Jissen Kumite**

### **Makiwara-Tsuki oder Tameshi Wari (Bruchtest)**

### **Thesenpapier zum Thema:**

“ What is the significance of kata?“

### **3. Dan (Sandan)**

#### **Kihon Waza**

*hachiji dachi:*

uraken uchi (nach vorne und seitwärts)

*zenkutsu dachi jiyu kamae:*

niren haito uchi (dieselbe Hand, beide Seiten zum Kopf)

#### **Kata**

1. Nijushiho (shitei)
2. Hangetsu (shitei)
3. Meikyo (shitei)
4. Jitte (shitei)
5. 1x Tokui Kata

#### **Kata Bunkai**

1 Kata ausführlich

#### **Jiyu Ippon Kumite**

Kontertechniken mit uraken uchi / shuto uchi / haito uchi gegen Angriffe mit dem Arm oder Bein.

#### **Shiai Kumite 3 Kämpfe**

#### **Jissen Kumite**

#### **Thesepapier zu folgendem Thema:**

“Explain the meaning of three kata names and their distinctive techniques.”

## 4. Dan (Yondan)

### Kata

1. gankaku (shitei)
2. jiin (shitei)
3. chinte (shitei)
4. gojushiho sho (shitei)
5. 1x tokui kata:
  - koryu chinte (traditional version)
  - jitte
  - enpi
  - unsu
  - bassai sho
  - tekki sandan

### Kata Bunkai

Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

### Kobudo

bo: shushi no kon sho

### Jiyu Kumite

### Shiai Kumite

### Jissen Kumite

### Ausarbeitung zum Thema:

„Explain the relationship between kobudo and karate.“

## 5. Dan (Godan)

### Kata

1. wankan (shitei)
2. unsu (shitei)
3. koryu chinte (shitei)
4. gojushiho dai (shitei)
5. 2x tokui kata:
  - nijushiho
  - enpi
  - meikyo
  - koryu chinte (traditional version)
  - gankaku
  - jitte
  - hangetsu
  - jion
  - wankan
  - unsu
  - kanku dai
  - kanku sho
  - bassai dai
  - bassai sho
  - jiin

### Kata Bunkai

Zu jeder Tokui Kata müssen Beispiele gezeigt werden

### Jiyu Ippon Kumite

Kontertechniken mit uraken uchi / empi uchi / shuto uchi / nukite / teisho uchi etc.

### Kobudo

Bo Kumite oder andere Waffe in Partnerübung

### Ausarbeitung zum Thema:

„Discuss traditional martial arts and sports karate.“

## **6. Dan (Rokudan)**

### **Kata**

1. bassai sho (shitei)
2. koryu gojushiho (shitei)
3. tokui kata
4. tokui kata
5. tokui kata

### **Kata Bunkai**

Ausgewählte Beispiele aus den Kata.

### **Kobudo**

Kumite

### **Nage Waza**

2 von Funakoshi's Wurftechniken.

### **Ausarbeitung zu folgendem Thema:**

„Discuss the significance of Karate in personal development.“

## 2. Lizenzordnung

### 2.1 Allgemeines

Die vorliegende Lizenz-Ordnung der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** soll die hohe Qualität der Karate-Ausbildung sichern. In ihr wird festgelegt, auf welche Weise Lizenzen erworben und verlängert werden können. Ziel ist, bei der Trainerschaft und den Prüfern der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** eine Kultur der dauerhaften geistigen Auseinandersetzung mit unterrichtsrelevanten Themen zu schaffen, die die Karate-Ausbildung in der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** auf einem dauerhaft hohem Niveau garantieren soll.

Der Bildungsreferent wird von dem Vorstand ernannt. Dabei muss beachtet werden, dass die Person des Bildungsreferenten über geeignete Referenzen für dieses Amt verfügt.

### 2.2 Trainer-Lizenzen

Trainer-Lizenzen der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** können von jedem ordentlichen Mitglied der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland**, welches mit dem 3. Kyu graduiert worden ist, erworben werden.

Für die erstmalige Erteilung der Lizenz bedarf es einer schriftlichen Ausarbeitung, in der die Basisliteratur mit unterrichtsrelevanten Themen kritisch in Beziehung gebracht wird sowie einer Kurzlehrprobe im Beisein eines langjährigen Trainers.

Die Ausarbeitung umfasst etwa 2-4 DIN A4 Seiten.

Die schriftliche Ausarbeitung muss mitsamt der Beurteilung der Kurzlehrprobe und dem Mitgliedspass dem Bildungsreferenten vorgelegt werden.

Die Verlängerung der Lizenz erfolgt durch die jährliche Vorlage einer theoretischen Auseinandersetzung beim Bildungsreferenten. Mindestens alle drei Jahre muss zudem die Bestätigung und Beurteilung einer hospitierten Kurzlehrprobe vorgelegt werden.

Die theoretische Ausarbeitung zur Verlängerung der Lizenz kann folgendes beinhalten:

1. Eine kritische Rezension relevanter Texten aus der Basis- oder Fachliteratur beinhaltet in drei Teilen 1. deren Kurzzusammenfassung, 2. den dargestellten Bezug zum Karate-Unterricht und 3. die persönliche Auseinandersetzung mit den Aussagen. Entsprechende Texte werden im internen Bereich der Homepage bereitgestellt.
2. Ein Thesenpapier zu relevanten Themen beinhaltet 1. die Formulierung der Problemstellung, 2. die Darstellung der persönlichen Thesen und 3. Verweise auf themennahe, weiterführende Literatur. Themenvorschläge: „Kata: Ästhetik oder Anwendung?“, „Technik: ideal oder funktional?“, „Kumite: Partner oder Gegner?“, „Geist: unterschätzt oder überbewertet?“.
3. Die Ausarbeitung einer Trainingseinheit oder die Beschreibung interessanter

Übungsinhalte umfasst 1. die Berücksichtigung einer bestimmten Zielgruppe (z.B. Kinder), 2. die Darstellung des angestrebten Ziels (z.B. Technik oder Kata) und 3. die Beschreibung der Übungsinhalte und Organisationsformen. Es können einzelne oder mehrere Aspekte des Unterrichts (Erwärmung/Dehnen, Kihon/Technik, Kumite/Technik-Taktik, Kata/Bunkai, Entspannung) thematisiert werden.

4. Die Beschreibung von Unterschieden zwischen Kata (und Anwendungen) der GIMA-HA und anderen Verbänden.
5. Bei Shodan-Graduierten kann die zur Prüfung notwendige Dan-Arbeit zur Vorlage für die Trainerlizenz genutzt werden, sofern sich diese inhaltlich auf unterrichtsrelevante Themen bezieht.

Mit der Abgabe der theoretischen Ausarbeitung wird das Einverständnis zu deren Veröffentlichung auf der internen Seite der Verbands-Homepage erteilt. Damit wird die eigene Arbeit allen Mitgliedern der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** zugänglich gemacht und die Kultur der geistigen Auseinandersetzung mit dem Karatedo verbreitet.

Sind alle Vorgaben geleistet worden, erfolgt die Erteilung und Verlängerung der Trainer-Lizenz durch einen entsprechenden Eintrag in den Pass.

## 2.3 Prüfer-Lizenzen

Die Prüfer-Lizenz der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** kann jedes ordentliche Mitglied der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland**, welches mindestens mit dem 1. Dan graduiert ist, erwerben.

Alle nationalen Prüfer sind berechtigt, Prüfungen bis zum 1. Kyu abzunehmen.

Seine Fähigkeit als Prüfer muss das Mitglied als Beisitzer einer Prüfung der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** unter Beweis gestellt haben.

Zudem muss der Bewerber die Teilnahme an nationalen und internationalen Lehrgängen und Seminaren nachweisen können.

Werden diese Nachweise erbracht und das Mitglied durch einen Prüfer beim Bildungsreferenten nominiert, erfolgt die Erteilung der Prüfungslizenz durch einen entsprechenden Eintrag in den Pass.

Die Prüfer-Lizenz ist für die Dauer der Mitgliedschaft gültig, kann jedoch jederzeit durch die mehrheitliche Entscheidung der Mitgliederversammlung aberkannt werden. Entsprechende Anträge sind auf der Jahresversammlungen mit Begründung zu stellen.

Verabschiedet am 01.08.2009

Der Vorstand der GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland

### 3. Qualitätssicherung

1. Die Trainer der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** verpflichten sich, ihre lehrende Tätigkeit allein den Gunsten der Trainingsteilnehmer zu widmen. Sie verzichten auf Selbstdarstellung.
2. Die Trainer der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** verpflichten sich, den Unterricht ernsthaft aber mit positiv freudvoller Atmosphäre zu gestalten. Auf militärischen Unterrichtsstil wird verzichtet.
3. Die Trainer der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** wissen um den kindlichen Tatendrang, der positiv verstanden werden muss. Er ist Ausdruck ihres umfangreichen Erkundens der lebensweltlichen Realität. Auch Kinder müssen Zurückhaltung lernen. Noch wichtiger ist jedoch, dass ihnen im Training weitreichende Sinnes-Erfahrungen ermöglicht werden.
4. Die Trainer der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** sind bestrebt, den Sinn ihrer Übungen zu reflektieren und diesen den Trainierenden zu vermitteln. Menschen lernen nur, wenn es ihnen sinnvoll erscheint. Deshalb müssen sie den Sinn einer Übung verstehen können.
5. Die Trainer der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** gestalten ihr Training mit logischem Aufbau und Zusammenhang. Sie bereiten den Unterricht vor und machen ihre Ziele der Einheit deutlich.
6. Die Trainer der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** sind in ihrem Handeln ihrem eigenen Wissen und Gewissen unterworfen. Sie gestehen Fehler und partielles Unwissen vor sich und den Trainingsteilnehmern ein, ohne dadurch Schaden in ihrem Ansehen als Trainer erwarten zu müssen. Irren, Vergessen und subjektive Sichtweisen sind menschlich.
7. Den Trainern der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** ist bewusst, dass es keine objektive Wahrheit gibt. Deshalb legen sie ihre Interpretation des Karatedo im Training offen dar.
8. Die Trainer der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** verpflichten sich, an der Trainingsqualität aktiv mitzuwirken. Für die Verlängerung der Trainer-Lizenzen muss, gemäß Lizenz-Ordnung, alljährlich eine schriftliche Ausarbeitungen angefertigt werden, die zur internen Veröffentlichung freigegeben wird.
9. Die Trainer der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** engagieren sich für gemeinsame Aktivitäten außerhalb des Trainings, um den Zusammenhalt der Trainingsgemeinschaft zu stärken und den Kontakt zu den Mitgliedern aufrecht zu erhalten.
10. Die Trainer der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland** stehen voll hinter der Idee der **GIMA-HA SHOTOKAN-RYU Deutschland**, verkörpern dessen Aufgeschlossenheit gegenüber unterschiedlichen Ethnien, Religionen und Weltanschauungen und strahlen eine positive Lebenseinstellung aus.

4.



**Gima-Ha Shotokan-Ryu**  
Deutschland

## ANMELDUNG ZUR PRÜFUNG

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

Aktueller Grad: \_\_\_\_\_

Angestrebter Grad: \_\_\_\_\_

Auf Empfehlung von: \_\_\_\_\_  
*( Unterschrift eines Lehrkörpers )*

Hiermit versichere ich die notwendige körperliche und seelische Verfassung des Prüflings für die Beanspruchung durch diese Prüfung.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift Prüfling / Sorgeberechtigte(r)

Gebühr von \_\_\_\_\_ Euro entrichtet.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Empfänger/in



# PRÜFUNGSBOGEN

Angestrebter Gürtelgrad	Name	Alter	Erfahrung (in J.)

Prüfungsbestandteile	Anmerkungen	+	-
<b>THEORIE</b>			
<b>KIHON WAZA</b>  <b>IDO KIHON WAZA</b>			
<b>KATA</b>			
<b>KUMITE</b>			
<b>SONSTIGES</b>			

Unterschrift / Stempel Prüfer/in	Datum	Ergebnis