



# PRÜFUNGSORDNUNG

GIMA-HA INTERNATIONA KARATE-DO FEDERATION

儀間派松涛館流空手道

Deutschland

[www.gima-ha.de](http://www.gima-ha.de) • [info@gima-ha.de](mailto:info@gima-ha.de)

Stand Juni 2018

# INHALT

# SEITE

## I. PRÜFUNGSORDNUNG

I.1. Allgemeine Informationen	06
I.2. Aufbau	08
I.3. Kyu-Prüfungsprogramm	09
9. Kyu Weißer Gurt (ein Streifen)	10
8. Kyu Weißer Gurt (zwei Streifen)	11
7. Kyu Gelber Gurt	12
6. Kyu Gelber Gurt (ein Streifen)	13
5. Kyu Grüner Gurt	14
4. Kyu Grüner Gurt (ein Streifen)	15
3. Kyu Brauner Gurt	16
2. Kyu Brauner Gurt (ein Streifen)	17
1. Kyu Brauner Gurt (zwei Streifen)	18
I.4. Dan-Prüfungsprogramm	19
1. Dan Schwarzer Gurt (shodan)	20
2. Dan Schwarzer Gurt (nidan)	21
3. Dan Schwarzer Gurt (sandán)	22
4. Dan Schwarzer Gurt (yondan)	23
5. Dan Schwarzer Gurt (godan)	25
6. Dan Schwarzer Gurt (rokudan)	27
7. Dan Schwarzer Gurt (nanadan)	28

## 2. LIZENZORDNUNG

2.1. Allgemeines	30
2.2. Trainerlizenzen	31
2.3. Prüferlizenzen	33

## 3. QUALITÄTSSICHERUNG

## 4. ANHANG

Kyu-Prüfungs Anmeldung	38
Dan-Prüfungs Anmeldung	39
Prüfungsbögen	40



# **I. PRÜFUNGSORDNUNG**

## Allgemeine Informationen

### Prüfungen

In den Prüfungen der **Gima-Ha International Karate-Do Federational 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 International Karate-Do Federation** 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 Gurttes.

### Prüflinge

Den Prüfungen gemäß der vorliegenden Prüfungsordnung kann sich jeder stellen, der ordentliches Mitglied der **Gima-Ha International Karate-Do Federation Deutschland** ist. Prüflinge werden von den Trainern zur Prüfung vorgeschlagen und dies wird durch die Unterschrift des Trainers auf dem Anmeldeformular bestätigt. 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 und ordentliche Kleidung und Körperhygiene zu achten. Bei einer nicht bestandenen Prüfung, ist diese in ganzer Länge, zu einem neuen Termin zu wiederholen.

### Prüfer

Zur Abnahme einer Kyu-Prüfung gemäß der vorliegenden Prüfungsordnung ist jedes Mitglied des Prüfungsausschusses der **Gima-Ha International Karate-Do Federation 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 International Karate-Do Federation** abgenommen werden.

### Prüfungstermine

Prüfungen finden 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:

### Graduierung

### Prüfungsgebühr

#### Nationale Richtlinie

9. Kyu	Weißer Gurt (ein Streifen)	10,00 Euro
8. Kyu	Weißer Gurt (zwei Streifen)	10,00 Euro
7. Kyu	Gelber Gurt	15,00 Euro
6. Kyu	Gelber Gurt (ein Streifen)	15,00 Euro
5. Kyu	Grüner Gurt	20,00 Euro
4. Kyu	Grüner Gurt (ein Streifen)	20,00 Euro
3. Kyu	Brauner Gurt	25,00 Euro
2. Kyu	Brauner Gurt (ein Streifen)	25,00 Euro
1. Kyu	Brauner Gurt (zwei Streifen)	25,00 Euro

#### Internationale Richtlinie

Die Prüfungsgebühr der Dan-Prüfungen ist in Yen zu entrichten.

1. Dan	Schwarzer Gurt (shodan)
2. Dan	Schwarzer Gurt (nidan)
3. Dan	Schwarzer Gurt (sandan)
4. Dan	Schwarzer Gurt (yondan)
5. Dan	Schwarzer Gurt (godan)
6. Dan	Schwarzer Gurt (rokudan)
7. Dan	Schwarzer Gurt (nanadan)

## 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. Differenzierungs- 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 den höheren Kyu-Prüfungen zunehmend 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 zur 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 als persönlichkeitsbildenden Lebensweg zu begreifen.

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.



## Kyu-Prüfungsprogramm

Das Kyu-Prüfungsprogramm ist an nationalen Standards der **Gima-Ha International Karate-Do Federation Deutschland** angelehnt und dient der Orientierung für die Vorbereitung. Die hier aufgeführten Inhalte sind für internationale Kyu-Prüfungen nicht verbindlich!

## 9. KYU Weißer Gurt mit einem Streifen

### Theorie

Stände	heisoku dachi, musubi dachi, heiko dachi, hachi dachi, zenkutsu dachi, kokutsu dachi, kiba dachi, shiko dachi
Seiza	Welcher Zweck wird damit verfolgt?
Begrüßung	shomen ni rei, shihan ni rei, sensei ni rei, sempai ni rei und otagai ni rei. Welche Bedeutung haben diese?
Geschichte	Wie und wo scheint Karate entstanden zu sein? Wer gilt als Vater des modernen Karate-do? Wer war Makoto Gima?

### 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)

### Ido Kihon Waza

*zenshin:*

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

(kihon kamae)

*sagatte:*

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

### Kata

I. taikyoku sho (shitei)

### Gohon Kumite

*Tori:*

oi tsuki chudan (zenshin)  
oi tsuki jodan (zenshin)

(kihon kamae)

*Uke:*

soto uke (sagatte)  
age uke (sagatte)

## 8. KYU Weißer Gurt mit 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)  
uchi uke – gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
gedan barai – gyaku tsuki (zenkutsu dachi)  
mae geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)

### Ido Kihon Waza

*zenshin:*

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

(kihon kamae)

*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

*Tori:*

oi tsuki chudan (zenshin)  
oi tsuki jodan (zenshin)

(kihon kamae)

*Uke:*

soto uke (sagatte)  
age uke (sagatte)

## 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

*zenshin:*

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

yoko geri kekomi (zenkutsu dachi)  
yoko geri keage (kiba dachi, suri ashi)

*(kihon kamae)*

*sagatte:*

soto 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)

*(kihon kamae)*

*Uke:*

soto uke  
age uke  
gedan barai/nagashi uke

## 6. KYU Gelber Gurt mit einem 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)  
mawashi geri (zenkutsu dachi)

### Ido Kihon Waza

zenshin:

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

sagatte:

soto 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 keage (kiba dachi, suri ashi)  
yoko geri kekomi (zenkutsu dachi)  
mawashi geri (zenkutsu dachi)  
shuto uke (kokutso dachi)

*(kihon kamae)*

### Kata

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

### Kata Bunkai

Anwendung zweier Handlungskomplexe aus den Kata.

### Kihon Ippon Kumite

Tori:

oi tsuki jodan  
gyaku tsuki chudan  
mae geri  
yoko geri

Uke:

age uke – gyaku tsuki  
soto uke – gyaku tsuki  
gedan barai – gyaku tsuki  
uke waza/nage waza – gyaku tsuki

*(kihon kamae) jeweils links und rechts*

## 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 kekomi (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
mawashi geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)

### Ido Kihon Waza

*zenshin:*

oi tsuki chudan  
mae geri  
mae geri – niren tsuki  
sanren tsuki  
mae geri – gyaku tsuki

*sagatte:*

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

yoko geri keage (sashi ashi) – yoko geri kekomi (kiba dachi)  
mawashi geri (zenkutsu dachi)  
shuto uke (kokutso dachi) – nukite (zenkutsu dachi)  
gyaku tsuki (im Stand) – oi tsuki (Schritt vorwärts)

*(kumite kamae)*

### Kata

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

### Kata Bunkai

Anwendung von drei Handlungskomplexen aus jeder Kata.

### Kihon Ippon Kumite

*Tori:*

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

*Uke:*

age uke – gyaku tsuki  
soto uke – gyaku tsuki  
gedan barai – gyaku tsuki  
uke waza/nage waza – gyaku tsuki  
uke waza/nage waza – gyaku tsuki

*(kihon kamae)*

### Randori

#### 4. KYU Grüner Gurt mit einem 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 (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
 mawashi geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)

##### Ido Kihon Waza

*zenshin:*

oi tsuki chudan  
 mae geri – niren tsuki  
 sanren tsuki  
 mawashi geri  
 mae geri – gyaku tsuki  
 oi tsuki, gyaku tsuki, oi tsuki (ein Schritt, drei Fauststöße)  
 mae ashi geri (chudan) – mae geri (jodan)  
 mae ashi geri – mawashi geri – gyaku tsuki  
 mae ashi geri – yoko geri kekomi – gyaku tsuki  
 yoko geri keage (kiba dachi, sashi ashi) – yoko geri kekomi (kiba dachi, ganzer Schritt)  
 shuto uke (kokutso dachi) – nukite (zenkutsu dachi)

*(kumite kamae)*

*sagatte:*

soto uke – gyaku tsuki  
 gedan barai – age uke – soto uke – gyaku tsuki  
 age uke – soto uke – gedan barai – gyaku tsuki  
 uke – gyaku tsuki  
 gedan barai – uchi uke – gyaku tsuki  
 1 x uke – gyaku tsuki  
 1 x uke – gyaku tsuki  
 1 x uke – gyaku tsuki  
 1 x uke – gyaku tsuki

##### Kata

1. heian godan (shitei)  
 2. heian yondan/sandan (tukui)

##### Kata Bunkai

Anwendung von drei Handlungskomplexen aus jeder Kata.

##### Kihon Ippon Kumite

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

*(kihon kamae)*

##### Jiyu Ippon Kumite

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

*(kumite kamae)*

##### Randori

### 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 geri ren geri (Beine wechseln, zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
mae ashi yoko geri keage (zenkutsu dachi)  
yoko geri kekomi (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
mawashi geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
mae ashi geri – mae ashi ushiro geri  
hiza geri (hinten absetzen) – gyaku empi uchi

#### Ido Kihon Waza

*zenshin:*

sanren tsuki  
mae geri – niren tsuki  
mae ashi geri – mae geri – gyaku tsuki  
mae ashi geri – mawashi geri – gyaku tsuki  
mae ashi geri – yoko geri kekomi – gyaku tsuki  
mae ashi geri – ushiro geri

*(kumite kamae)*

*sagatte:*

1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki

#### Kata

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

#### Kata Bunkai

min. 3 ausgewählte Beispiele aus jeder Kata.

#### Kihon Ippon Kumite

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

*(kihon kamae)*

#### Jiyu Ippon Kumite

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

*(kumite kamae)*

#### Shiai Kumite



## 2. KYU Brauner Gurt mit einem 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 geri ren geri (Beine wechseln, zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
mae ashi yoko geri keage (zenkutsu dachi)  
yoko geri kekomi (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
mawashi geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
mae ashi geri – mae ashi ushiro geri  
hiza geri (hinten absetzen) – gyaku empi uchi

### Ido Kihon Waza

*zenshin:*

sanren tsuki  
mae geri – niren tsuki  
mae ashi geri – mae geri – gyaku tsuki  
mae ashi geri – mawashi geri – gyaku tsuki  
mae ashi geri – ushiro geri  
mae ashi yoko geri keage – mawashi geri – gyaku tsuki  
kizami mawashi geri – yoko geri kekomi – gyaku tsuki

*(kumite kamae)*

*sagatte:*

1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki

### Kata

1. empi (shitei)
2. jion (shitei)

### Kata Bunkai

min. 3 ausgewählte Beispiele aus jeder Kata.

### Jiyu Ippon Kumite

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

*(kumite kamae)*

### Shiai Kumite

## I. KYU Brauner Gurt mit 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 geri ren geri (Beine wechseln, zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
mae ashi yoko geri keage (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
yoko geri kekomi (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
mawashi geri (zenkutsu dachi, hinten absetzen)  
mae ashi geri – mae ashi ushiro geri  
hiza geri (hinten absetzen) – gyaku empi uchi  
uraken uchi – shuto uchi – haito uchi (freie Kombinationen in alle Richtungen)

### Ido Kihon Waza

zenshin:

sanren tsuki  
mae geri – niren tsuki  
mae ashi geri – mae geri – gyaku tsuki  
mae ashi geri – mawashi geri – gyaku tsuki  
mae ashi geri – ushiro geri  
mae ashi yoko geri – mawashi geri – gyaku tsuki  
kizami mawashi geri – yoko geri – gyaku tsuki  
mae ashi geri – mawashi geri – uraken uchi – gyaku tsuki

sagatte:

1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki

kizami mawashi geri – gyaku tsuki – mae ashi geri – mae geri – gyaku tsuki

(Kumite kamae)

### Kata

1. kanku dai (shitei)
2. hangetsu (shitei)
3. tokui- ata

### Kata Bunkai

min. 3 ausgewählte Beispiele aus jeder Kata.

### Jiyu Ippon Kumite

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

(kumite kamae)

### Jiyu Kumite

shiai Kumite  
jissen Kumite

## Dan-Prüfungsprogramm

Das Dan-Prüfungsprogramm ist an internationalen Standards der **Gima-Ha International Karate-Do Federation** angelehnt und dient der Orientierung für die Vorbereitung. Die hier aufgeführten Inhalte sind für internationale Dan-Prüfungen nicht verbindlich!

## I. DAN Shodan

### Kihon Waza

sanren tsuki (zenkutsu dachi)  
age uke – soto uke – uchi uke – gedan uke – gyaku tsuki  
hiza geri (hinten absetzen) – gyaku empi uchi – mae empi uchi  
mae geri – mawashi geri – kansetsu geri (aus shizen tai)  
mae geri – yoko geri – ushiro geri (aus shizen tai)

### Ido Kihon Waza

*zenshin:*

sanren tsuki  
niren mae geri – gyaku tsuki

*sagatte:*

1x uke – gyaku tsuki  
1x uke – gyaku tsuki

mae geri – mawashi geri – yoko geri (suri ashi) – ushiro geri – gyaku tsuki  
mae geri – mawashi geri – gyaku tsuki – uraken – yoko geri (suri ashi) – gyaku tsuki  
shuto uke – mae ashi geri – nukite

*(kumite kamae)*

### Kata

1. tekki nidan (shitei)
2. jion (shitei)
3. kanku dai, bassai dai, tekki shodan, hangetsu oder enpi (tokui-gata)

### Kata Bunkai

ausgewählte Beispiele aus den Kata.

### Jiyu Ippon Kumite

### Jiyu Kumite

shiai Kumite  
jissen Kumite

### Ronbun (Ausarbeitung) min. 4 seitig

„Karatedo: existence and social life“  
„Reasons for karatedo: aspirations and impressions“

## 2. DAN Nidan

### Kihon Waza

mae geri jodan – niren tsuki  
age uke – soto uke – uchi uke – gedan uke – gyaku tsuki  
godan shuto uchi  
nanadan geri (hiza geri – mae geri – kin geri – kakato gedan geri –  
ushiro kakato gedan geri – ushiro geri – kansetsu geri)

### Kata

1. hangetsu (shitei)  
2. enpi (shitei)  
3. jitte (shitei)  
4. tokui-gata (heian-gata sind nicht gestattet)

### Kata Bunkai

ausgewählte Beispiele aus den Kata.

### Jiyu Kumite

shiai Kumite  
jissen Kumite

**Ronbun** (Ausarbeitung) min. 6 seitig  
„Karatedo kata and its necessity“

### 3. Dan Sandan

#### Kata

1. nijushiho (shitei)
2. meikyo (shitei)
2. sochin (shitei)
4. koryu chinte (shitei)
5. tokui-gata
6. tokui-gata

#### Kata Bunkai

ausgewählte Beispiele aus den Kata.

#### Kobujutsu

bo-gata

#### Jiyu Kumite min. 3 Kämpfe

shiai Kumite  
jissen Kumite

#### Ronbun Ausarbeitung min. 6 seitig

„The significance and relationship between kumite and kata“  
„Your opinion regarding karate as a martial art or a sport“

#### **4. Dan** Yondan

##### **Kata**

1. chinte (shitei)
2. gima-ha gojushiho (shitei)
3. jiin (shitei)
4. tokui-gata
5. tokui-gata

##### **Kata Bunkai**

ausgewählte Beispiele aus den Kata.

##### **Kobujutsu**

bo-gata

##### **Jiyu Kumite** min. 4 Kämpfe

shiai Kumite  
jissen Kumite

##### **Ronbun** Ausarbeitung min. 10 seitig

„Mental attitude and technical knowledge as a karate instructor“

**4. DAN** Yondan für 40 plus

Nur auf Empfehlung

**Kata**

1. chinte (shitei)
2. hangetsu (shitei)
3. nijushiho (shitei)

**Kata Bunkai**

ausgewählte Beispiele aus der Kata nijushiho.

**Ronbun** Ausarbeitung min. 10 seitig

„Mental attitude and technical knowledge as a karate instructor“



## **5. DAN** Godan

### **Kata**

1. koryu gojushiho (shitei)
2. gankaku (shitei)
3. unsu (shitei)
4. nijushiho, enpi, meikyo, chinte, jitte, hangetsu, jion, wankan, sochin, kanku dai, kanku sho, bassai dai, bassai sho, jiin (tokui)

### **Kata Bunkai**

ausgewählte Beispiele aus den Kata.

### **Kobujutsu**

bo-gata oder sai-kata

### **Jiyu Kumite**

jissen kumite

### **Forschungsvorstellung**

der Inhalt wird selbst gewählt

### **Ronbun** Ausarbeitung min. 10 seitig

„History of karatedo“

**5. Dan** Godan für 50 plus

Nur auf Empfehlung

**Kata**

1. koryu gojushiho (shitei)
2. gankaku (shitei)
3. sochin (shitei)

**Kata Bunkai**

ausgewählte Beispiele aus den Kata.

**Kobujutsu**

frei wählbar

**Forschungsvorstellung**

der Inhalt wird selbst gewählt

**Ronbun** Ausarbeitung min. 10 seitig

„History of karatedo“

**6. DAN** Rokudan

**Kata**

3 tokui-gata (heian, tekki und bassai sind nicht gestattet)

**Kata Bunkai**

ausgewählte Beispiele aus den Kata.

**Kobujutsu**

frei wählbar

**Nage Waza**

frei wählbar

**Ronbun** Ausarbeitung min. 10 seitig

„Future of karatedo“

**7. DAN** Rokudan

**Kata**

3 verschiedene tokui-gata (heian, tekki und bassai sind nicht gestattet)

**Kata Bunkai**

ausgewählte Beispiele aus den Kata.

**Ronbun** Ausarbeitung min. 10 seitig

„Future of karatedo“

## **2. LIZENZORDNUNG**

## Allgemeines

Die vorliegende Lizenz-Ordnung der ***Gima-Ha International Karate-Do Federation 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 International Karate-Do Federation Deutschland*** eine Kultur der dauerhaften geistigen Auseinandersetzung mit unterrichtsrelevanten Themen zu schaffen, die die Karate-Ausbildung in der ***Gima-Ha International Karate-Do Federation 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.

## Trainerlizenzen

Trainerlizenzen der **Gima-Ha International Karate-Do Federation Deutschland** können von jedem ordentlichen Mitglied der **Gima-Ha International Karate-Do Federation 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 Texte 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 Gener?“, „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 International Karate-Do Federation Deutschland** zugänglich gemacht und die Kultur der geistigen Auseinandersetzung mit dem Karatedo verbreitet. Sind alle Vorgaben geleistet worden, erfolgt die Erteilung und Verlängerung der Trainerlizenz durch einen entsprechenden Eintrag in den Pass.



## Prüferlizenzen

Die Prüferlizenz der ***Gima-Ha International Karate-Do Federation Deutschland*** kann jedes ordentliche Mitglied der ***Gima-Ha International Karate-Do Federation Deutschland***, welches mindestens mit dem Sho-Dan graduiert ist, erwerben. Alle nationalen Prüfer sind berechtigt, Prüfungen bis zum 1. Kyu abzunehmen. Seine Fähigkeit als Prüfer muss das Mitglied als Besitzer einer Prüfung der ***Gima-Ha International Karate-Do Federation 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 Prüferlizenz 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

### **3. QUALITÄTSSICHERUNG**

1. Die Trainer der ***Gima-Ha International Karate-Do Federation Deutschland*** verpflichten sich, ihre lehrende Tätigkeit allein den Gunsten der Trainingsteilnehmer zu widmen. Sie verzichten auf Selbstdarstellung.
2. Die Trainer der ***Gima-Ha International Karate-Do Federation Deutschland*** verpflichten sich, den Unterricht ernsthaft aber mit positiv freudvoller Atmosphäre zu gestalten. Auf militärischen Unterrichtsstil wird verzichtet.
3. Die Trainer der ***Gima-Ha International Karate-Do Federation 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 International Karate-Do Federation*** 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 International Karate-Do Federation 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 International Karate-Do Federation 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 International Karate-Do Federation 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 International Karate-Do Federation Deutschland*** verpflichten sich, an der Trainingsqualität aktiv mitzuwirken. Für die Verlängerung der Trainer-Lizenzen muss, gemäß Lizenz-Ordnung, alljährlich eine schriftliche Ausarbeitung angefertigt werden, die zur internen Veröffentlichung freigegeben wird.
9. Die Trainer der ***Gima-Ha International Karate-Do Federation 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 International Karate-Do Federation Deutschland*** stehen voll hinter der Idee der ***Gima-Ha International Karate-Do Federation Deutschland***, verkörpern dessen Aufgeschlossenheit gegenüber unterschiedlichen Ethnien, Religionen und Weltanschauungen und strahlen eine positive Lebenseinstellung aus.



## **4. ANHANG**



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

Deutschland  
e.V.

Martin Kröckel  
Heinrich-Goebel-Straße 23  
22359, Hamburg  
040 - 609 51 48 0

[www.gima-ha.de](http://www.gima-ha.de)  
[info@gima-ha.de](mailto:info@gima-ha.de)

## **ANMELDUNG ZUR KYU-PRÜFUNG**

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

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

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

Aktueller Kyu-Grad: \_\_\_\_\_

Angestrebter Kyu-Grad: \_\_\_\_\_

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

Hiermit wird versichert, dass meine körperliche und seelische Verfassung für die Beanspruchung dieser Prüfung ärztlich attestiert wurde.

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

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

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



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

Deutschland  
e.V.

Martin Kröckel  
Heinrich-Goebel-Straße 23  
22359, Hamburg  
040 - 609 51 48 0

[www.gima-ha.de](http://www.gima-ha.de)  
[info@gima-ha.de](mailto:info@gima-ha.de)

## **ANMELDUNG ZUR DAN-PRÜFUNG**

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

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

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

Aktueller Kyu/Dan-Grad: \_\_\_\_\_

Angestrebter Dan-Grad: \_\_\_\_\_

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

Hiermit wird versichert, dass meine körperliche und seelische Verfassung für die Beanspruchung dieser Prüfung ärztlich attestiert wurde.

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

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

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



# PRÜFERBOGEN

Angestrebter Gürtelgrad	Name	Alter	Erfahrung (Jahre)

Prüfungsbestandteile	Anmerkungen	+	-
<b>THEORIE</b>			
<b>KIHON WAZA</b> Grundtechniken			
<b>IDO KIHON WAZA</b> Bewegte Grundtechniken			
<b>KATA</b> Form			
<b>BUNKAI</b> Anwendung			
<b>KUMITE</b> Partnerübung und Kampf			
<b>SONNSTIGES</b>			

Unterschrift und Stempel des Prüfers		Datum	Ergebnis