

Deutscher JKA-Karate Bund e.V.

Die Mitglieder der Stilrichtung „JKA-Karate sollen sich in Rahmen der vorliegenden Prüfungsordnung neben den praktischen Prüfungsinhalten auch ausreichende theoretische Kenntnisse des „JKA-Karate-Do aneignen. Das steigende Verständnis des JKA-Karate soll mit der technischen Entwicklung der Prüflinge einhergehen.

**Was bedeuten die Begriffe
aus der Prüfungsordnung des DJKB**

**Theoretische Kenntnisse die bei den jeweiligen Kyu- und Dan- Graden
bekannt sein sollten!**

Zum 9. Kyu

Musubi Dachi

Fersen zusammen, Füße leicht nach außen, wird hauptsächlich zum Grüßen genutzt.

Mokuso

Das Karate-Do Training beginnt und endet traditionell mit Seiza und Mokuso. „Moku“ bedeutet „nichts sagen“, „so“ hat viele Bedeutungen, auch die „sich in tiefe Gedanken versenken“. Sich vom Alltag lösen und auf das Training vorbereiten; wird mit einer kurzen Meditation und geschlossenen Augen durchgeführt.

Mokuso yame

Ende der Meditation, die Augen werden geöffnet.

Shomen ni rei

Gruß nach vorne, zu den Ahnen, bei Wettkämpfen Gruß an die Zuschauer.

Sensei ni rei

Gruß zum Lehrer/ Meister, für ein Dojo gibt es nur einen Sensei, wenn dieser verhindert ist und ein älterer Schüler das Training in Abwesenheit des Meisters leitet, kann dieses Kommando auch verwendet werden.

Kiritsu

Aus dem Seiza aufstehen.

Zum 8. Kyu

Kihon-Ippon-Kumite

Grundschulmäßiger Einschrittkampf

Gohon Kumite

Fünfschrittkampf

Jodan

Obere Angriffsstufe, Hals- Kopfbereich

Chudan

Mittlere Angriffsstufe, vom Hals abwärts bis zur Gürtellinie

Gedan

Untere Angriffsstufe, von der Gürtellinie bis zu den Füßen

Kata

Form, Kampf in einem festgelegten Ablauf gegen imaginäre Gegner und mehr als die Summe ihrer Techniken, es gibt 27 Shotokan Kata.

Zum 7. Kyu

Shizentai

neutrale, aufrechte Haltung, Füße schulterbreit und parallel zueinander

Kiai

„Ki“ bedeutet Energie, „ai“ steht für Zusammenkommen, körperliche und geistige Energie die mit einem lauten Kampfschrei explosionsartig ausgeatmet wird.

Hanmi

Halber Körper, der Oberkörper ist um 45° seitwärts abgedreht, wodurch sich die Zielfläche halbiert.

Chudan-Kamae

Entspricht der Kampfstellung. Haltung der Arme in mittlerer Stufe/ Höhe.

Gedan Kamae

Entspricht der Kampfstellung. Haltung der Arme in unterer Stufe/ Höhe.

Shuto-Kamae

Haltung der Arme wie bei Shuto Uke, üblich in Kokutsu Dachi.

Hiki- Te

Zurückziehen der Faust an die Hüfte.

Zum 6. Kyu

Dojo

„Do“ steht für „der Weg“, „Jo“ steht für „der Ort“. Der Ort an dem die Kampfkunst trainiert wird, auch Ort des Lernens, des gegenseitigen Respekts, Ort des Weges.

Te

Hand, aus der Entwicklung des Wortes Kara (leer) te (Hand) do (Weg)

Do

Weg, aus der Entwicklung des Wortes Kara (leer) te (Hand) do (Weg)

Kogeki

Angreifer, Angriff

Uke

Verteidigung, Abwehr

Zum 5. Kyu

Sanbon-Zuki

Dreifacher Fauststoß Jodan Chudan Chudan

Soto-Uke

Blocktechnik mit dem Unterarm von außen nach innen.

Uchi-Uke

Blocktechnik mit dem Unterarm von innen nach außen.

Zum 4. Kyu

Kime

Schockartiges Anspannen sämtlicher Muskeln am Ende einer Technik, physische und psychische Energiekonzentration.

Kime-Waza

Techniken mit Kime

Zum 3. Kyu

Ren-Geri

Mehrfach Fußtritt ohne und mit Übersetzungsschritt

Shiai

Wettkampf, Kampfstellung, Kata Shiai oder auch Kumite Shiai

Suri-Ashi

Gleitschritt

Zum 2. Kyu

Maai

Korrekte Distanz der Technik zum Ziel

Deai

Einem Angriff mit eigenem Angriff zuvorkommen.

Jiyu-Ippon-Kumite

Vorstufe vom Freikampf. Die Techniken werden von beiden Partnern Verteidiger und Angreifer aus Kamae ausgeführt. Auf maai ist zu achten.

Kizami-Geri

Tritt mit dem vorderen Fuß.

Zum 1. Kyu

Zanshin

Erhöhte körperliche und geistige Wachsamkeit, Achtsamkeit und Konzentration. Vor und nach einer Aktion.

Sonoba-Geri

Standübung mit Tritten

Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite

Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff. Der erste Angriff wird angesagt, geblockt und gekontert. Dann folgt der zweite Angriff sofort ohne Ansage.

Shitei-Kata

Pflichtkata Grundkata

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan und Tekki Shodan

Sentei-Kata

aus einer vorgegebenen Katagruppe auszuwählende Kata.

Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu

Tokui-Kata

Freie persönlich ausgesuchte starke Kürkata. Nach unserem Stil: Shotokan DJKB

Zum 1. Dan

Kosa-Dachi

Die überkreuzte Stellung

Sun-Dome

Das Abstoppen der Technik kurz vor dem Ziel.

Tai-Sabaki

geschickt aus der angegriffenen Richtung ausweichen und kontern.

Ashi-Barai

Fußfeger von außen nach innen

Nagashi-Uke

Fegeabwehr unten mit Unterarm - Schlagrichtung von außen nach innen

Zum 2. Dan

Happo-Kumite

Kampfübung in alle Richtungen

Jiyu Kame

Individuelle Freikampfhaltung

Kaeshi Ippon Kumite

Der Angreifer geht mit einer Technik vorwärts. Der Verteidiger geht rückwärts und blockt. Der Verteidiger greift nun mit einem Schritt vorwärts an und kontert. Nun muss der erste Angreifer zurückweichen den Angriff blocken und sofort kontern.

Jiyu Kumite

Freikampf