

Karate-Prüfungskriterien für die einzelnen Gurtstufen

Welche Fehler in der jeweiligen Prüfung nicht mehr vorkommen dürfen

Dieses Dokument gliedert die Prüfungskriterien zu den verschiedenen Schülerprüfungen. Durch langfristiges und beständiges Training soll der Übende gleichzeitig mit der körperlichen Ausbildung auch den verantwortungsbewussten Umgang mit Partnern im Karate erlernen. Die unterschiedlichen Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausgangsbasis für das breite Spektrum des Karate. Die Selbstverteidigung ist ein natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Sportart soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel muss bei der Prüfung berücksichtigt werden.

Es wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit auf das Hinzufügen von weiblichen Endungen verzichtet. Entsprechende Begriffe sind nicht geschlechtsspezifisch gemeint.

Bitte beachten: Die Kriterien gelten nur für Prüflinge ohne körperliche Einschränkungen! Im Fall körperlicher Einschränkungen beim Prüfling finden die entsprechenden Kriterien nur in abgeschwächter Form, oder keine, Anwendung. Ebenso werden diese Kriterien bei Kindern und älteren Prüflingen (insbesondere denen, die erst im fortgeschrittenen Alter mit dem Karate begonnen haben) individuell vom Prüfer bestimmt.

Die Prüfungsordnung ist in drei Gruppen aufgeteilt. In jeder Gruppe werden besondere Schwerpunkte in der Ausbildung gesetzt. **Die einzelnen Stufen bauen aufeinander auf, d.h. ein Prüfling in der Oberstufe wird zusätzlich zu den Kriterien der Oberstufe auch nach den Kriterien der Unter- und Mittelstufe geprüft.**

Unterstufe 9. - 7. Kyu

In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken. Prüfer und Prüfling achten vor allem auf sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen. Weiterhin ist die aufrechte Haltung des Oberkörpers ein wichtiges Merkmal. Der Prüfling zum 8. Kyu kann die einfachsten Techniken vom Ablauf ausführen und anwenden. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

Im Kumite ist auf die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu achten.

In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert.

Folgendes darf bei der jeweiligen Prüfung nicht mehr vorkommen:

9. Kyu

- Füße im Stand nicht flach auf dem Boden.
- Hinteres Bein bei Zk nicht gestreckt.
- Abwinkeln der Faust.



8. KYU

- Nachrutschen beim Vorgehen.
- Vor- oder Zurücklehnen des Oberkörpers.
- Ungenügendes Zurückziehen der Faust zur Hüfte.
- Ungenügend geschlossene Faust.
- Beim Kumite Blick nicht nach vorne gerichtet.

7. KYU

- Falsche Endstellung (z.B. Anheben der Schulter, Abwinkeln der Faust).
- Falsche Fußstellung bei den Fußtechniken.
- Ungenügendes Hochreißen des Knies bei den Fußtechniken.
- Beim Sanbon-Kumite, Zielregion nicht beachtet.

Mittelstufe 6. - 4. Kyu

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln.

Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, dass sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf. Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewusster Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

Diese Graduierungen erfordern ein gesteigertes Niveau technischer und mentaler Fähigkeiten, die mit zunehmender Intensität vorgeführt werden können.

Es müssen deutliche Steigerungen in der Präzision der Techniken, der Kraft und der Dynamik erkennbar sein.

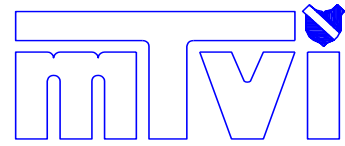
Im Kumite müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karateka!

In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im Verständnis (BUNKAI) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

Folgendes darf bei der jeweiligen Prüfung nicht mehr vorkommen:

6. KYU

- Falsche Führung des Körperschwerpunktes (auf- und abwippen, breitbeiniges Gehen) auch beim Übergang von Shizentai in Grundsulotechnik oder Kata.
- Nicht ausreichendes Zurückziehen des stoßenden Beines.
- Fehlender Hüfteinsatz.
- Unsicherheit im Stand.
- Falsche Atemtechnik
- Beim Kihon-Ippon-Kumite wird eine nicht korrekte Distanz zum Partner gewählt (gilt sowohl für den Angreifer als auch für den Abwehrenden).



5. KYU

- Schlechte Koordination im Bewegungsablauf
- Stockender (nicht flüssiger) Bewegungsablauf (z.B. ungleichmäßiges Führen der Fäuste und Hände)
- Falsche oder nicht ausreichend tiefe Schwerpunktlage in den einzelnen Stellungen
- Nichtbeachtung der unterschiedlichen Schwerpunktlagen bei den einzelnen Stellungen.
- Ungleichmäßiges Beenden der Bewegung (Arme/Körper/Beine)
- Beim Partnertraining, der Versuch, schlechte Distanz bei der Technik durch falsche Körperhaltung auszugleichen.

4. KYU

- Keine Anspannung in der Endphase (z.B. Faust nicht fest an Hüfte, fehlende Armspannung, fehlende Bein- und Körperspannung).
- Gleichgewichtsverlust bei den Wendungen und bei den Fußtechniken.
- Schlechte Distanz beim Partnertraining
- Fehlende Anspannung (Kime)

Oberstufe 3. - 1. Kyu

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei sind Qualität in den Einzeltechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit und nicht zuletzt Ausdauer zu zeigen. Sie spiegelt den Fleiß und die Intensität des Trainings wider. Der Prüfling muss nicht nur in der Lage sein die grundlegenden Techniken effektiv auszuführen, sondern dies muss in einer gesteigerten inneren (mentalen) Sicherheit zum Ausdruck kommen.

Im Kumite werden höchste Anforderungen an den Prüfling gestellt. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle paart, erfüllt die hier gesetzten Anforderungen. Sieg oder Niederlage ist beim Jiyu Kumite nicht prüfungsentscheidend.

In Kata und im Bunkai muss der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von Kata und sinnvollen Anwendungen zeigen können. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsstoff.

Folgendes darf bei der jeweiligen Prüfung nicht mehr vorkommen:

3. KYU

- Fehlende Geschwindigkeit
- Kraftloser Einsatz der Hüfte beim Wechsel von Block- zur Kontertechnik
- Schlechte Distanz beim Partnertraining
- Bei der Kata, fehlender oder falscher Rhythmus im Ablauf

2. KYU

- Schlechte Koordination der Anspannung in der Endphase der Bewegung.
- Abwenden des Körpers vom Ziel beim Partnertraining
- Unsicherheit beim Angriff und Gegenangriff

1. KYU

- Konditionsschwäche
- Mangelnde Kontrolle beim Partnertraining.
- Fehlende sportliche Einstellung.