

## 5. Dan

Mindestvorbereitungszeit: 5 Jahre von 4. auf 5. Dan

1. Schriftliche Arbeit über ein Karate-Thema
2. Tokui-Waza
  - Angriffstechnik
  - Verteidigungstechnik
  - Deai
  - Ashibarai
  - Wurftechnik
3. Jiyu Kumite
4. Tokui Kata
5. Eine Kata aus dem 4. Dan-Programm:

### Nijushiho - Sochin - Unsu

## B) ÜBERSETZUNGEN UND ERLÄUTERUNGEN DER JAPANISCHEN BEGRIFFE

### Das Zahlensystem

ichi = 1 ni = 2 san = 3 shi oder yon = 4 go = 5 roku = 6 sichi oder nana = 7 hachi = 8 kyu oder ku = 9 ju = 10

ju-ichi = 11 ju-ni = 12 .... ni-ju = 20 san-ju = 30 yon-ju = 40 hyaku = 100 sen = 1000

### Häufig benutzte Kommandos und Begriffe beim Training und in der Gürtelprüfung

seiza	Gerade, aufrecht sitzen
mokuso	Meditation
mokuso yame	Ende der Meditation
shomen ni rei	Gruß nach vorne
sensei ni rei	Gruß zum Meister
kiritsu	Erhebt euch! Steht auf
rei	Danke / Gruß
yoi !	Achtung ! Vorbereitung! Fertig werden!
hajime	Fangt an!
kamaete	Körperhaltung einnehmen
mawate	Wendet! Herumdrehen!
yame	Halt!
dojo	Ort des Weges, Trainingsraum
sensei	Lehrer / Meister
shihan	Großmeister der traditionellen Künste
hara	Zentrum im Körper (drei cm unterhalb des Bauchnabels); auch <i>tanden</i> genannt
kyu	Klasse, Schülergrad
dan	Stufe, Meistergrad

### DTKV-Prüfungsprogramm

ki	<p><b>ki</b> (Energie) <b>ai</b> (Zusammenkommen) „Energie und Harmonie“</p> <p>Der <i>Kiai</i> ist ein Kampfschrei zur Vereinigung von geistiger und körperlicher Energie. Wenn Körper, Geist, Atmung und Stimme in der höchstmöglichen Konzentration zusammenwachsen, wird der gesamte Organismus in diesem Moment eine Einheit.</p>
oss	<p>Der Gebrauch dieses „allmächtigen“ Wortes <b>oss</b> reicht vom alltäglichen Gruß bis hin zur Bedeutung „danke“, „bitte“ oder „ich habe verstanden“ und kann in der Karatewelt fast ständig benutzt werden. In Japan ist es für den <i>Karateka</i> das Wort der Wörter.</p> <p>Ausgeführt mit einer Verbeugung drückt des Respekt, Sympathie und Vertrauen gegenüber der/dem anderen aus. <b>oss</b> sagt aber auch dem <i>sensei</i>, daß ich seine Anweisung verstanden habe und versuchen werde, sie nachzuvollziehen.</p> <p>Beim Abgrüßritual vor und nach dem Training gibt es beim „Gruß-nach-vorne“ – „shomen - ni - rei“ – kein <b>oss</b>, sondern nur eine stille Verbeugung. Erst wenn der <i>sensei</i> beim „sensei - ni - rei“ wird, hört man das <b>oss</b>: einmal als Bitte für den Versuch, den Weg des Karate gemeinsam beschreiten zu wollen, und dann als Dank am Ende des Unterrichts.</p>
zanshin	<p>„Wachsamkeit“ – „Wenn man das <i>kihon</i> beendet oder wenn man in der <i>kata</i> die letzte Faustbewegung gemacht hat, dann darf man nicht sofort das ganze <i>ki</i> herausnehmen. Es ist wichtig, daß man immer mit Energie gefüllt ist, um einerseits auf urplötzliche Veränderungen zu reagieren, aber andererseits darüber hinaus ruhig zu der Ausgangsstellung, „zum eigenen Ursprung“, zurückkehren zu können.</p> <p>Auch wenn der Ablauf noch so prächtig war, der Abschluß der Aktion, Bewegung oder die <i>kata</i> darf auf keinen Fall in Unordnung geraten.</p>

### DTKV-Prüfungsprogramm

kamae	<p><i>kamae</i> bezeichnet allgemein die Kampfhaltung, die auf Verteidigung oder den Angriff konzentriert ist. Unterschieden werden kann weiterhin die körperliche Bereitschaft <i>migamae</i> unter Beachtung von Technik (<i>waza</i>), Distanz (<i>maai</i>), Rhythmus (<i>hyoshi</i>) und Atmung (<i>kyoku</i>) sowie die Bereitschaft des Geistes (<i>kigamae</i>). Hierzu gehören vor allem die Wachsamkeit (<i>zanshin</i>), der Kampfgeist (<i>kihaku</i>) und das Voraussehen (<i>yomi</i>)</p>
kumite	<p>Das Wort <i>kumite</i> setzt sich zusammen aus <i>kumi</i>, die Gruppe, und <i>te</i>, die Hand. Es ist neben <i>kihon</i> und <i>kata</i> die dritte Säule des Karate. <i>Kumite</i> wird oft mit Kampf übersetzt, sollte aber als „Technik der Begegnung“ verstanden werden. Es ist keine streitbare Auseinandersetzung zur Feststellung des Stärkeren, da es in der klassischen <i>Do</i>-Lehre im Karate keinen Gegner, sondern nur eine Partner gibt, zu dem man in einer unauslöschlichen gegenseitigen Abhängigkeit steht. Ohne Partner ist das <i>Kumite</i> nicht realisierbar. Die eigentliche Bedeutung des <i>Kumite</i> ist die große Chance, durch das Zusammentrainieren mit dem Partner mit dem eigenen ICH ins reine zu kommen.</p>

#### Die Angriffsstufen

jodan	Obere Stufe (Kinn bis Augenbrauen)
chudan	Mittlere Stufe (Achselhöhle bis Gürtel)
gedan	Untere Stufe (vom Gürtel abwärts)

#### Die Elemente des Karatetrainings

kihon	Grundschule / Basis
kata	Form
sentei kata	Ausgewählte Kata
shitei kata	Pflichtkata
tokui kata	Starke Kata (Persönliche Spezialkata)
bunkai	Zersetzung, Auseinandernehmen: Das Üben von einzelnen Katasequenzen mit Partnern.
Kumite	Kampfübung (siehe Kumite)

## DTKV-Prüfungsprogramm

### Kumiteformen

gohon kumite	Fünfschrittkampf
sanbon kumite	Dreischrittkampf
kihon-ippou-kumite	Grundsichulmäßig ausgeführter Einschnitt-kampf
jiyu-ippou kumite	Freier Einschnittkampf
kaeshi-ippou kumite	Erwidernder Einschnittkampf: Der Verteidiger geht zum Angriff über und zwingt so den Angreifer in die verteidigende Position.
okuri-ippou kumite	Kampfübung mit zwei aufeinanderfolgenden Angriffen, wobei der erste angesagt wird und der direkt folgende zweite Angriff sich aus Situation und Distanz ergibt.
happo kumite	Kampfübung in alle 8 Richtungen gegen mehrere Gegner
jiyu kumite	Freikampf
<b><u>Bewegungen</u></b>	
oi komi	Hineintreiben; Technik mit ganzem Schritt
jun kaiten	Gleichgesetztes Drehen
gyaku kaiten	Entgegengesetztes Drehen
tai sabaki	Ausweichen mit dem Körper (und dann Konter)
hiki te	Zurückziehende Hand
suri ashi	Gleitschritt (Oberbegriff)
yori ashi	Gleitschritt; z. B. nach vorne: das vordere Bein gleitet zuerst in Zielrichtung, das hintere Bein wird nachgezogen.
	Rückwärts: zuerst das hintere Bein ....
tsugi ashi	Gleitschritt, wobei zuerst der eine Fuß an den anderen herangezogen wird und sich der andere dann in die Zielrichtung bewegt..

## DTKV-Prüfungsprogramm

### Stellungen, mit den im Prüfungsprogramm verwendeten Abkürzungen

(Zk)	= zenkutsu dachi,	Vorwärtsstellung (wörtl: nach vorne gebeugte Stellung)
(Kk)	= kokutsu dachi	Rückwärtsstellung (wörtl: nach hinten gebeugte Stellung)
(Kb)	= kiba dachi	Reiterstellung („kiba“ : ein Pferd reiten)
(Hs)	= heisoku dachi	geschlossene Fußstellung
(Ha)	= hangetsu dachi	Halbmondstellung
(Sa)	= sanchin dachi	Sanduhrstellung
(Nk)	= neko ashi dachi	Katzenfußstellung
(ks)	= kosa dachi	Überkreuzstellung
(Fu)	= fudo dachi	Unbewegliche Stellung
(So)	= sochin dachi	diagonale Kraftstellung

### **Weitere Stellungen**

shizentai	Natürliche Haltung, Normalstellung
heiko dachi	Parallelstellung (schulterbreit)
musubi dachi	Verbundene Stellung: Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Fersen, Zehen zeigen nach außen
shiko dachi	Hocken-, Breitstellung (Zehen zeigen weit nach außen)
re no ji dachi	L-Stellung
tei no ji dachi	T-Stellung
hachi ji dachi	Die Fersen sind auf gleicher Höhe, und die Zehen zeigen nach außen

## **Die Dojoregeln: Dojo Kun**

Diese fünf Dojoregeln wurden von dem okinawischen Karatemeister **Sakugawa Shungo** aufgestellt. Er nahm die chinesischen *dojo kun*, die bis auf Bodhidaharama zurückreichen, als Grundlage.

**hitotsu, jinkaku kansel ni tsutomeru koto**

Eins ist: Vervollkommene Deinen Charakter !

**hitotsu, makoto no michi o mamoru koto**

Eins ist: Bewahre den Weg der Aufrichtigkeit !

**hitotsu, doryoko no seishin o yashinau koto**

Eins ist: Entfalte den Geist der Bemühung!

**hitotsu, reigi o omonzuru koto**

Eins ist: Sei höflich !

**hitotsu, kekki no yu o imashimuru koto**

Eins ist: Bewahre Dich vor übertriebener Leidenschaft !

Jede der fünf Regeln beginnt mit *hitotsu*, was soviel wie eins oder erstens bedeutet. Es gibt also kein zweitens, drittens, viertens und fünftens. Dadurch soll deutlich werden, daß alle fünf Punkte gleich wichtig sind.

Die *dojokun* werden in Japan am Ende jeder Lehrstunde vom höchsten Schülergrad, dem *sempai*, aufgesagt und von den anderen Schülern, den *kohai*, wiederholt. Dann verbeugt man sich in gewohnter Weise.