



**Prüfungsordnung des
Österreichischen JKA-Karateverbandes
für Prüfungen ab dem 1.Dan**

Gültig ab: 1. Januar 2010

Österreichischer JKA Karateverband
ZVR-Zahl: 050417838
Gumpendorfer Str. 63d, A-1060 Wien
office@jka-austria.at, <http://www.jka-austria.at>
Fachverband: Japan Karate Association (JKA)

Ziele der Prüfungsordnung

- Es soll erreicht werden, dass die Trainierenden der Stilrichtung Shotokan im Sinne der Richtlinien des Japanischen Karate Verbandes (Japan Karate Association-JKA) neben den praktischen Prüfungsinhalten auch ausreichend theoretische Kenntnisse und Verständnis des JKA-Karate erwerben und vorzeigen können.
- Alle Schüler sollen sowohl über Trainingsinhalte, die Geschichte und Hintergründe des Karate-Do als auch über Etikette, sprich Verhalten im Dojo, dem Sensei gegenüber, aber natürlich auch gegenüber den anderen Karatekas, Bescheid wissen.
- Alle Schüler sollen fähig sein (vor allem für niedriger graduierte) als Vorbild zu wirken, auch nach außen hin (bei Lehrgängen, Wettkämpfen und anderen Veranstaltungen), und den unverwechselbaren Stil und das hohe Niveau unseres Verbandes in jeder Hinsicht zu vertreten.

Prüfungsvoraussetzungen

Um zu einer Dan-Prüfung antreten zu dürfen sind folgende organisatorische und technische Voraussetzungen zu erfüllen:

1. Prüfungsvorbereitungszeit

Organisatorische Voraussetzungen:

- Einhaltung der festgelegten Mindestvorbereitungszeiten und Trainingsfrequenz
- schriftliche Anmeldung beim Verbandsvorstand unter Einhaltung einer Anmeldefrist notwendig.
- Teilnahme am Dan-Prüfungsvorbereitungslehrgang mit anschließender Prüfung

Es gibt zwischen den einzelnen Prüfungen festgelegte Mindestvorbereitungszeiten, die eingehalten werden müssen. Das Recht, in Ausnahmefällen die Wartezeiten zu verkürzen, behält sich die Prüfungskommission vor. Während der Vorbereitungszeit muss eine mindeste Anzahl an Trainingseinheiten unmittelbar vor der Prüfung erfüllt werden.

Der Antritt zur Prüfung muss im Zuge der Vorbereitungszeit mit dem Trainer besprochen werden, damit etwaige Hindernisgründe vorab geklärt werden können und sowohl der Schüler als auch die Trainer genug Zeit haben sich für die Prüfung vorzubereiten. Die schriftliche Anmeldung für die Prüfung erfolgt ausschließlich nach der Absprache mit dem Trainer.

Bei einer Dan-Prüfung soll sowohl das hohe technische Niveau eines Dan Trägers erkennbar sein, als auch die Fähigkeit dieses Wissen zu vermitteln. Dazu müssen bei dem Prüfungsvorbereitungslehrgang ausgewählte Kihon und Kumite Techniken detailliert vorgezeigt und erklärt werden.

Das Anforderungsprofil für unseren Dan-Prüfungsvorbereitungslehrgang ist deutlich umfassender als die Dan-Prüfung selbst, da bei der Dan-Prüfung nur ein Teil der Kenntnisse des Meistergrades abgedeckt werden kann!

Bei den internationalen Lehrgängen und Meisterschaften soll ein Dan-Grad unseres Verbandes ein mit Karatekas anderer JKA Verbände vergleichbar hohes Niveau aufweisen.

Prüfung zum	Min. Trainingsfrequenz [Trainingseinheiten/Monat]	Min. Vorbereitungszeit [Monate]	Anmeldefrist [Monate]
1.Dan (ab 18 J)	10	12	6
2.Dan (ab 22 J)	10	24	9
3.Dan (ab 27 J)	10	24	12

Weiterhin ist Folgendes empfohlen:

- regelmäßige Teilnahme am Training, das für die Grade ab dem 3. Kyu konzipiert ist
- regelmäßige Übernahme der Trainingsleitung
- Teilnahme an den Prüfungsvorbereitungslehrgängen vor dem Antritt zur Prüfung
- regelmäßige Teilnahme an diversen Lehrgängen
- selbstständiges Üben und Perfektionieren der Techniken (Beschäftigung mit der Materie)

Der Schwerpunkt der Trainingseinheiten ab dem 3. Kyu ist es, Themen die für Dan-Träger wichtig sind, detaillierter und intensiver zu üben. Leiten des Trainings ermöglicht allen (angehenden) Dan-Trägern sich auch didaktisch mit dem Karate als Kampfkunst zu beschäftigen und ihr Wissen weiter zu vermitteln.

2. Technisches Niveau (Beschäftigung mit der Materie)

Ein Dan Träger repräsentiert nicht nur sich selbst sondern auch den Verband nach außen hin. Deshalb muss jeder Schüler das Ziel vor Augen haben, bei der Prüfung unseren Stil so perfekt wie möglich zu verkörpern. Diese Bestrebung gewinnt mit jedem weiteren Grad an Bedeutung.

Das Prüfungsprogramm ist so konzipiert, dass die Anzahl der Techniken, die geprüft werden mit jeder weiteren Prüfung unwesentlich steigt. Dafür muss sowohl das technische Niveau als auch die Fähigkeit dieses Wissen weiter zu vermitteln, steigen. Jeder Schüler muss sich in Eigenverantwortung bewusst mit der Materie (technische Details, Didaktik, Methodik) beschäftigen.

Um die Reife für die jeweilige Graduierung zu erlangen, ist es notwendig sich mit der Materie zu beschäftigen und sich durch selbstständiges Üben weiter zu entwickeln. Ab dem 3. Meistergrad ist eine eigenständige Weiterentwicklung und Perfektionierung der Techniken und Einstellungen erforderlich.

3. Innere Einstellung

Von Trägern des Meistergrades ist ein Basiswissen von philosophischen und historischen Grundlagen der Budo Künste, insbesondere natürlich von Karate, zu erwarten. Jeder Schüler sollte daher seine Zeit bis zum 1.Dan nutzen, um seine innere Einstellung und Interesse an den Hintergründen zu entwickeln.

Die erlangte Reife der Dan-Träger zeigt sich in der Bereitschaft, die Vorbildfunktion auch durch Leiten des Aufwärmens oder eines Trainings wahrzunehmen, in selbständigem Üben zur Weiterentwicklung, Vorbild Funktion im jeweiligen Verein, Verbreiten von positiver, motivierender Stimmung und Wissensweitergabe an alle Schüler.

4. Antritt zur Prüfung

Der Antritt zu einer Dan-Prüfung erfolgt in zwei Stufen:

- Absolvierung eines Dan-Prüfungsvorbereitungslehrganges mit anschließender Prüfung beim Österreichischen JKA-Karateverband. Es ist eine schriftliche Anmeldung beim Verbandsvorstand unter Einhaltung einer Anmeldefrist erforderlich.
- Absolvierung eines internationalen Lehrganges mit anschließender Dan-Prüfung beim Verband JKA-Europe.

Der Verbandsvorstand bzw. die Prüfungskommission behalten sich das Recht vor, aufgrund mangelndem technischen Niveau, mangelnder Einstellung und/oder Reife das Antreten zu einer Dan-Prüfung zu verweigern.

Prüfungsprogramm

Der Praktische Teil der Prüfung besteht aus drei Elementen: Grundschule (Kihon), Partnerübungen (Kumite) und Form (Kata).

Im Kihon wird in erster Linie Wert auf eine exakte und kraftvolle Ausführung aller Techniken gelegt.

Im Kumite kommt es darauf an, sowohl exakte Techniken, Zielgenauigkeit (mit Kontrolle), Distanzgefühl und Timing, als auch korrektes Verhalten dem Partner gegenüber aufzuzeigen.

In der Kata soll der Schüler neben dem Beherrschen des Ablaufes, und natürlich der korrekten Techniken, auch das Verständnis der Techniken (Kata in Anwendung- Kata Bunkai) vermitteln. Dabei soll vor allem das Wechselspiel von Abwehr und Gegenangriff mit einem entsprechenden „Bewegungsrhythmus“ zur Geltung kommen.

Die vorliegende Prüfungsordnung weist inhaltliche Schwerpunkte der Dan-Prüfungsgruppe auf (Stufe IV: zum 1., 2., 3. Dan).

Grundsätzlich sollte jede Technik eines Prüflings auf folgende Kriterien geprüft werden:

- Die Bewegung des Prüflings auf richtige Führung des Körperschwerpunktes sowohl in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung mit Hinblick auf Ganzkörperbewegungen, als auch im Stand und beim Standwechsel.
- Die richtige Führung der Arme und Beine
- Die Endstellung des Prüflings auf:
 - Richtige Körperhaltung und Körperspannung
 - Richtige Stellung der Hüfte und Schulter
 - Richtige Fuß- und Beinhaltung
 - Richtige Arm-, Faust- und Handhaltung

Hinweise zur Ausführung der Techniken

- 1) Für die angegebenen Stellungen werden in der Regel folgende Abkürzungen verwendet:

Zk = Zenkutsu-Dachi

Kk = Kokutsu-Dachi

Kb = Kiba-Dachi

- 2) Wenn Kizami-Mae-Geri angegeben ist, wird die Technik generell Jodan ausgeführt.
- 3) Alle Fauststöße werden generell Chudan ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.

Ushiro-Geri und Yoko-Geri-Kekomi werden generell Chudan, alle sonstigen Fußtritte Jodan ausgeführt. Ausnahmen sind in den Prüfungsprogrammen angegeben.



Ziele:

- Perfektionieren der einzelnen Techniken (Hüfteinsatz, genaueres und kontrolliertes Zielen, Stoßen nicht Schieben! etc)
- Beherrschen höherer Katas (Gangaku, Enpi, Gojushiho sho, Nijushiho, Kanku sho, Tekki Nidan, Tekki Sandan), Kata in Anwendung
- Kampfkombinationen + Randori (Technik, Dynamik, Schnelligkeit, Timing, Distanz, Taktik, Beweglichkeit)
- Trainingsmethodik.

Vorbereitungsmöglichkeiten:

- Automatisieren aller einzelnen Angriffs- und Blocktechniken sowie aller Bewegungsarten (Gleiten, Zwischenschritt, Schritt, Umspringen, Umsteigen)
- Kombinieren aller Angriffs- und Blocktechniken mit allen Bewegungsformen: z.B. Kizami mit Gleiten, dann mit Zwischenschritt, Schritt
- Abdruck: für die Schnelligkeit und Dynamik der ganzen Technik ist der Abdruck des hinteren Beines essentiell; daher auch ohne Armtechnik nur das Abdrücken üben
- Ganzkörperbewegung: das subjektive Schnelligkeitsempfinden eines guten Gegners entsteht meist nur durch dessen ansatzlose, gleichformige Bewegung des ganzen Körpers d.h. den Körper synchronisieren Lernen, gute Übung ist bewusster oi-zuki
- Kombinieren verschiedener Bewegungsformen zur Distanzüberbrückung: z.B. gleiten+gleiten, langsam vortasten+schnell gleiten, gleiten+Zwischenschritt, Zwischenschritt+Schritt, umspringen+gleiten, umsteigen+Zwischenschritt
- In einer Kata, Techniken im richtigen Ablauf zu perfektionieren, das Verständnis der Techniken zu vermitteln, das Wechselspiel von Abwehr und Gegenangriff mit einem entsprechenden „Bewegungsrhythmus“ muss zur Geltung kommen.

Fehler die nicht vorkommen dürfen:

- Fehlende Anspannung in der Endphase (z. B. Faust nicht fest an der Hüfte, fehlende Armspannung, fehlende Bein- und Körperspannung)
- fehlende Geschwindigkeit
- Gleichgewichtsverlust bei den Wendungen und bei den Fußtechniken
- beim Partnertraining der Versuch, schlechte Distanz bei der Technik durch falsche Körperhaltung auszugleichen
- schlechte Distanz beim Partnertraining
- Unsicherheit bei Angriff und Gegenangriff
- fehlende oder falsche Rhythmisierung des Ablaufes bei der Kata.

Insbesondere für Dan-Grade dürfen folgende Fehler auf keinen Fall vorkommen:

- kraftloser oder mangelnder Einsatz der Hüfte
- unkoordinierte Bewegungen
- fehlende Dynamik
- fehlender Abdruck bei Ausführung der Technik
- mangelnde Kontrolle beim Partner
- fehlende sportliche Einstellung

1. Dan (1. Meistergrad)

KIHON:

- 5x aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
- 5x rückwärts in Zk mit Age-Uke/Mae-Geri/Gyaku-Zuki
- 5x vorwärts in Zk mit Soto-Uke/in Kb mit Yoko-Empi/Tate-Uraken/ in Zk Gyaku-Zuki
- 5x rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/in Zk Gyaku-Zuki
- 5x vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/in Zk Nukite, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri/Kizami-Zuki/ in Zk Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Mawashi-Geri/ mit gleichem Bein Yoko-Geri-Kekomi), Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage/ Drehung und mit hinterem Bein in Kb Yoko-Geri-Kekomi
- 5x Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts)
aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne / mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite, mit gleichem Bein Ushiro-Geri nach hinten, nach hinten absetzen in Kamae

KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

ANGRIFF (KOGEKI) aus Chudan-Kamae, ein Wechsel der Ausgangslage ist möglich:

- a) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Kizami-Zuki
- b) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Oi-Zuki
- d) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri
- e) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- f) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Mawashi-Geri
- g) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri

ABWEHR (UKE): a)-g) aus CHUDAN-KAMAE: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza wieder Kamae mit Zanshin

KATA:

1. Eine vom Prüfling ausgewählte Kata aus Sentei-Kata (Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu)
2. Eine vom Prüfer angegebene Kata (Heian 1-5 und Tekki-1)

2. Dan (2. Meistergrad)

KIHON:

- 5x aus Chudan-Kamae links, im Stand: Jodan-Kizami-Zuki/ vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
- 5x aus Chudan-Kamae rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Mae-Geri/ hinten absetzen mit Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
- 5x aus Chudan-Kamae, ein Schritt zurück in Zk mit Age-Uke/ vorwärts in Kb mit Mawashi-Geri/Tate-Uraken/vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
- 5x aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Jodan-Oi-Zuki/Gyaku-Zuki/ rückwärts in Kk mit Shuto-Uke/vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
- 5x aus Kb und Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage/ Drehung und mit hinterem Bein in Kb Yoko-Geri-Kekomi
- 5x Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts)
aus Zk und Chudan-Kamae:
Mae-Geri nach vorne, mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite, mit gleichem Bein Ushiro-Geri nach hinten, mit gleichem Bein Mawashi-Geri nach vorne, nach hinten absetzen in Kamae

KUMITE: Jiyu-Kumite

Grundsätzlich Jiyu-Kumite, aber auch alternativ Jiyu-Ippon-Kumite je nach Alter!

KATA:

1. Der Prüfer gibt eine Kata an aus: Heian 1-5, Tekki-Shodan, Sentei-Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu.
2. Kata nach Wahl des Prüflings aus: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Niju-Shiho

3. Dan (3. Meistergrad)

KIHON:

Der Prüfer gibt 5 verschiedene Reihen von Techniken aus der Shodan- und Nidan-Prüfungsordnung an.

KUMITE: Jiyu-Kumite

Grundsätzlich Jiyu-Kumite, aber auch alternativ Jiyu-Ippon-Kumite je nach Alter!

KATA:

1. Nach Wahl des Prüflings (jedoch keine der 5 Sentei-Kata).
2. Der Prüfer gibt eine der 5 Sentei-Kata an
(Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu)
3. Der Prüfer gibt eine Kata aus Heian 1-5 und Tekki-Shodan an.

Theoretische Kenntnisse

Die Mitglieder der Stilrichtung, "JKA-Karate" sollen sich im 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.

zum 1. Dan:

- a) Theoretische Kenntnisse aus den Kyu-Graden!
- b) Was bedeuten Begriffe wie z. B. Kosa-Dachi, Sun-Dome, Tai-Sabaki, Ashi-Barai, Nagashi-Uke?
- c) Kata-Bunkai aus den Kata Heian 1-5, Tekki-Shodan

zum 2. und 3. Dan:

- a) Theoretische Fragen aus den Kyu- und Dan-Graden.
- b) Namen aller Kumite- und Kata Formen
- c) Lehrprobe aus den Kyu-Prüfungsprogrammen
- d) Kata-Bunkai aus den Sentei-Kata: Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Enpi, Hangetsu