

# PRÜFUNGSORDNUNG

## der Stilrichtung

# FUDOSHIN-RYU

### Vorwort

Im Fudoshin-Ryu sollen die traditionellen Elemente des Shotokan-Karate gelernt und gefördert werden. Erklärte Ziele sind ein Training, das die eigene körperliche Entwicklung bis zur Meisterschaft vor den Gedanken der Konkurrenz und Konfrontation mit dem Gegner stellt und vor allem die Entwicklung eines ausgeglichenen „Karate-Geistes“ verbunden mit entsprechenden körperlichen Fähigkeiten anstrebt.

Die Entwicklung vom Anfänger (9. Kyu) zum Meister (1. Dan) verläuft fließend. Fast alle Elemente, die eine spätere Meisterschaft zur Folge haben, werden bereits bei den Anfängern angelegt und nur weiter entwickelt. Von Beginn an sollen Trainer und Prüfer Wert darauf legen, dass die Techniken mit einer, dem Stand des Übenden entsprechenden Energie (*Ki*, Absicht, Zielvorstellung) verknüpft sind.

Eine Entwicklung zum „Meister“ kann ausschließlich durch Training erreicht werden. Dabei müssen beide Elemente- „Form und Inhalt“ oder „Technik und Geist“ gleichwertig trainiert und überprüft werden. Die Fähigkeit dies in seinen Schülern zu fördern ist das eigentliche Können und die Aufgabe des „Meisters“.

Die Prüfungsordnung legt Wert auf *wenige* Techniken, die mit zunehmendem Können *besser* ausgeführt werden sollen. Im Kumite muss vor allem der Sinn, die Absicht der entsprechenden Form bewusst sein und gezeigt werden. Die Kata spiegelt letztlich den Stand des Prüflings auf dem Weg des Karate-Dô wider. Zum Verständnis der Kata gehören sowohl die Bunkai (das Wissen um die Anwendung der Techniken der Kata) als auch die Ura-Form (die spiegelbildliche Ausführung) der Kata.

Ein Wort zum Sinn der „Ura-Kata“. Wer diese Trainingsform der Kata wie selbstverständlich in sein Training einbaut kennt alle Vorteile. Wer dies Training erst als Fortgeschrittener beginnt, ist erstaunt über die Schwachstellen lange trainierter Kata.

### Legende

Das Zeichen	bedeutet
ZD	Zenkutsu-Dachi
KoD	Kokutsu-Dachi
KiD	Kiba-Dachi
⇒	vorwärts
⇐	rückwärts
↔	seitwärts
/	nächste Technik ohne Schritt ausführen

## **KIHON**

---

1. ZD ⇒ Oi-Zuki
2. ZD ⇒ Gyaku-Zuki
3. ZD ⇒ Age-Uke
4. ZD ⇒ Soto-Ude-Uke
5. ZD ⇒ Uchi-Ude-Uke
6. ZD ⇒ Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)

## **KATA**

---

### **Taikyoku Shodan**

Bunkai Die erste Technik (Gedan Barai) ist in Anwendung zu zeigen

## **KUMITE**

---

### **Gohon Kumite**

Der Angreifer greift aus Gedan Barai 5x mit Jodan und Chudan Oi-Zuki an.

Der Verteidiger reagiert mit Age-Uke bzw. Soto-Ude-Uke. Der Gegenangriff Gyaku-Zuki wird bis zum Aufstehen stehen gelassen. Der Verteidiger geht beim ersten Angriff links zurück und steht nach dem Gegenangriff vorwärts auf.

Der 5. Angriff und der Gegenangriff müssen mit Kiai ausgeführt werden.

**KIHON**

---

1. ZD ⇨ Oi-Zuki
2. ZD ⇨ Gyaku-Zuki
3. ZD ⇐ Age-Uke
4. ZD ⇨ Soto-Ude-Uke
5. ZD ⇐ Uchi-Ude-Uke
6. KoD ⇨ Shuto-Uke
7. ZD ⇨ Mae-Geri Jodan (aus Chudan Kamae)
8. KiD ⇔ Yoko-Geri Kekomi

**KATA**

---

**Heian Shodan**

Bunkai            Der Hammerschlag (Tettsui Uchi) ist in Anwendung zu zeigen

**KUMITE**

---

**Gohon Kumite**

Der Angreifer greift aus Gedan Barai 5x mit Jodan und Chudan Oi-Zuki an.

Der Verteidiger reagiert mit Age-Uke bzw. Soto-Ude-Uke. Der Gegenangriff Gyaku-Zuki wird bis zum Aufstehen stehen gelassen. Der Verteidiger geht beim ersten Angriff links zurück und steht nach dem Gegenangriff vorwärts auf.

Der 5. Angriff und der Gegenangriff müssen mit Kiai ausgeführt werden.

**KIHON**

---

1. ZD ⇨ Oi-Zuki
2. ZD ⇨ Sanbon-Zuki
3. ZD ⇐ Age-Uke
4. ZD ⇨ Soto-Ude-Uke/Gyaku-Zuki
5. ZD ⇐ Uchi-Ude-Uke
6. KoD ⇨ Shuto-Uke
7. ZD ⇨ Mae-Geri/Gyaku-Zuki (Gyaku-Zuki stehen lassen)
8. KiD ⇔ Yoko-Geri Keage

**KATA**

---

**Heian Nidan****Heian Nidan Ura**

Bunkai Die ersten drei Techniken sind in Anwendung zu zeigen

**KUMITE**

---

**Sanbon Kumite**

Der Angreifer greift aus Gedan Barai 3x mit Jodan und Chudan Oi-Zuki und aus Kamae mit Chudan Mae-Geri an.

Der Verteidiger wehrt entsprechend mit Age-Uke, Soto-Ude-Uke und (Naiwan-)Nagashi-Uke (mit der Innenseite) ab. Der Gegenangriff Gyaku-Zuki wird bis zum Aufstehen stehen gelassen. Der Verteidiger geht beim ersten Angriff links zurück und steht nach dem Gegenangriff vorwärts auf.

Der 3. Angriff und der Gegenangriff müssen mit Kiai ausgeführt werden.

## KIHON

---

- |         |   |                                     |                            |
|---------|---|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. ZD   | ⇒ | Oi-Zuki                             |                            |
| 2. ZD   | ⇒ | Sanbon-Zuki                         |                            |
| 3. ZD   | ⇐ | Age-Uke/Gyaku-Zuki                  |                            |
| 4. ZD   | ⇒ | Soto-Ude-Uke/Gyaku-Zuki             |                            |
| 5. ZD   | ⇐ | Uchi-Ude-Uke/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki |                            |
| 6. KoD  | ⇒ | Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Nukite          |                            |
| 7. ZD   | ⇒ | Mae-Geri/Gyaku-Zuki                 | (Gyaku-Zuki stehen lassen) |
| 8. ZD   | ⇒ | Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki             | (Gyaku-Zuki stehen lassen) |
| 9. KiD  | ⇔ | Yoko-Geri Keage                     |                            |
| 10. KiD | ⇔ | Yoko-Geri Kekomi                    |                            |

## KATA

---

### Heian Sandan

### Heian Nidan Ura

Bunkai Die ersten drei Techniken und die Abfolge Nukite/Tettsui-Uchi sind in Anwendung zu zeigen

*Alle bisher gezeigten Kata (auch die Ura-Kata) sollen gekonnt werden*

## KUMITE

---

### Kihon Ippon Kumite

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri Chudan je 1x rechts und links

Der Angreifer misst den Abstand ab, geht zuerst rechts zurück in links Gedan Barai. Der Verteidiger weicht links **oder** rechts zurück, wehrt mit Age-Uke ab und lässt den Gegenangriff Gyaku-Zuki bis zum Aufstehen stehen. Dann erfolgt der linke Angriff. Chudan wird folgerichtig ausgeführt.

Beim Angriff Mae-Geri rechts weicht der Verteidiger nach rechts 90° zur Seite aus, wehrt mit links Gedan-Barai ab und dreht zum Gyaku-Zuki (rechts) ein. Beim Angriff Mae-Geri links geht der Verteidiger rechts zurück und wehrt mit links Nagashi-Uke ab

## KIHON

---

1. ZD ⇨ Oi-Zuki
2. ZD ⇨ Sanbon-Zuki
3. ZD ⇐ Age-Uke/Gyaku-Zuki
4. ZD ⇨ Soto-Ude-Uke/Uraken-Uchi (in Kamae zurückschnappen)
5. KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/ ZD Gyaku-Zuki
6. KoD ⇨ Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
7. ZD ⇨ Mae-Geri/Oi-Zuki (Oi-Zuki stehen lassen)
8. ZD ⇨ Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki (Gyaku-Zuki zurückschnappen)
9. KiD ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung)

## KATA

---

### Heian Yondan

### Heian Sandan Ura

Bunkai Die gesamte Kata Heian Yondan soll in der Anwendung beherrscht werden

***Alle bisher gezeigten Kata (auch die Ura-Kata) sollen gekonnt werden***

## KUMITE

---

### Kaeshi Ippon Kumite

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri Chudan

Beide Partner gehen links vorwärts in Chudan Kamae. Beide Partner sagen ihre Technik an. Nach dem 1. Angriff (Kiai!) erfolgt nach etwa 2 Sekunden Pause der Rückangriff (Kiai). Der Gegenangriff (Gyaku-Zuki, Kiai) wird zurückgeschnappt. Beide Partner nehmen *Zanshin* ein.

Zuerst greift A Jodan (Abwehr Age-Uke) dann Chudan (Abwehr Soto-Ude-Uke) dann Mae-Geri Chudan (Abwehr Nagashi-Uke) an. Dann greift B an. Anschließend wechselt man die Ausgangslage auf rechts vorne.

## KIHON

---

1. ZD ⇨ Sanbon-Zuki
2. ZD ⇨ Mae-Geri Renzuki (Jodan/Chudan)
3. ZD ⇐ Age-Uke/Mae-Geri (hinteres Bein hinten absetzen)/Gyaku-Zuki
4. ZD ⇨ Soto-Ude-Uke/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki (in Kamae zurückschn.)
5. KoD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/ ZD Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
6. KoD ⇨ Shuto-Uke/ ZD Gyaku-Haito-Uchi Jodan
7. ZD ⇨ Mae-Geri (mit dem gleichen Bein) Mawashi-Geri
8. ZD ⇨ Ushiro-Geri
9. KiD ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung)

## KATA

---

### Heian Godan

### Heian Yondan Ura

Bunkai Die gesamte Kata Heian Godan soll in der Anwendung beherrscht werden

***Alle bisher gezeigten Kata (auch die Ura-Kata) sollen gekonnt werden***

## KUMITE

---

### Kaeshi Ippon Kumite

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri

Beide Partner gehen links vorwärts in Chudan Kamae. Beide Partner sagen ihre Technik an.

Der Angriff Jodan Oi-Zuki wird mit Chudan Oi-Zuki beantwortet. Der Angriff Chudan Oi-Zuki mit Mae-Geri, der Angriff Mae-Geri mit Ushiro-Geri, der Angriff Ushiro-Geri mit Jodan Oi-Zuki.

Nach dem 1. Angriff (Kiai!) erfolgt nach etwa 2 Sekunden Pause der Rückangriff (Kiai). Der Gegenangriff (i.d.R. Gyaku-Zuki, Kiai) wird zurückgeschnappt. Beide Partner nehmen *Zanshin* ein.

Der Verteidiger muss, anders als beim Kumite zum 5. Kyu, zur Seite ausweichen. Der 2. Angriff erfolgt ohne erneutes Ausrichten vor dem Angriff. Vor den Angriffen darf nicht angetäuscht werden.

## KIHON

---

1. ZD ⇨ Sanbon-Zuki
2. ZD ⇨ Gyaku-Sanbon-Zuki  
(Gyaku-Zuki Chudan/Kizami-Zuki Jodan/Gyaku-Zuki Chudan)
3. ZD ⇐ Age-Uke/Mae-Geri (hinteres Bein/GedanBarai/ Gyaku-Zuki
4. ZD ⇨ Soto-Ude-Uke/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki (in Kamae zurückschn.)

*Die folgenden Techniken sind die „Fudoshin-Ryu-Kombination“ in 3 Teilen:*

5. ZD ⇨ Mae-Geri/Sanbon-Zuki
6. ZD ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke/Kizami-Mawashi-Geri/Gyaku-Haito-Uchi
7. ZD ⇨ (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/Ushiro-Geri/ Uraken/  
Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)
8. KiD ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen)/ Yoko-Geri Kekomi (mit Drehung)

## KATA

---

### Tekki Shodan

### Heian Godan Ura

Bunkai Die gesamte Kata Tekki Shodan soll in der Anwendung beherrscht werden

***Alle bisher gezeigten Kata (auch die Ura-Kata) sollen gekonnt werden***

## KUMITE

---

### Jiyu Ippon Kumite

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

Der Angreifer soll aus einem Abstand angreifen, aus dem er den Verteidiger treffen könnte. Er soll seinen Angriff vorbereiten. Nach dem Angriff bleibt er bis zu dem Zeitpunkt, da der Verteidiger *Zanshin* einnimmt, unverändert stehen.

Der Verteidiger darf vor dem Angriff nicht zurückgehen, auch wenn er meint, der Angreifer stünde zu nah. Er soll möglichst zur Seite ausweichen, möglichst wenig mit den Armen abwehren und einen Gegenangriff durchführen, der einer Ippon-Wertung entspricht. Dabei soll der Angreifer grundsätzlich nicht berührt werden.

Beide Partner nehmen *Zanshin* ein.



## KIHON

---

4 Kombinationen aus dem bisherigen Grundschulprogramm nach Wahl der Prüfer

### Die Fudoshin-Ryu-Kombination

- ZD       ⇒     Mae-Geri/Sanbon-Zuki  
ZD       ⇐     Morote-Uchi-Ude-Uke/Kizami-Mawashi-Geri/Gyaku-Haito-Uchi  
ZD       ⇒     (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/Ushiro-Geri/ Uraken/  
                  Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

## KATA

---

### Bassai Dai

### Tekki Shodan Ura

Bunkai               Die gesamte Kata Bassai Dai soll in der Anwendung beherrscht werden

*Alle bisher gezeigten Kata (auch die Ura-Kata) sollen gekonnt werden*

## KUMITE

---

### Jiyu Ippon Kumite               wie zum 3. Kyu

Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

(Der Angreifer soll nun zur Vorbereitung seines Angriffes auch das Mittel des Antäuschens einsetzen)

### Jiyu Kumite

1 freier Kampf nach den Regeln des Fudoshin-Ryu, d.h. ohne Chudan Abwehr

## KIHON

---

4 Kombinationen aus dem bisherigen Grundschulprogramm nach Wahl der Prüfer

### Die Fudoshin-Ryu-Kombination

- ZD       ⇒     Mae-Geri/Sanbon-Zuki  
KoD      ⇐     Morote-Uchi-Ude-Uke/Kizami-Mawashi-Geri/ ZD Gyaku-Haito-Uchi  
KoD      ⇒     (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/ ZD Ushiro-Geri/  
            Uraken/Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

## KATA

---

- Tokui Kata**       aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu **nicht Bassai Dai**  
**Shitei Kata**      Heian 1-5 und Tekki 1 (alle Kata in der Ura-Form)

Bunkai            Die Tokui Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

*Alle bisher gezeigten Kata sollen gekonnt werden*

## KUMITE

---

**Jiyu Ippon Kumite**       wie zum 2. Kyu  
Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

### Jiyu Kumite

1-2 freie Kämpfe nach den Regeln des Fudoshin-Ryu, d.h. ohne Chudan Abwehr

# DAN-PRÜFUNGSORDNUNG

## der Stilrichtung

# FUDOSHIN-RYU

### **Vorwort**

Mit der Prüfung zum 1. Dan wird die technische Entwicklung des Karateka abgeschlossen.

In seiner Shodan Prüfung soll er nachweisen, dass er alle wichtigen Shotokan Techniken gelernt und ausreichend verinnerlicht hat. Er beherrscht ein Kataprogramm, das durch intensive Beschäftigung mit den Grundelementen des Karate-Dô angeeignet wurde. Er zeigt im Kampf, dass er das Wesen des Ippon Karate, des „Kämpfens um einen Punkt“ verstanden hat und sicher anwenden kann.

Seine weitere Entwicklung zum 2. Dan und höheren Dangraden bezieht sich vor allem auf die geistigen Aspekte des Karate-Dô. Dies drückt sich in der *Prüfung* vor allem im Kampf in einer größeren Souveränität gegenüber den niedriger graduierten Gegnern aus. Im *Training* zeigt sich seine gewachsene Meisterschaft in der Fähigkeit, andere an den fortgeschrittenen Weg des Karate-Dô heranzuführen.

Die Prüfungsanteile zielen vermehrt darauf ab, dass der höhere Danprüfling seine Meisterschaft in der Bewältigung der komplexen Aufgabe „Kata“ und einer souveränen Kampfführung zeigt.

## KIHON

---

4 Kombinationen aus dem bisherigen Grundschulprogramm nach Wahl der Prüfer

### Die Fudoshin-Ryu-Kombination

- ZD       ⇒       Mae-Geri/Sanbon-Zuki  
KoD       ⇐       Morote-Uchi-Ude-Uke/Kizami-Mawashi-Geri/ ZD Gyaku-Haito-Uchi  
KoD       ⇒       (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/ ZD Ushiro-Geri/  
              Uraken/Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

## KATA

---

**Tokui Kata**                   frei                   **eine bisher nicht gezeigte Kata**  
**Shitei Kata**                   Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

### Bassai Dai Ura

Bunkai                   Die Tokui Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

*Die Kata Heian 1-5 und Tekki 1 sollen, auch Ura, gekonnt werden*

## KUMITE

---

**Jiyu Ippon Kumite**           wie zum 2. Kyu  
Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

### Jiyu Kumite

1-3 freie Kämpfe nach den Regeln des Fudoshin-Ryu, d.h. ohne Chudan Abwehr

## KIHON

---

### Die Fudoshin-Ryu-Kombination

- ZD       ⇒       Mae-Geri/Sanbon-Zuki  
KoD       ⇐       Morote-Uchi-Ude-Uke/Kizami-Mawashi-Geri/ ZD Gyaku-Haito-Uchi  
KoD       ⇒       (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/ ZD Ushiro-Geri/Uraken/Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

### 2 Kombinationen nach Vorschlag des Prüflings

### 2 Kombinationen nach Vorgabe der Prüfer

## KATA

---

- Tokui Kata**                   frei                   **eine bisher nicht gezeigte Kata**  
**Shitei Kata**                   Bassai Sho, Meikyo, Tekki Nidan  
                                      Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

### Die Tokui Kata Ura

- Bunkai                         Die Tokui Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

*Die Kata Heian 1-5 und Tekki 1 sollen, auch Ura, gekonnt werden*

## KUMITE

---

- Jiyu Ippon Kumite**           wie zum 2. Kyu  
Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

### Jiyu Kumite

1-3 freie Kämpfe nach den Regeln des Fudoshin-Ryu, d.h. ohne Chudan Abwehr

## KIHON

---

**Die Fudoshin-Ryu-Kombination**

- ZD       ⇒       Mae-Geri/Sanbon-Zuki  
KoD       ⇐       Morote-Uchi-Ude-Uke/Kizami-Mawashi-Geri/ ZD Gyaku-Haito-  
                  Uchi  
KoD       ⇒       (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/ ZD Ushiro-Geri/  
                  Uraken/Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

**2 Kombinationen nach Vorschlag des Prüflings****2 Kombinationen nach Vorgabe der Prüfer**

## KATA

---

**Tokui Kata**                               frei                               **eine bisher nicht gezeigte Kata**

**Shitei Kata**                               Kanku Sho, Sochin, Chinte,  
                                                  Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

**Die Tokui Kata Ura**

Bunkai                                       Die Tokui Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

*Die Kata Heian 1-5 und Tekki 1 sollen, auch Ura, gekonnt werden*

## KUMITE

---

**Jiyu Ippon Kumite**                       wie zum 3. Kyu  
Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

**Jiyu Kumite**

1-3 freie Kämpfe nach den Regeln des Fudoshin-Ryu, d.h. ohne Chudan Abwehr

## KIHON

---

### Die Fudoshin-Ryu-Kombination

- ZD       ⇒       Mae-Geri/Sanbon-Zuki  
KoD       ⇐       Morote-Uchi-Ude-Uke/Kizami-Mawashi-Geri/ ZD Gyaku-Haito-Uchi  
KoD       ⇒       (vorderes Bein umsetzen zu) Shuto-Uke/ ZD Ushiro-Geri/  
              Uraken/Gyaku-Zuki (zurückschnappen in Kamae)

### 2 Kombinationen nach Vorschlag des Prüflings

### 2 Kombinationen nach Vorgabe der Prüfer

## KATA

---

**Tokui Kata**                       frei                       **eine bisher nicht gezeigte Kata**

**Shitei Kata**                       Gojushiho Sho, Nijushiho, Gankaku  
                                          Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

### Die Tokui Kata Ura

Bunkai                               Die Tokui Kata soll in der Anwendung beherrscht werden

*Die Kata Heian 1-5 und Tekki 1 sollen, auch Ura, gekonnt werden*

## KUMITE

---

**Jiyu Ippon Kumite**               wie zum 3. Kyu  
Jodan und Chudan Oi-Zuki, Mae-Geri, Ushiro-Geri rechts und links

### Jiyu Kumite

1-3 freie Kämpfe nach den Regeln des Fudoshin-Ryu, d.h. ohne Chudan Abwehr