

Prüfungsprogramm des Shorin Te Ryu Seijitsukan

Hauptstilrichtung : Shorin Ryu
Stilprägung: Shorin Te
Schule: Seijitsukan

Modernisiert und überarbeitet

Stand: Januar 2013



Im Seijitsukan gibt es 6 Kyu Grade (Mudansha) und 10 DAN Grade (Yudansha und Kodansha).
(alternativ 9 Kyu Grade - Umrechnung)

Anfängerstatus:

Rokukyu, weißer Gürtel mit gelbem Streifen

Gokyu, gelber Gürtel

Yonkyu, oranger Gürtel

Mittelstufenstatus:

Sankyu , grüner Gürtel

Nikyu, blauer Gürtel

Fortgeschrittenenstatus:

brauner Gürtel (9 Kyu System: violett, braun, braun mit einem schwarzen Streifen, braunschwarzer Gürtel)

Meisterstatus:

1 – 4 DAN Yudansha (technische Reife)

5 – 10 DAN Kodansha (geistige Reife)

Weiß

weißer Gürtel mit gelbem Streifen – Rokukyu (6 Kyu / 9 Kyu im 9 Kyu System)

Kihon Renshu

Age (Jodan) Uke (Kiba-Dachi)
Soto Uke Rokukyu (Kiba-Dachi)
Ude Uke (Kiba-Dachi)
Gedan Barrai (Kiba-Dachi)
Gyaku-Tsuki (Shiko-Dachi – Zenkutsu-Dachi)
Mae Geri kekomi u. keage

Yonhon Kumite

Gedan Barai (Abschluss: Chudan Tsuki)
Jodan Uke (Abschluss: Chudan Tsuki)

Kata Fukyugata ichi

Dachi Renshu

Heisoku-Dachi
Heiko-Dachi
Kiba-Dachi
Shiko-Dachi (r+l)
Zenkutsu-Dachi (r+l)
Choku-Dachi (r+l)
Musubi-Dachi

Bunkai der vollständigen Kata

Theorie:

- Begriffe der Techniken weißgelb Gurt von Kihon, Yonhon Kumite und Dachi Renshu
- Erläuterungen der Dojoetikette
- Grober geschichtlicher Abriss der Entwicklung des Karatedo in Deutschland
- Ursprung der Kata

Gelb

Gelber Gürtel – Gokyu (5 Kyu / 8 Kyu im 9 Kyu System)

Kihon Renshu

Ashi Uke (heiko dachi)
Shomen Tsuki
Chudan Uchi Otoshi

Yonhon Kumite

Chudan Soto Uke (Abschluss: Chudan Tsuki)
Chudan Uke (Abschluss: Uraken)
Chudan Uke (Abschluss: Chudan Tsuki)

Kata Pinan Shodan

Tachi Waza

Migi Jodan Tsuki, Hidari Chudan Tsuki
Hidari Jodan Tsuki, Migi Chudan Tsuki
Jodan Uke, Chudan Uchi Otoshi
Oi Tsuki

Ippon Kumite

Ryote Uchi Uke, Uraken

Dachi Renshu

Nanami-Heiko-Dachi (r+l)

Atatameru/Aufwärmen

Bunkai der vollständigen Kata

Goshin Kumite (5 verschiedene Selbstverteidigungstechniken aus der Kata)

Theorie:

- Begriffe der Techniken Gelbgurt von Kihon, Yonhon Kumite und Dachi Renshu
- Grober geschichtlicher Abriss zum Ursprung der Kata
- Geschichte des Karate, grobe Kenntnisse zu den Hauptstilrichtungen

Orange

Oranger Gürtel – Yonkyu (4 Kyu / 7 Kyu im 9 Kyu System)

Kihon Renshu

Renzoku Chudan Tsuki
Yoko Tsuki
Ushiro Tsuki
Shuto Uchi
Yoko Uraken
Gedan Tsuki
Ashi Sukui

Ashi Barai
Chudan Uke
Gedan Barai, Chudan Tsuki
Mae Geri (zenkutsu dachi)
Mae-Rengeri

Yonhon Kumite

Nagashi Uke (Abschluss:Hiji Kogeki)
Nagashi Uke (Abschluss:Mawashi Geri)
Nagashi Uke (Abschluss:Yoko Geri)

Kata Fukyugata ni

Tachi Waza

Sankai Tsuki
Fumikomi Yoko Geri
Tobi Komi, Yoko Geri
Soto Uke / Shiko-Dachi (4x v+r)
Mae Geri / Choku-Dachi (4x vor, Wendung, 4x zurück)

Ippon Kumite

Nagashi Uke Hirate (Shotei) Uke, Chudan Tsuki

Dachi Renshu

Neko-Ashi-Dachi (r+l)
Neko-Ashi-Dachi vorwärts jeweils gleicher Fuß (Suri-ashi)
Neko-Ashi-Dachi vorwärts mit Fußwechsel

Yakosuku Kumite

Dai Ich

Bunkai der vollständigen Kata

Goshin Kumite (5 verschiedene Selbstverteidigungstechniken aus der Kata)

Theorie:

- Begriffe der Techniken Orangegurt von Kihon, Yonhon Kumite und Dachi Renshu
- Grober geschichtlicher Abriss zum Ursprung der Kata
- Geschichte des Shorin Ryu-Karate , mit Kenntnissen zu maßgebenden Persönlichkeiten

grüner Gürtel – Sankyu (3 Kyu / 6 Kyu im 9 Kyu System)

Kihon Renshu

Ashi Barai (Nanami-Heiko-Dachi)
Ashi Sukui (Nanami-Heiko-Dachi)
Hiji Uchi (Choku-Dachi)
Chudan Shuto Uke (Nanami-Heiko-Dachi)
Shuto Haito Uchi
Shuto Ura Haito Uchi
Hasami Uchi
Shuto Uke
Renzoku Tsuki Geri
Yoko Geri (heisoku dachi)
Mawashi Chudan Geri (musubi dachi)

Yonhon Kumite

Shuto Uke (soto)
(Abschluss:Chudan Tsuki)

Kata Pinan Nidan

Tachi Waza

Hiji Uchi / Zenkutsu-Dachi (4x v, Wendung, 4x r)
Chudan Shuto Uke / Neko-Ashi-Dachi (4x v, Wendung, 4x r)
Gedan Shuto Uke / Neko-Ashi-Dachi (4x v, Wendung, 4x r)
Gokai Waza
Mae Geri, Kake Uke

Ippon Kumite

Nagashi Uke Hirate (Shotei) Uke, Chudan Tsuki
Nagashi Uke, Kin Uchi
Ryote Uchi Uke, Hiji Uchi
Shuto Uke (Ippon ashi Dachi) Hiji Uchi

Dachi Renshu

Ippon-Ashi-Dachi (r+l)
Kosa-Dachi (r+l)

Yakosuku Kumite

Dai Ni

Bunkai der vollständigen Kata

Goshin Kumite (7 verschiedene Selbstverteidigungstechniken aus der Kata)

Theorie:

- Begriffe der Techniken Grüngürt Kihon, Yonhon Kumite und Dachi Renshu
- Grober geschichtlicher Abriss zum Ursprung der Kata
- Geschichte des Karate , mit Kenntnissen zu anderen Stilen und deren Begründer

blauer Gürtel – Nikyu (2 Kyu / 5 Kyu im 9 Kyu System)

Kihon Renshu

Yonkai Uchi
Mawashi Jodan Geri (musubi dachi)
Ushiro Geri (heisoku dachi)
Uraken / Choku-Dachi

Yonhon Kumite

Shotei Uke (Abschluss:Koken Uchi)

Kata Pinan Sandan Pinan Yondan

Tachi Waza

Ashi Barai
Mawashi Yoko Geri, Ushiro Geri
Gyaku Tsuki, Yoko Geri, Renzoku Tsuki
Hasami Uchi / Shiko-Dachi (4x vor, Wendung, 4x zurück)
Soto Uke – Uraken / Shiko-Dachi (4x v+r)
Mae Geri vorderer Fuß / Neko-Ashi-Dachi (jeweils gleicher Fuß 4x v / W / 4x r)

Ippon Kumite

Juji Uke, Hiza Uchi
Kake Uke, Mae Geri
Ryote Kake Uke, Ude Gatame
Shuto Uke (Neko ashi Dachi), Ude Osae, Uraken

Yakosuku Kumite

Dai San

Bunkai der vollständigen Kata

Happo-kumite gegen 4 Angreifer

Kaeshi-ippou-kumite

Shibaki

Goshin Kumite (10 verschiedene Selbstverteidigungstechniken aus der Kata)

Grundlegende Kenntnisse Bojitsu

Theorie:

- Begriffe der Techniken Blaugurt Kihon, Yonhon Kumite und Dachi Renshu
- Grober geschichtlicher Abriss zum Ursprung der Kata
- Geschichte des Karate , mit Kenntnissen zu anderen Stilen und deren Begründer

brauner Gürtel – Ikkyu (1 Kyu / 4-1 Kyu im 9 Kyu System)

Kihon Renshu

Uke Kogeki (Ryote Uke, Chudan Tsuki)
Mikasuki Geri (shiko dachi)
Kake Uki (Neko-Ashi-Dachi)

Kata Pinan Godan Naihanchi (Shodan)

Tachi Waza

Kake Uke – Mae Geri / Kosa-Dachi - Neko-Ashi-Dachi (4x v / W / 4x r)
Yoko Geri / Kiba-Dachi (4x vor, anderes Bein 4x zurück)
Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri
Mae Geri, Renzoku Tsuki
Mikasuki Geri, Yoko Geri

Ippon Kumite

Juji Chudan Uke, Tekubi Gatame
Juji Jodan Uke, Ude Gatame
Juji Osaе Chudan Uke, Uraken
Ryote Soto Shuto Uke, Chudan Tsuki

Yakosuku Kumite

Dai Yon – Sichi (nana)

Bunkai der vollständigen Kata

Shibaki komplett und Shime no Undo

Taisabaki Jiyu

Jiyu-ippun-kumite

Hojo Undo

Goshin Kumite (14 verschiedene Selbstverteidigungstechniken aus der Kata)

Kenntnisse der Bojitsu Kata Fukyugata

Theorie:

- Begriffe der Techniken Braungurt Kihon, Kumite Waza usw.
- versch. Fragen zu Technik, Entwicklung und Geschichte des Karatedo
- Grundkenntnisse zur Notwehr

schwarzer Gürtel – Shodan (1 Dan) - die Vollendung des Schülergrades.
Das Wissen wird ganzheitlich erfasst. In den nachfolgenden Stufen wird es vertieft und gestärkt.

Kihon Renshu

Ura Mawashi Geri Jodan

Kata Jion Naifanchi

Tachi Waza

Kinniku Gatame
Uke No Renshu

Ippon Kumite

Jodan Uke, Hiji Uchi, Mawashi Hiji Uchi

Bunkai der vollständigen Kata

Jiyu Kumite

Goshin Kumite (18 verschiedene Selbstverteidigungstechniken aus der Kata)

Theorie:

- schriftliche Ausarbeitung zu einem vorgegebenen Thema

Rahmenbedingungen:

Zusätzlich muss der Prüfling ein gutes (Budo reikishi) Verhalten vorleben und zu seinem Stil und Schule in loyaler Verbindung stehen.

Das Verhältnis zwischen Deshi und Sensei muss von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung geprägt sein.

Der Sensei ist nicht nur Wissensvermittler, sondern „Budo Vater“, was viel mehr ist. So wie bei einer „Vater und Sohn Beziehung“ muss irgendwann auch eine Trennung passieren, (Eigenständigkeit) aber gleichzeitig soll auch immer eine Bindung bestehen, die idealerweise ein Leben lang bestehen soll.

Er muss in der Lage sein, unterrichten zu können und den untereren Graden ein verlässlicher Partner sein (Sempai).

Eine aktive Teilhabe am Budoleben ist Voraussetzung und Verpflichtung ab Shodan.

Weitere Yudansha Grade:

zweiter Schwarzgurt:

Nidan: komplettes Programm Shodan + Kata Ananku

dritter Schwarzgurt:

Sandan: komplettes Programm Nidan + Kata Seisan

vierter Schwarzgurt:

Yondan: komplettes Programm Sandan + Kata Washu + Wankan

KODANSHA Grade

fünfter Schwarzgurt:

Godan: komplettes Programm Yondan + Kata Passai und Rohai

sechster Schwarzgurt:

Rokudan: komplettes Programm Godan + Kata Chinto + Gojushiho

siebter Schwarzgurt:

Nanadan: komplettes Programm Rokudan + Kata Kushanku + Habudi

Die Grade 8, 9 und 10 werden verliehen.

Wartezeiten für Prüfungen / Einstufungen:

(nach letzter Prüfung/Eintritt)

Anfängerstatus:

6 Monate Wartezeit nach Eintritt

Rokukyu, weißer Gürtel mit gelbem Streifen

3 Monate Wartezeit

Gokyu, gelber Gürtel

Yonkyu, oranger Gürtel

Mittelstufenstatus:

6 Monate Wartezeit

Sankyu, grüner Gürtel

Nikyu, blauer Gürtel

Fortgeschrittenenstatus:

1 Jahr Wartezeit

brauner Gürtel

Yudansha Grad

2 Jahre Wartezeit

schwarzer Gürtel, 1 Dan

Gürtelgrade können übersprungen werden, aber die Mindestwartezeiten müssen in jedem Fall eingehalten werden.

Danprüfungen unter 18 Jahren sind möglich, wobei hierbei ein Jugenddan (Shodan Ho) vergeben wird. Mit Erreichen des 18. Lebensjahres und einer Trainingszeit im Seijitsukan von 3 Jahren (nach Prüfung) wird aus dem Jugenddan ein Shodan. Dies wird vom Sensei gesondert bestätigt.

Anmerkung Trainingszeit: Als durchgängige Trainingszeit (ebenfalls Wartezeit) wird erachtet, wenn der Schüler insgesamt (Unterricht und Lehrgänge) im Durchschnitt mindestens 1 Stunde pro Woche trainiert hat.

Die Wartezeiten bei Dangraden errechnen sich wie folgt: Anzahl des Dangrades * Jahr.
Beispiel: 3. Dan = 3 * 1 Jahr = 3 Jahre. Hiervon kann bei außerordentlichen Gründen abgewichen werden. (z.B. lange Schul- oder Budozugehörigkeit.) Ein Überspringen von Dangraden ist nicht vorgesehen.