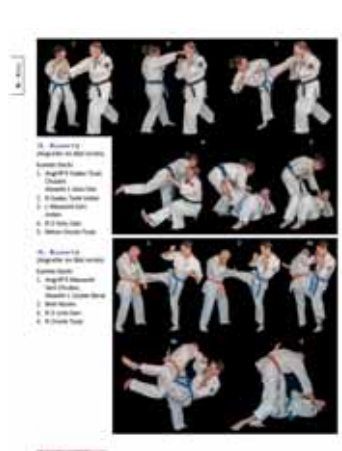
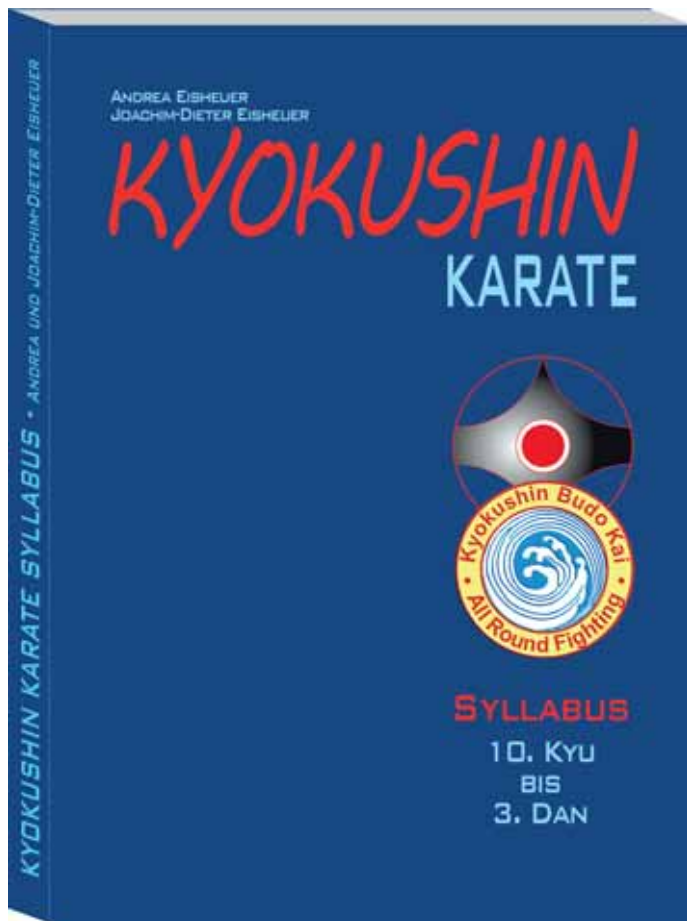


Musterseiten

Kyokushin Prüfungsprogramm

Vom 10. Kyu bis einschließlich 3. Dan



Erstmals in dieser Ausführlichkeit in Deutschland:

Auf mehr als 200 Seiten DIN A 4 (21 x 29,7 cm) wird auf über 1.200 farbigen Abbildungen jede Technik, jede Kombination und jede Partnerübung genau beschrieben. Eine umfangreiche Einführung sowie ein Anhang mit Übersetzungen der japanischen Fachbegriffe runden dieses Werk - an dem mehr als zwei Jahre gearbeitet wurde - ab.

Ein MUSS! für jeden ambitionierten Kyokushin Karateka des DKV.

28,40 €

ANDREA EISHEUER
JOACHIM-DIETER EISHEUER

KYOKUSHIN

KARATE



SYLLABUS

10. KYU

BIS

3. DAN

Inhalt

Einleitung	3
Kyokushin Karate Entwicklung.....	7
Masutatsu Oyama	7
Kyokushin Karate	8
Jon Bluming	8
Das Honbu Dojo	8
Das Kanku-Symbol	8
Die Bedeutung von „Kyokushin Kai“	9
Kyokushin Karate in Europa: Jon Bluming.....	10
Neue Wettkampfdisziplin „Kyokushin Budo Kai“	10
Kyokushin Karate in Deutschland: Joachim-Dieter Eisheuer	11
Prüfungen (Gürtel / Vorbereitungszeiten).....	13
10 Tipps für Gürtelprüfungen	13
Allgemeine Verhaltensregeln	15
10. Kyu Kyokushin Karate	17
Theorie: Dojoregeln 19, Notwehrgesetze 20	
Dachi: Yoi Dachi 21, Fudo Dachi 21, Zenkutsu Dachi 21, Kumite Dachi 21	
Te Waza: Oi Tsuki 22, Mae Te Tsuki 22, Gyaku Tsuki 22, Seiken Ago Uchi 22	
Uke Waza: Jodan Uke 23, Gedan Barai 23, Jodan Juji Uke 23, Gedan Juji Uke 23	
Keri Waza: Mae Keage 24, Mae Hiza Geri 24, Hiza Ganmen Geri 24, Mae Geri Chusoku 24	
Kata: Kihon Kata Sono Ichi 25	
Ukemi Waza: Ushiro Ukemi 26, 27, Yoko Ukemi 27	
Nage Waza: O Goshi 28, Kubi Nage 28, 29	
Osae Komi Waza: Kesa Gatame 30, Yoko Shiho Gatame 31	
Kansetsu Waza: Ude Garami 32, Juji Gatame 33	
Jime Waza: Juji Jime 34	
Kumite 35	
9. Kyu Kyokushin Karate	37
Dachi: Kokutsu Dachi 39, Neko Ashi Dachi 39, Moro Ashi Dachi 39	
Te Waza: Tate Tsuki 40, Mawashi Uchi 40	
Uke Waza: Soto Uke 41, Mawashi Gedan Barai 41, Uchi Uke 42, Sune Uke 42	
Keri Waza: Mawashi Hiza Geri 43, Mawashi Geri 43	
Kata: Taikyoku Sono Ichi, Ni 44	
Ukemi Waza: Chuga Eri 45, Mae Ukemi 45	
Nage Waza: O Soto Gari 46, O Soto Gake 46, O Uchi Gari 47, O Uchi Gake 47	
Osae Komi Waza: Kami Shiho Gatame 48	
Kansetsu Waza: Hantai Ude Kujiki 49, Hara Gatame 49	
Ren Raku Waza 50	
Kumite: 51	
8. Kyu Kyokushin Karate	53
Dachi: Heiko Dachi 55, Kiba Dachi 55, Shiko Dachi 55	
Te Waza: Shita Tsuki 56, Age Uchi 56, Jun Tsuki 56	
Uke Waza: Gedan Nagashi Uke 57, Yoko Juji Uke 57, Yoko Hiji Uke 57, Mae Hiji Uke 57	
Keri Waza: Kake Geri 58, Ushiro Mawashi Geri 58	
Kata: Taykyoku Sono San 59	
Nage Waza: Tai Otoshi 60, Morote Gari 60	
Osae Komi Waza: Kata Gatame 61, Tate Shiho Gatame 61	

Kansetsu Waza: Ude Gatame 62, Ashi Gatame 62, Ashi Sankaku Ude Garami 63	
Shime Waza: Kata Te Jime 63	
Kokyu: Nogare 64	
Ren Raku Waza 65	
Kumite 66, 67	
7. Kyu Kyokushin Karate	69
Dachi: Uchi Hachiji Dachi 71, Sanchin Dachi 71, Heisoku Dachi 71, Musubi Dachi 71	
Te Waza: Tettsui 72, 73	
Uke Waza: Uchi Uke / Gedan Barai 74, Shotei Uke 74	
Keri Waza: Mae Kakato Geri 75, Fumi Komi 75, Ushiro Geri 75	
Kata: Kihon Kata Sono Ni 76, Pinan Sono Ichi 77	
Nage Waza: Ashi Barai 78, Harai Goshi 79	
Kansetsu Waza: Waki Gatame 80, Kannuki Gatame 81	
Shime Waza: Sode Jime 82, Hadaka Jime 82	
Kokyu: Ibuki 83	
Ren Raku Waza: 84	
Kumite 85, 86	
6. Kyu Kyokushin Karate	87
Dachi: Tsuru Ashi Dachi 89	
Te Waza: Uraken Uchi 90, 91, 92	
Uke Waza: Sune Kote Uke 93, Kake Uke 93	
Keri Waza: Kansetsu Geri 94, Yoko Geri 94	
Kata: Pinan Sono Ni 95	
Nage Waza: Hiza Guruma 97, Sasae Tsuru Komi Ashi 97	
Kansetsu Waza: Hiza Gatame 98	
Shime Waza: Tsuki Komi Jime 99, Morote Jime 99	
Ren Raku Waza 100, 101	
Kumite 102, 103	
5. Kyu Kyokushin Karate	105
Dachi: Kake Dachi 107	
Te Waza: Shotei Uchi 108, 109	
Uke Waza: Shuto Mawashi Uke 110	
Keri Waza: Kinteki Geri 111, Uchi Mawashi Geri 111, Uchi Haisoku Geri 111	
Kata: Pinan Sono San 112	
Nage Waza: Tomoe Nage 113, Tani Otoshi 114	
Kansetsu Waza: Kata Ashi Gatame 115	
Shime Waza: Kata Ha Jime 116, Okuri Eri Jime 116	
Ren Raku Waza 117	
Kumite 118, 119	
4. Kyu Kyokushin Karate	121
Dachi: Zenkutsu Dachi in Ura 123, Kokutsu Dachi in Ura 123	
Te Waza: Hiji Ate 124	
Uke Waza: Mae Mawashi Uke 126	
Keri Waza: Mawashi Soto Geri Keage 127, Mawashi Uchi Geri Keage 127	
Kata: Sanshin No Kata 128	
Nage Waza: Sumi Gaeshi 129, Sukui Nage 130	
Kansetsu Waza: Morote Juji Gatame 131	
Shime Waza: Ebi Jime 132, Sankaku Jime 132	
Ren Raku Waza: 133	
Kumite 134, 135	

3. Kyu Kyokushin Karate	137
Dachi: Kiba Dachi in Ura 139, Shiko Dachi in Ura 139	
Te Waza: Shuto Uchi 140, 141	
Uke Waza: Shuto Uke 142, 143	
Keri Waza: Oroshi Soto Kakato Geri 144, Oroshi Uchi Kakato Geri 144	
Kata: Pinan Sono Yon 145	
Nage Waza: Soto Maki Komi 147, Gyaku Soto Maki Komi 147	
Kansetsu Waza: Hiza Hishigi 148	
Shime Waza: Kaeshi Jime 149	
Ren Raku Waza 150	
Kumite 151, 152	
2. Kyu Kyokushin Karate	153
Te Waza: Hiraken 155, Koken Uchi 156	
Uke Waza: Koken Uke 157	
Keri Waza: Tobi Mae Hiza Geri 158, Tobi Nidan Mae Geri 158, Tobi Mae Geri 158	
Kata: Pinan Sono Go 159	
Nage Waza: Ura Nage 161, Uki Waza 162	
Kansetsu Waza: Goshi Gatame 163	
Ren Raku Waza 164, 165	
Kumite 166, 167	
1. Kyu Kyokushin Karate	169
Te Waza: Haito Uchi 171, Nihon Nukite 172, Yonhon Nukite 172	
Keri Waza: Tobi Yoko Geri 173, Tobi Mawashi Geri 173	
Nage Waza: Yoko Wakare 174, Kata Guruma 174	
Kansetsu Waza: Ashi Garami 175	
Ren Raku Waza 176	
Kumite 177, 178	
1. Dan Kyokushin Karate	179
Te Waza: Toho Uchi 181	
Atama Waza 182	
Keri Waza: Tobi Ushiro Geri 183, Tobi Ushiro Mawashi Geri 183	
Nage Waza: Tawara Gaeshi 184, Seoi Nage 184	
Kumite 185, 186	
2. Dan Kyokushin Karate	187
Te Waza: Ryoto Ken Uchi 189	
Keri Waza: Kaiten Geri 190, Age Kakato Ushiro Geri 190	
3. Dan Kyokushin Karate	191
Te Waza: Naka Yubi Ippon Ken 193, Oya Yubi Ken 193, Hitosashi Yubi Ken 193	
Fachausdrücke / Allgemeine Begriffe	195
Allgemeine Ausdrücke.....	204
Wichtige Kommandos	204
Grußzeremonie.....	204

Kyokushin Karate Entwicklung



Masutatsu Oyama (* 27. 07.1923; † 26.04.1994) Gründer des Kyokushin Karate

Masutatsu (Mas) Oyama wurde am 27. Juli 1923 in der Nähe von Gunsan (heute Südkorea) als Choi Hyung-Yee geboren. Die ersten Kindheitsjahre verbrachte er auf dem Bauernhof seiner Schwester in der Mandschurei (Südchina). Mit neun Jahren begann er unter der Leitung von Herrn Yi - dieser arbeitete auf dem Bauernhof - das Training der südchinesischen Form des Kempo in der Stilrichtung „Achtzehn Hände“. Nach der Rückkehr nach Korea setzte er sein Training in koreanischem Kempo fort.

1938 reiste Oyama als 15-Jähriger in der Hoffnung nach Japan, dort als Flieger ausgebildet zu werden. Allerdings hatte er nicht mit so starker rassistischer Diskriminierung der Koreaner, ihrer Sprache und Kultur, in Japan gerechnet. So gestaltete sich das Überleben - zumal als Angehöriger der koreanischen Minderheit in Japan - als so schwierig, dass sein ursprünglicher Berufswunsch mehr und mehr ins Hintertreffen geriet.

Schüler von Gichin Funakoshi

In der Folgezeit lebte er in Tokio, wo er in einem Restaurant arbeitete und nebenbei Judo und Boxen trainierte. In dieser Zeit wurde er auch auf das Okinawa Karate aufmerksam. Er trat dem Dojo von Gichin Funakoshi in der Takushoku Universität bei und lernte dort die Grundlage dessen, was heute als Shotokan Karate in der ganzen Welt bekannt ist.

Bereits als 17-Jähriger bestand er die Prüfung zum 2. Dan im Shotokan-Karate. Als er mit 20 Jahren der Japanischen Kaiserlichen Armee beitrug, war er 4. Dan. Ähnlich erfolgreich war er in Judo, das er während dieser Zeit mit gleicher Intensität trainierte. Weniger als vier Jahre nach seiner Trainingsaufnahme erreichte er auch hier den 4. Dan.

Oyama, bereits erfahren in anderen Kampfsystemen, hatte allerdings eine andere Vorstellung vom Kämpfen als Funakoshi, sodass er dessen Dojo nach vier Jahren schließlich verließ.

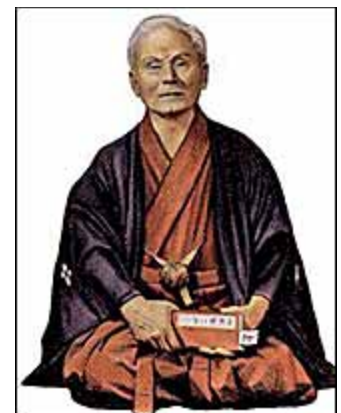
Oyama respektlos: „Es war kein Karate. Was er unterrichtete, waren Benimmregeln und langweilige Übungen. Immer dasselbe, immer langsam“. Er beschrieb Funakoshi weiter als „sanft und freundlich; gut, um kleine Kinder zu unterrichten, wie er es in Okinawa tat. Nicht für richtige Karateka. Funakoshi lehrte uns nur Kata, kein Kämpfen!“

Schüler von So Nei Chu

Die Niederlage Japans im 2. Weltkrieg und die damit verbundene Demütigung durch die amerikanische Besatzung brachten Mas Oyama in eine schwere seelische Krise. Zusätzlich bestand direkt nach Kriegsende eine extreme Knappheit an Lebensmitteln. So schloss er sich einer kriminellen Diebesbande an. Nachdem er amerikanische Soldaten, die junge Frauen massiv belästigt hatten, verprügelte, musste er für sechs Monate ins Gefängnis.

Bald darauf traf er auf So Nei Chu, zu dieser Zeit eine der höchsten Autoritäten des Goju Ryu, sowie ein Anhänger des Nichiren-Buddhismus. Ein Vergleichskampf zwischen Funakoshis Sohn und So Nei Chu, bei dem So Nei Chu - wie Oyama ein Koreaner - Funakoshis Sohn schlug, brachte die Entscheidung: Oyama wurde ein Schüler von So Nei Chu.

Er riet Mas Oyama, sich ausschließlich den Kampfkünsten zu widmen. Er war es auch, der Oyama davon überzeugte, sich für drei Jahre in die Einsamkeit zurückzuziehen um dort seine innere Ruhe zu finden und auch den von ihm bisher vernachlässigten geistigen Aspekt des Weges einer Kampfkunst zu berücksichtigen (andere Kampfkunsthistoriker verweisen darauf, dass Oyama zu dieser Zeit massive Probleme mit der Justiz hatte, und sich aus diesem Grunde zurückzog).



Gichin Funakoshi
(*1868; †1957)



So Nei Chu (*1907; †2001)



3. Kumite

(Angreifer im Bild rechts)

Kumite Dachi

1. Angriff R Gyaku Tsuki Chudan
Abwehr L Soto Uke
2. R Gyaku Tsuki Jodan
3. L Mawashi Geri Jodan
4. R O Soto Gari
5. Nihon Oroshi Tsuki



4. Kumite

(Angreifer im Bild rechts)

Kumite Dachi

1. Angriff R Mawashi Geri Chudan,
Abwehr L Gedan Barai
2. Bein fassen
3. R O Uchi Gari
4. R Oroshi Tsuki



Kokyu (Atemtechnik)

Im *Kyokushin Karate* werden vorwiegend zwei Atemtechniken trainiert: *Nogare* und *Ibuki* (*Ibuki* wird zum 7. Kyu geprüft).

Nogare

Entspannungsatmung

Nogare ist eine Methode, die Atmung nach erfolgter Anstrengung unter Kontrolle zu bringen und zu beruhigen.

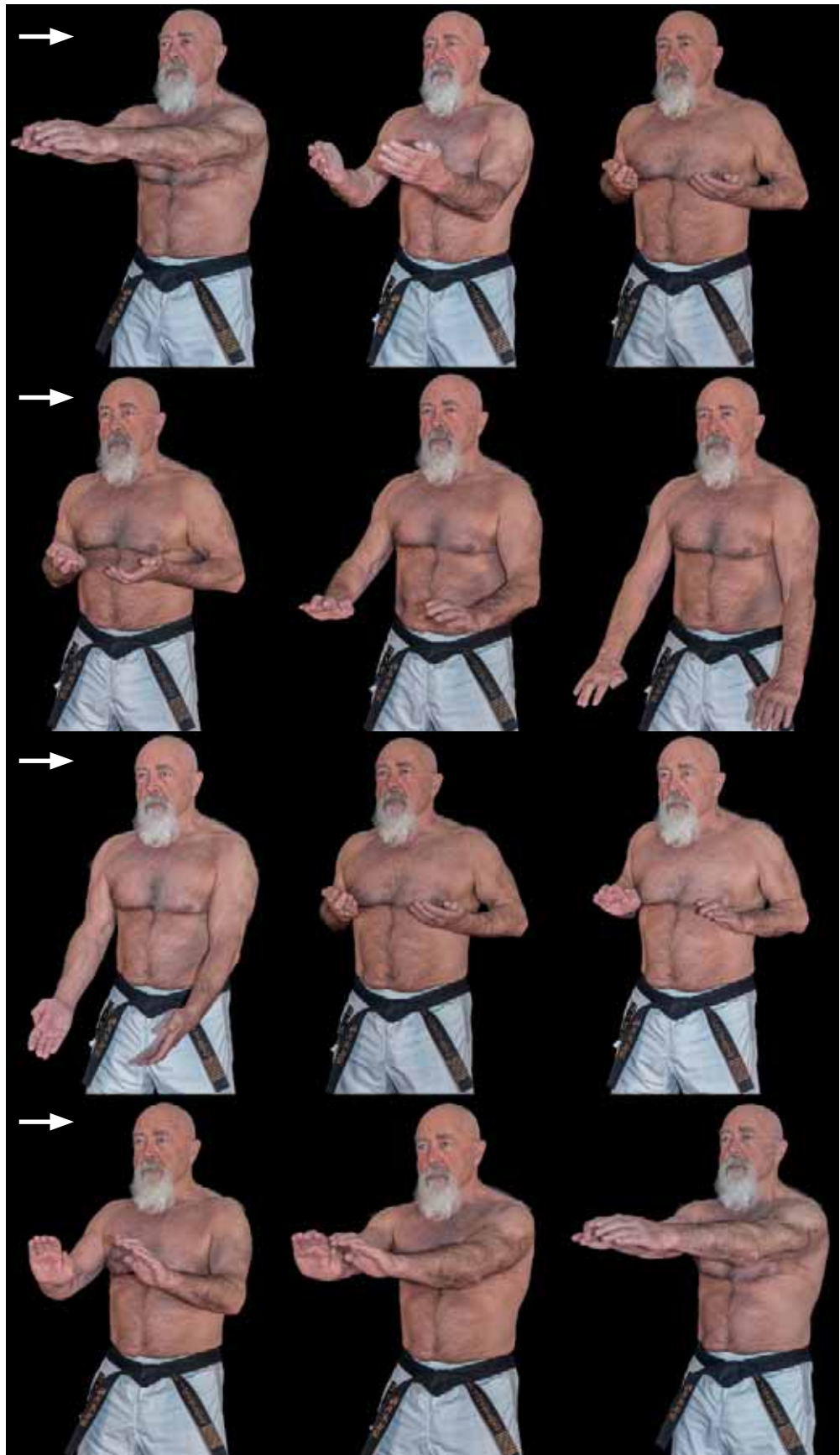
Ebenso gut kann diese Atemtechnik im Kampf angewendet werden, um die Atmung zu kontrollieren und dem Gegner keine Signale über evtl. Konditionsmängel zu liefern.

Technik

Die *Nogare* Atmung kann überall geübt werden. Die Stellung ist etwa schulterbreit (z.B. *Fudo Dachi*), die Arm- und Fausthaltung wie bei *Yoi Dachi*. Es wird tief aber geräuschlos durch die Nase eingeatmet, während die Arme gehoben werden, öffnen sich die Fäuste. Es wird versucht, so tief wie möglich in den Unterbauch zu atmen.

Das Ausatmen geschieht langsam durch den Mund, die Zunge wird entspannt hinter den oberen Zähnen gehalten. Diese Atemtechnik beruhigend und stabilisiert die innere Haltung.

Die Bildserie beschreibt einen kompletten Zyklus mit zwei Atemzügen.



Ren Raku Waza (Kombinationen)



1. Ren Raku

1. L Kumite Dachi, 2. L Mae Te Tsuki Jodan, 3. R Gyaku Tsuki Jodan, 4. L Mawashi Uchi Chudan, 5. R Age Uchi, 6. L Kumite Dachi



2. Ren Raku

1. L Kumite Dachi, 2. L Mawashi Geri Jodan, 3. L Mae Te Tsuki Jodan
4. R Gyaku Tsuki Jodan, 5. R Mawashi Geri Chudan, 6. R Kumite Dachi



3. Ren Raku

1. L Kumite Dachi
2. R Fuß gleitet zurück,
L Soto Uke
3. L Fuß gleitet vor,
L Gedan Barai
4. R Gyaku Tsuki Chudan
5. R Kake Geri Jodan,
nach hinten absetzen
6. R Ushiro Mawashi Geri Jodan
7. R Kumite Dachi



Uke Waza (Blocktechniken)



Sune Kote Uke
Schienbein/Unterarm-Block

Kombinierter Block, bei dem die ganze Körperseite gegen einen Angriff - z. B. *Mawashi Geri* - geschützt wird. Es ist darauf zu achten, dass der Raum zwischen Knie und Ellbogen geschlossen wird.



Kake Uke
Hakenblock

Der Unterarm schwingt mit leicht angewinkeltem Handgelenk in einer Halbkreisbewegung nach oben außen.

Die Technik eignet sich vor allem gegen seitliche oder von vorn geführte Angriffe, bei denen unmittelbar in den Gegenangriff übergegangen werden kann.



Kansetsu Waza (Hebeltechniken)

6. Kyu

Hiza Gatame

Armstreckhebel mit dem Knie

Der Angreifer kniet zwischen den Beinen des Gegners und greift diesen von oben an.

Der Gegner greift mit der linken Hand den linken Unterarm und mit der rechten Hand den linken Ellbogen des Angreifers. Gleichzeitig stößt er mit seinem linken Fuß dessen rechtes Knie nach hinten.

Der Angreifer liegt nun auf dem Bauch. Der Gegner blockiert ihn mit dem rechten Knie. Die Hebelwirkung wird durch den Druck des Knies gegen den Ellbogen des Angreifers und gleichzeitiger Blockade von dessen linker Hand unter der rechten Achsel (bzw. mit den Händen) des Gegners erreicht.

Zusätzlich kann der Gegner die Hand des Angreifers nach oben drücken.



Kami Hiza Gatame

Der Angreifer sitzt auf dem Gegner. Er ergreift dessen Arm an Schulter und Handgelenk und hebt ihn über seinem Oberschenkel.

Kami Hiza Gatame kann auch an beiden Armen gleichzeitig ausgeführt werden.

Yoko Hiza Gatame

Der Angreifer kniet neben dem Gegner und hält ihn mit seinem rechten Knie am Boden. Seine Hände greifen dessen Schulter und Handgelenk und hebeln den rechten Arm über seinen linken Oberschenkel.



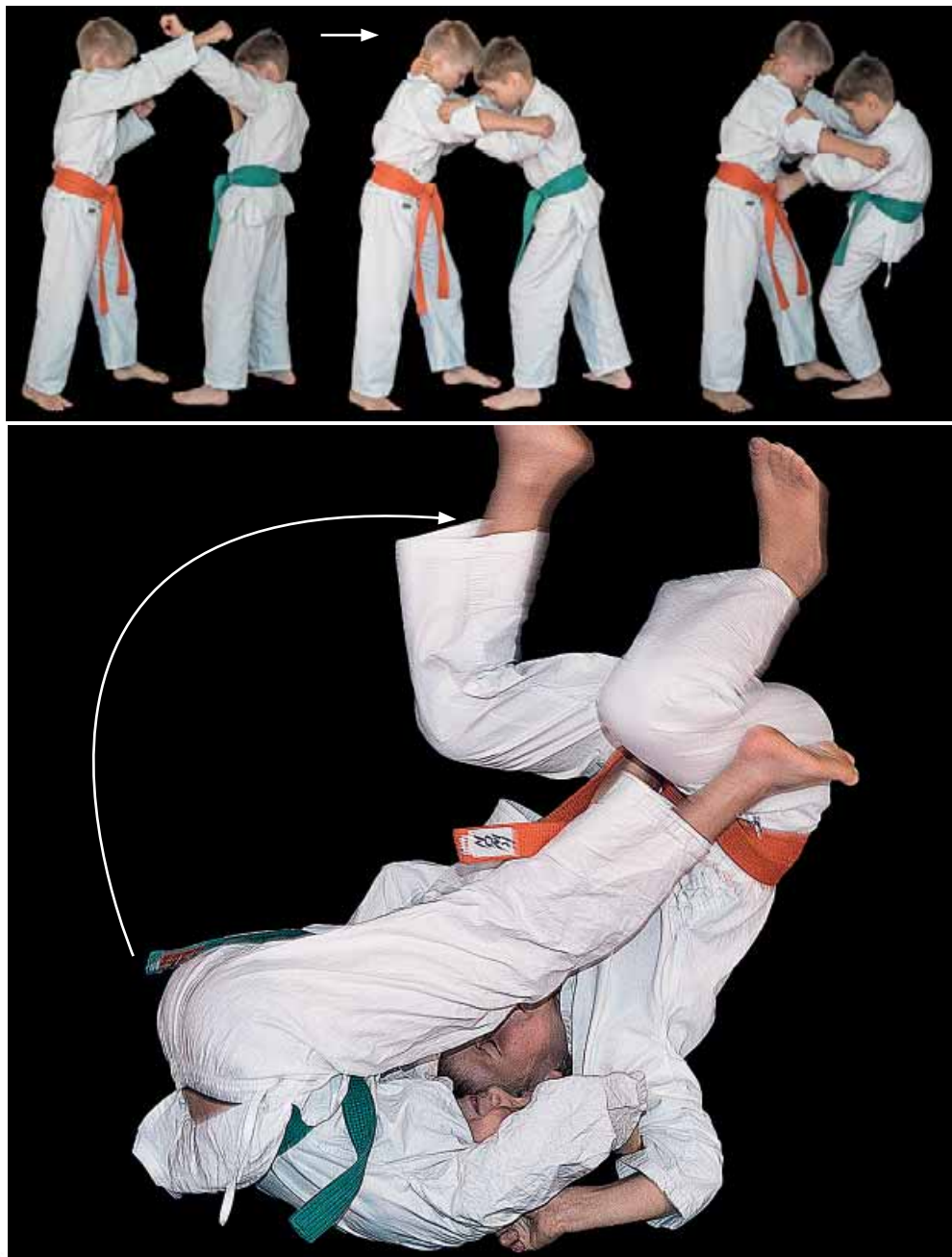
Nage Waza (Wurftechniken)

Tomoe Nage

Kopfwurf

Der Gegner gibt dem Druck des Angreifers nach, indem er sich plötzlich unter dessen Schwerpunkt auf den Rücken fallen lässt. Seinen rechten Fuß setzt er in die Leiste des Angreifers.

Durch gleichzeitiges Ziehen mit den Armen und Strecken seines rechten Beines wirft der Gegner den Angreifer in Form einer Rolle über sich zu Boden.



Beispiel:

Tomoe Nage mit Tate Shiho Gatame abschließen.

Keri Waza (Bein- und Fuß techniken)

Oroshi Soto Kakato Geri

Senkrechter Fersentritt von außen

Ausholbewegung von außen nach innen

Oroshi Soto Kakato Geri

Oroshi Uchi Kakato Geri

Senkrechter Fersentritt von innen

Fast senkrechter Fersentritt mit Ausholbewegung von innen nach außen.

Oroshi Uchi Kakato Geri

Der Tritt wird - im Gegensatz zu Oroshi Soto Kakato Geri - nicht exakt senkrecht, sondern leicht diagonal ausgeführt.



3. Kyu

Te Waza (Handtechniken)

Toho

Diese Handhaltung ist vielseitig einsetzbar:

Zum Schlagen, Greifen und auch zum Stechen.



Toho Uchi

Anwendungsbeispiele:

1. zum Kehlkopf
2. Griff zum Kehlkopf
3. Stich zu den Augen



3



1.-3. Dan

Keri Waza (Bein- und Fuß techniken)

Tobi Ushiro Geri

Gesprungener Rückwärtstritt



2. Diese Technik wird als Fußstoß ausgeführt, d. h. der Fuß wird auf gerader Linie ins Ziel gestoßen.

Auf zwei Punkte muss besonders geachtet werden:

1. Erst Sprung, dann - während des Sprungs - die Drehung. Diese Reihenfolge ist wichtig, um den Hauptwert der Technik - nämlich die ansatzlose Ausführung und die Nutzung des zusätzlichen Schwungs - auch tatsächlich zu erhalten.



Tobi Ushiro Mawashi Geri

Gesprungener Rückwärtsdrehtritt



um die Ferse oder die Fußsohle des tretenden Beines schwungvoll und ungebremst ins Ziel zu schleudern. Auch hier soll das Eindrehen erst nach dem Absprung erfolgen.

Im Gegensatz zu der vorgenannten Technik, handelt es sich beim *Tobi Ushiro Mawashi Geri* um einen Kreistritt, bei dem die Rotation des Körpers genutzt wird,

