

# 龍流空手道

**Tatsu Ryu Karate Do**  
(Der Weg der leeren Faust im Stile des Drachen)  
**Syllabus**

## Inhaltsverzeichnis

Stil-Begründer des Tatsu Ryu Karate Do .....	3
Signs Tatsu Ryu Karate Do.....	4
Die Geschichte des Karate .....	5
Tatsu Ryu Karate Do.....	7
Vorteile für den Schüler des Tatsu Ryu Karate Do .....	9
Was ist Tatsu Ryu Karate Do? .....	10
Der Weg zur Kraft in Karate .....	11
Vorgeschriebene Zeitbegrenzung zwischen Prüfungen .....	12
Kleiderordnung.....	13
Kyu-Grade.....	14
Prüfungsreglement 10. Kyu.....	15
Prüfungsreglement 9. Kyu.....	16
Prüfungsreglement 8. Kyu.....	17
Prüfungsreglement 7. Kyu.....	18
Prüfungsreglement 6. Kyu.....	19
Prüfungsreglement 5. Kyu.....	20
Prüfungsreglement 4. Kyu.....	21
Prüfungsreglement 3. Kyu.....	22
Prüfungsreglement 2. Kyu.....	23
Prüfungsreglement 1. Kyu.....	24
Shoto Niju Kun .....	25
DAN-Grade .....	26
DAN-Graduierungen .....	27
Prüfungsreglement 1. DAN .....	28
Prüfungsreglement 2. DAN .....	29
Prüfungsreglement 3. DAN .....	30
Prüfungsreglement 4. DAN .....	31
Prüfungsreglement 5. DAN .....	32
Wörterverzeichnis .....	33

## **Stil - Begründer des Tatsu Ryu Karate Do**



**Shihan Niklas Albrecht**  
**5. Dan Tatsu Ryu Karate Do**  
**5. Dan Kyokushin Karate**  
**5. Dan Self Defence**  
**3. Dan Budo Ryu Kwai Karate**  
**Instructor Level II KAPAP / Krav Maga**

# 龍流空手道

**Tatsu Ryu Karate Do**  
(Der Weg der leeren Faust im Stile des Drachen)

Written by  
Shihan Niklas Albrecht  
ニコラス アルブレヒト 範士

## **Die Geschichte des Karate**

Gichin Funakoshi führte das Grundprinzip des Karate 1916 in Japan, von Okinawa kommend, ein. Vor allem ab 1960 hat die Beliebtheit des Karatesports rasch zugenommen.

Die frühesten Ursprünge des Karate, so wie wir es heute kennen, sind aufgrund fehlender Dokumentationen unbestimmt. Die traditionelle Idee, die von den meisten Autoritäten anerkannt wird, ist die, dass der Ursprung in Indien zu suchen ist. Ein buddhistischer Priester, auf chinesisches Daruma genannt (oder Bhodidarma), wünschte sich, den buddhistischen Teil (Zen), in missionarischer Absicht nach China zu bringen. Es war nicht unbekannt, dass sich herumziehende Priester auf ihren Wanderungen wehren mussten, wenn sie durch Tiere oder Menschen in Gefahr gerieten. Sogar Gautama Sidartha selbst war ein Krieger, bevor er Buddha wurde. Als er den Buddhismus gründete, sah er keinen Widerspruch in der Idee des friedvollen, liebenswürdigen Menschen und des geschickten Kriegers.

Um 500 nach Christus erreichte Bhodidarma den Hof des Herrschers Wu zu Chein-K'ang in China, wo er wärmstens empfangen wurde. Später verliess er den Hof, zog nach Norden in die Provinz Henan, um in der Abgeschiedenheit des Shaolin Tempels (auf japanisch Shorin) Zen zu lehren. Er unterrichtete aber auch sein System des unbewaffneten Kampfes, genannt Shorin Kempo.

Formen der chinesischen Kampfkunst sind aufgezeichnet seit 3000 vor Christus. Bhodidarma wird zuerkannt, dass er der Begründer des chinesischen Kempo Stils ist, hauptsächlich aufgrund der zugefügten meditativen Übungen von Yoga und Zen, die es zu einem kompletten System bilden, so wie wir es heute kennen. Zen ist untrennbar zusammenhängend mit Karate und jeder Meister des Karate sucht eine bessere, einleuchtendere Erfahrung durch ein Zen-Studium. Tatsache ist, dass alle hauptsächlichsten Entwicklungen in Shorin Kempo durch verschiedene Priester über die Jahre hin verarbeitet wurden. Aus der engen Verbindung zwischen Priester und Medizin resultierte letztlich die Entdeckung nicht nur von lebenswichtigen Stellen des menschlichen Körpers, wo Heilung angewendet werden konnte, sondern auch diejenigen Stellen, wo mit Kempo-Angriffen, gezielt angesetzt, beste Resultate erreicht wurden.

Von China aus verbreitete sich Kempo nach Norden in die Mongolei, im Osten nach Korea und im Südosten nach Okinawa. Schliesslich erreichte es Japan, wo es nach der Kamakura-Ära (ca. 1200 nach Christus) äusserst bekannt wurde. Die Söldnerklasse, die Samurai im Speziellen, hiessen beide, die Kampfform und die Zen-Philosophie, willkommen. Die Moral und Mystik des Zen-Buddhismus entsprach ihrer Empfindsamkeit aber die echte Anziehungskraft lag in der Art, wie ihnen Disziplin beigebracht wurde, welche es ermöglichte, grosse Ausdauer und Auszeichnung im Kampf zu erlangen, durch Aneignen speziellen psychologischen Geschicks und Verständnisses in sich selbst und in Bezug auf den Gegner.

Zu verschiedenen Zeiten der Geschichte, so zum Beispiel um 1400 und um 1609 in Okinawa, verbot die Obrigkeit dem Volk den Gebrauch von Waffen. Als Mittel zum Schutz gegen Räuber und manchmal auch gegen die Obrigkeit, wurde unbewaffneter Kampf unterrichtet. Die Schulen, meistens in Tempeln eingeschlossen, wurden geheim gehalten, denn wenn sie entdeckt wurden, wurden sie durch die herrschende Macht zerstört.

Erst um 1901 wurde Karate, wie wir es heute wissen, erstmals aus der Geheimhaltung genommen und in der Öffentlichkeit in Okinawa unterrichtet. 1916 kam Meister Gichin Funakoshi von Okinawa nach Tokyo als Wegbereiter des modernen Karate-Systems in Japan. Somit entstanden aus vielen Richtungen Karate-Schulen, jede mit ihren eigenen Verdiensten, vielleicht auch mit ihren eigenen Fehlern.

Der Begriff Karate in seiner literarischen Übersetzung bedeutet *leere Hand*.

### **Was ist Tatsu Ryu Karate Do?**

Karate ist beides – Kunst und Philosophie – weil jede Person eine unterschiedliche Persönlichkeit hat und dies wieder spiegelt sich in ihrer Auslegung. Deshalb haben Karateexperten ihre eigenen Schulen, wo ihre Stile und Wege gelehrt werden.

Tatsu Ryu Karate Do ist der Name und die Bezeichnung unseres Karate-Stils. Die Bedeutung von Tatsu Ryu Karate Do ist:

Tatsu	(M) der Drache
Ryu	Schule, Stil, Stilart, Form der Bewegung, Gemeinschaft
Karate	leere Hand
Do	der Weg

Der Weg der leeren Faust im Stile des Drachen

Tatsu Ryu Karate Do ist kein leichter Weg. Er wird Dir Geduld und Verstand abverlangen.

## **Tatsu Ryu Karate Do** 龍流空手道

Karate als allein dastehendes System reichte Niklas Albrecht als Selbstverteidigung nicht aus. Ebenfalls war KRAV MAGA als Einzelnes gesehen keine Schule fürs Leben und ein philosophieloses System.

Aus der Kombination der beiden Systeme entstand nun ein traditionelles Karate mit allen drei Standbeinen (KIHON, KATA und KUMITE) sowie dem KENKA, der Selbstverteidigung auf modernster Basis. Dies ist unser Stil und wir nennen ihn TATSU RYU KARATE DO.

TATSU RYU KARATE DO ist ein Vollkontakt-Karate, welches im Kumite einem klaren Regelwerk unterworfen ist. Die drei Standbeine KIHON, KATA und KUMITE sind die Eckpfeiler und auch das Fundament dieses Stiles. Ohne sie wird ein Schüler nie TATSU RYU KARATE DO erlernen können.

Aufbauend auf diesem Fundament wird KENKA geschult, die Selbstverteidigung. Die Art der Selbstverteidigung ist kompromisslos und hart. Ziel ist es zu siegen und seinen Gegner unschädlich zu machen.

TATSU RYU KARATE DO ist darum nur an eingeschriebene, vertrauenswürdige Schüler und Meister weiter zu geben.

Tatsu Ryu Karate Do bedeutet „Der Weg der leeren Faust im Stile des Drachen“. Begründer dieses Stiles ist Niklas Albrecht Sensei. Er hat 20 Jahre Kyokushin Karate, KRAV MAGA und KAPAP praktiziert. Sein Hauptaugenmerk lag aber stets auf dem traditionellen Weg und dem Kyokushin Karate.

Tatsu Ryu Karate Do enthält vier Grundpfeiler.

- **Kihon**
- **Kata**
- **Kumite**
- **Kenka**

龍  
流  
空  
手  
道

Die Bereiche Kihon, Kata und Kumite wurden für das Tatsu Ryu Karate Do aus dem Kyokushinkai Karate von Masutatsu Oyama Sosai genommen und teilweise angepasst. Sie entsprechen aber klar dem modernen Standart des heutigen Kyokushinkai Karate. Schüler welche also Tatsu Ryu Karate Do trainieren, können ohne weiteres in Kyokushinkai Karate Dojos gehen und dort mittrainieren. Sie können auch an Kyokushinkai Karate Wettkämpfen im Kumite oder in der Kata Disziplin teilnehmen. Die Einstellung des Kyokushinkaikan ist die Selbe, welche im Tatsu Ryu Karate Do gelehrt wird. Die eiserne Disziplin, das Engagement und die Geduld sind ausschlaggebend für den Erfolg im Kyokushinkai Karate sowie im Tatsu Ryu Karate Do.



Um uns auf alle Situationen vor zu bereiten hat Niklas Albrecht Shihan den Bereich des Kenka, also der Selbstverteidigung, erweitert und für das Tatsu Ryu Karate Do vervollständigt.

KAPAP ist eine israelische Selbstverteidigungs-Form, welche sich nicht mit statisch trainierten Bewegungsabläufen zufrieden gibt, sondern die Schüler unter ständiger Bewegung unter Druck setzt. Situationen werden unter psychischem und physischem Stress trainiert. KAPAP ist hart, direkt und äusserst kompromisslos. Das Ziel ist unter allen Umständen zu siegen, der Weg zum Ziel ist keinen Vorschriften unterworfen.



## Vorteile für den Schüler des Tatsu Ryu Karate Do

Die Vorteile für jeden Tatsu Ryu Karate Do Schüler liegen klar auf der Hand. Nicht nur, dass sich der Schüler auf vier Grundpfeiler (Kihon, Kata, Kumite und Kenka) stützen kann, er erlernt in diesem Sinne drei Kampfkünste auf einmal. Kyokushin Karate, KAPAP und Tatsu Ryu Karate Do.

Ein ausgebildeter Tatsu Ryu Karate Do 1. Dan Träger, hat folgende Ziele erreicht

Tatsu Ryu Karate Do	1. Dan
Kyokushinkai Karate	1. Dan
KAPAP / Krav Maga	Basic Instructor Level

Tatsu Ryu Karate Do ist abschliessend ein Karate, welches voll umfassend ist und alle Seiten der Kampfkunst abdeckt.

龍流空手道

## ***Der Weg zur Kraft in Karate***

Um angewendete Kraft nützlich zu entwickeln, muss der Schüler verschiedene Schritte der steigenden Entwicklung verstehen, so wie nachstehend erklärt:

### ***Stände***

Der Schüler sollte gute theoretische und praktische Kenntnisse der Karatestände und –techniken haben.

### ***Gleichgewicht***

Dies ist das Mittel, bei welchem der Schüler die Kontrolle der aktuellen Körperstellung während des Stillstehens oder der Bewegung hat.

### ***Koordination***

Damit ermöglicht der Schüler die Durchführung seiner verschiedenen Techniken mit kontrolliertem Gleichgewicht in einer eingenommenen Stellung.

### ***Form***

Der Schüler kann die Form durch Ausführen aller Techniken unter Bezug von guten Ständen, Gleichgewicht und Koordination entwickeln.

### ***Geschwindigkeit***

Hiermit erhöht der Schüler den Ausführungsrythmus ohne jeglichen Formverlust.

### ***Kraft***

Kraft dient zur Stärkung aller Techniken.

### ***Reflex***

Nachdem der Schüler die oben aufgeführten Schritte verstanden und entwickelt hat, wird er durch andauerndes Wiederholen an einen Punkt gelangen, wo die Techniken zum selbstverständlichen Bewegen gehören.

### ***Abschluss***

Der Schüler soll diese Lernprozesse nicht überstürzen, sondern soweit wie möglich jede einzelne Bewegung beherrschen und verstehen.

## **Vorgeschriebene Zeitbegrenzung zwischen Prüfungen**

### *10. Kyu bis 3. Kyu*

Prüfungen können in Intervallen von 3 Monaten absolviert werden.

### *3. Kyu bis 1. Kyu*

Prüfungen können in Intervallen von 6 Monaten absolviert werden.

### *1. Kyu bis 1. DAN (Shodan)*

Der Schüler sollte ein dauerndes Training von mindestens 1 Jahr seit Erreichen des 1. Kyu absolviert haben. Es wird erwartet, dass der Schüler mindestens 3 Jahre dauernd trainiert hat und über 14 Jahre alt ist.

### *1. DAN bis 2. DAN (Nidan)*

Der Schüler sollte ein konstantes Training von mindestens 2 Jahren seit Erwerb des 1. DAN aufweisen und mindestens 18 Jahre alt sein.

### *2. DAN bis 3. DAN (Sandan)*

Der Schüler sollte mindestens 3 Jahre konstantes Training seit Erwerb des 2. DAN aufweisen.

### *3. DAN bis 5. DAN (Sandan bis Godan)*

Ein Minimum von 4 Jahren seit Erwerb des 3. DAN ist Bedingung. Dieser Grad wird auf Empfehlung von Niklas Albrecht Shihan erteilt oder durch jene, die durch ihn ausgewählt wurden.

### *DAN-Grad-Bezeichnungen*

Shodan bis Nidan	Sempai
Sandan bis Yondan	Sensei
Godan und höher	Shihan

Jeder goldene Streifen auf dem Schwarzgurt zeigt den DAN-Grad an.

## **Kleiderordnung für Tatsu Ryu Karate Do**

### **Gi Schüler Grade**

**Oberteil:** Dunkelblau (Marine)  
Club-Symbolbestickung auf dem Rücken  
Front links (Herzseite) japanisches Kanji Zeichen für Tatsu Ryu Karate Do

**Hosen:** weiss  
oder weiss mit einem blauen Streifen

### **Kyu**

- 10. Kyu blauweisse Balken (ca. 15 cm)
- 9. Kyu blauweisse Balken mit blauem Streifen
- 8. Kyu blauer Gürtel
- 7. Kyu blauer Gürtel mit gelbem Streifen
- 6. Kyu gelber Gürtel
- 5. Kyu gelber Gürtel mit grünem Streifen
- 4. Kyu grüner Gürtel
- 3. Kyu grüner Gürtel mit braunem Streifen
- 2. Kyu brauner Gürtel
- 1. Kyu brauner Gürtel mit schwarzem Streifen

### **Gi Dan Grade**

**Oberteil:** weiss  
Club-Symbolbestickung auf dem Rücken  
Front links (Herzseite) japanisches Kanji Zeichen für Tatsu Ryu Karate Do

**Hosen:** weiss

### **Dan**

- 1. Dan schwarzer Gürtel mit einem Danbalken
- 2. Dan schwarzer Gürtel mit zwei Danbalken
- 3. Dan schwarzer Gürtel mit drei Danbalken
- 4. Dan schwarzer Gürtel mit vier Danbalken
- 5. Dan schwarzer Gürtel mit fünf Danbalken
- 6. Dan schwarzer Gürtel mit sechs Danbalken
- 7. Dan schwarzer Gürtel mit sieben Danbalken
- 8. Dan schwarzer Gürtel mit acht Danbalken
- 9. Dan schwarzer Gürtel mit neun Danbalken
- 10. Dan schwarzer Gürtel mit zehn Danbalken

龍流空手道

KYU – Grade

**Prüfungsreglement      10. Kyu      weissblau**

Grundlagen      Zusammenlegen des Karategis  
Korrekte Art, ein Karategi zu tragen  
Die Bedeutung von Karate und  
Tatsu Ryu Karate Do  
Das Benehmen im Dojo  
Allgemeines Stretching und Konditionsübungen

Grund-  
Stellungen      Yoi-Dachi, Fudo-Dachi,  
Zenkutsu-Dachi, Uchi-Haiji-Dachi

Hand-/Arm-  
Techniken      Seiken-Morote-Tsuki (Jodan, Chudan,  
Gedan)  
Seiken-Oi-Tsuki (Jodan, Chudan  
Gedan)

Block-  
Techniken      Seiken-Jodan-Uke, Seiken-Mae-Gedan  
Barai

Fuss-/Bein  
Techniken      Hiza-Ganmen-Geri, Kin-Keri

Ippon-Kumite  
Angriff 1      Seiken-Oi-Tsuki-Jodan  
Abwehr und      Seiken-Jodan-Uke, Kin-Geri  
Konter      Seiken-Jodan-Uke  
Angriff 2      Seiken-Oi-Tsuki-Chudan  
Abwehr und      Seiken-Mae-Gedan-Barai

Kata      Taikyoku-Sono-Ichi

Besonderes: Die Schüler müssen oben genannte Techniken in Fudo-Dachi und in der Bewegung in Zenkutsu-Dachi ausführen können. Die Fäuste müssen immer fest geschlossen sein.

Kondition      10 Liegestützen Seiken  
20 Bauchaufzüge  
Vier-in-Einer-Stretching-Übung

**Prüfungsreglement      9. Kyu      weiss blau mit einem Balken**

Grundlagen	Die Geschichte von Tatsu Ryu Karate Do und der IBDF
Grund Stellungen	Sanchin-Dachi, Kokutsu-Dachi, Musubi-Dachi
Hand-/Arm techniken	Seiken-Ago-Uchi, Seiken-Gyaku-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
Block- Techniken	Seiken-Chudan-Uchi-Uke, Seiken-Chudan-Soto-Uke
Fuss-/Bein Techniken	Chudan-Mae-Geri-Chusoku
Atmung	Nogare
Sanbon-Kumite Angriff	(1) Seiken-Oi-Tsuki-Jodan (2) Seiken-Oi-Tsuki-Chudan (3) Seiken-Oi-Tsuki-Gedan
Abwehr	(1) Seiken-Jodan-Uke (2) Seiken-Chudan-Soto-Uke (3) Seiken-Mae-Gedan-Barai
Konter	Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, gefolgt von Seiken-Mae-Gedan-Barai
Kata	Taikyoku-Sono-Ni
Renraku	Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan oder Jodan, Mae-Geri-Chudan-Chusoku
Kenka	San Ryu

Besonderes: Die Schüler müssen oben genannte Techniken an Ort und in der Bewegung in Kokutsu-Dachi und Sanchin-Dachi ausführen können.

Kondition	15 Liegestützen Seiken 25 Bauchaufzüge
-----------	---

**Prüfungsreglement      8. Kyu      Blau**

Grund Stellungen	Kiba-Dachi
Hand-/Arm Techniken	Tate-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan), Shita-Tsuki, Jun-Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)
Block- Techniken	Seiken-Morote-Chudan-Uchi-Uke Seiken-Chudan-Uchi-Uke-Gedan-Barai
Fuss-/Bein Techniken	Jodan-Mae-Geri-Chusoku
Kata	Taikyoku-Sono-San
Kenka	Kenka Mae Dachi Kenka Yoko Dachi Kenka Ushiro Dachi  Kenka Jodan Uke Kenka Ganmen Uke
Renraku 1	Chudan-Mae-Geri-Chusoku Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Renraku 2	Chudan-Soto-Uke, Seiken-Mae-Gedan-Barai, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Kumite	Yakusoku-Ippon-Kumite (abgesprochene Einschritt-Partnerübung) Jiyu-Kumite (freier Kampf) 1 Kampf à 2 Minuten
Besonderes	Die Schüler müssen Kiba-Dachi in Bewegung von 45° und 90° ausführen können
Kondition	20 Liegestützen Seiken 10 Fünffingerliegestützen auf den Knien 30 Bauchaufzüge 10 Kniebeugen

**Prüfungselement 7. Kyu****Blau mit gelbem Balken**

Grund Stellungen	Nekoashi-Dachi
Hand-/Arm Techniken	Tettsui-Oroshi-Ganmen-Uchi, Tettsui-Komikame, Tettsui-Hizo-Uchi, Tettsui-Mae-Yoko-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan), Tettsui-Yoko-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) in Mae-Kiba-Dachi
Block Techniken	Seiken-Mawashi-Gedan-Barai, Shuto-Mawashi-Uke in Kokutsu-Dachi
Fuss-/Bein Techniken	Mae-Chusoku-Keage, Teisoku-Mawashi-Soto-Keage, Haisoku-Mawashi-Uchi-Keage, Sokuto-Yoko-Keage
Kata	Pinan-Sono-Ichi
Kenka	Kenka Ago Uke Kenka Chudan Uke Kenka Hizo Uke  Kenka Mae Morote Uke Jodan
Renraku	Schritt nach Vorne, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, Hidari-Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Migi-Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Kumite	Jiyu-Kumite 2 Kämpfe à 2 Minuten
Kondition	25 Liegestützen Seiken 15 Fünffingerliegestützen auf den Knien anschliessend Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 35 Bauchaufzüge 20 Kniebeugen
Atmung	Ibuki

**Prüfungselement 6. Kyu****Gelb**

Grund Stellungen	Tsuruashi-Dachi
Hand-/Arm Techniken	Uraken-Ganmen-Uchi, Uraken-Sayu-Ganmen-Uchi, Uraken-Hizo-Uchi, Uraken-Ganmen-Oroshi-Uchi, Uraken-Mawashi-Uchi, Nihon-Nukite (Me-Tsuki), Yonhon-Nukite (Jodan, Chudan)
Block Techniken	Seiken-Juji-Uke (Jodan, Gedan)
Fuss-/Bein	Gedan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku), Kansetsu-Geri (Sokuto), Chudan-Yoko-Geri (Sokuto)
Kata	Pinan-Sono-Ni
Kenka	Kenka Gedan Uke Kenka Juji Uke Gedan  Kenka Yoko Morote Uke Jodan
Renraku 1	Gedan-Mawashi-Geri (Chusoku oder Haisoku) Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Renraku 2	Chudan-Mae-Yoko-Geri, Seiken-Gyaku-Tsuki- Chudan
Kumite	Jiyu-Kumite 1 Kampf à 3 Minuten
Besonderes:	Die Schüler müssen Tsuruashi-Dachi in Bewegung mit Yoko-Geri ausführen können.
Kondition	30 Liegestützen Seiken 10 Vierfingerliegestützen auf den Knien, anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 40 Bauchaufzüge 30 Kniebeugen

**Prüfungselement 5. Kyu****Gelb mit grünem Balken**

Grund Stellungen	Moroashi-Dachi
Hand-/Arm Techniken	Shotei-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) Jodan-Hiji-Ate
Block Techniken	Shotei-Uke (Jodan, Chudan, Gedan)
Fuss-/Bein	Chudan-Mawashi-Geri (Haisoku, Chusoku) Ushiro-Geri (Chudan, Gedan) 3 Methoden
Kata	Pinan-Sono-San
Kenka	Kenka Shinkeikei (Gedan – Ago)  Kenka Uchi Uke Gedan Barai
Renraku 1	Chudan-Ushiro-Geri, Seiken-Gyaku-Tsuki Chudan
Renraku 2	Mae-Geri-Chudan-Chusoku, Yoko-Geri- Chudan, Ushiro-Geri-Chudan, Seiken- Gyaku-Tsuki-Chudan
Kumite	Jiju-Kumite 2 Kämpfe à 3 Minuten
Besonderes:	Die Schüler müssen in Moroashi-Dachi laufen können.
Kondition	35 Liegestützen Seiken 15 Vierfingerliegestützen auf den Knien, anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 45 Bauchaufzüge 40 Kniebeugen

**Prüfungselement 4. Kyu****Grün**

Grund Lagen	Allgemeine Fragen über Karate
Grund Stellungen	Heisoku-Dachi, Heiko-Dachi
Hand-/Arm Techniken	Shuto-Sakotsu-Uchi, Shuto-Yoko-Ganmen-Uchi, Shuto-Uchikomi, Shuto-Hizo-Uchi, Shuto-Jodan-Uchi-Uchi
Block Techniken	Shuto-Jodan-Uchi-Uke, Shuto-Jodan-Uke, Shuto-Chudan-Uchi-Uke, Shuto-Chudan-Soto-Uke, Shuto-Mae-Gedan-Barai, Mae-Shuto-Mawashi-Uke (in Sanchin-Dachi)
Fuss-/Bein Techniken	Jodan-Yoko-Geri (Sokuto), Jodan-Mawashi-Geri (Chusoku, Haisoku), Jodan-Ushiro-Geri
Kata	Sanchi-No-Kata (mit Ibuki)
Kenka	Kenka Shinkeikei (Ganmen - Jodan)  Kenka Hiji Uke
Kumite	Jiyu-Kumite 2 Kämpfe à 3 Minuten
Besonderes:	Von diesem Grad an werden die Schüler auf Fitness, Ausdauer und allgemeine Kondition geprüft.
Kondition	40 Liegestützen Seiken 10 Dreifingerliegestützen auf den Knien anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 50 Bauchaufzüge 50 Kniebeugen 10 Mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe)

**Prüfungselement 3. Kyu****Grün mit braunem Balken**

Grundlagen	Allgemeine Fragen über Karate, Tatsu Ryu Karate Do und die IBDF
Grundstellungen	Kake-Dachi
Hand-/Arm Techniken	Chudan-Hiji-Ate, Chudan-Mae-Hiji-Ate, Age-Hiji-Ate (Jodan, Chudan), Ushiro-Hiji-Ate
Block Techniken	Shuto-Juji-Uke (Jodan, Gedan)
Fuss-/Bein Techniken	Mae-Kakato-Geri (Jodan, Chudan, Gedan) Ago-Geri
Kata	Pinan-Sono-Yon, Sanchi-No-Kata (mit Kiai)
Kenka	Kenka Hiji Ate Jodan Kenka Hiji Ate Chudan Kenka Hiji Ate Gedan
Kumite	Jiyu-Kumite 3 Kämpfe à 3 Minuten
Besonderes:	Von diesem Grad an werden die Schüler auf Fitness, Ausdauer und allgemeine Kondition geprüft.
Kondition	45 Liegestützen Seiken 15 Dreifingerliegestützen auf den Knien anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 10 Sekunden halten 70 Bauchaufzüge 60 Kniebeugen 15 Mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe)
Zudem	Die Schüler müssen in Kiba-Dachi laufen

**Prüfungselement 2. Kyu****Braun**

Grund Lagen	Allgemeine Fragen über Karate, Kenntnis von Aufwärmübungen und die Fähigkeit, sie selbst vorzuführen
Hand-/Arm Techniken	Hiraken-Tsuki (Jodan, Chudan), Hiraken-Oroshi-Uchi, Hiraken-Mawashi-Uchi, Haishu (Jodan, Chudan), Age-Jodan-Tsuki
Block Techniken	Koken-Uke (Jodan, Chudan, Gedan)
Fuss-/Bein Techniken	Tobi-Nidan-Geri, Tobi-Mae-Geri 3 Methoden
Kata	Pinan-Sono-Go, Gekisai-Dai
Kumite	Jiyu-Kumite 3 Kämpfe à 3 Minuten
Kenka	Kenka Jiyu Kumite
Renraku	Zurückgleiten mit Seiken-Mae-Gedan-Barai, vorwärts mit Seiken-Ago-Uchi, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, 1 Schritt übersetzen, Mae-Geri-Chudan, Mawashi-Geri-Jodan, Ushiro-Geri-Chudan, Seiken-Mae-Gedan-Barai, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan
Kondition	50 Liegestützen Seiken 10 Zweifingerliegestützen auf den Knien anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine Strecken und Stellung 15 Sekunden halten 100 Bauchaufzüge 70 Kniebeugen 20 Mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe)
Besonderes:	Die Schüler müssen physisch fit sein und alle Techniken ohne Verletzungen ausführen können. Bei andauernden Behinderungen wird ein Arzteugnis benötigt.

**Prüfungselement 1. Kyu****Braun mit schwarzem Balken**

Hand-/Arm Techniken	Ryutoke-Tsuki (Jodan, Chudan) Nakayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan) Oyayubi-Ippon-Ken (Jodan, Chudan)
Block Techniken	Kake-Uke (Jodan), Haito-Uchi-Uke (Chudan)
Fuss-/Bein Techniken	Jodan-Uchi-Haisoku-Geri, Oroshi-Uchi-Kakato-Geri, Oroshi-Soto-Kakato-Geri, Tobi-Yoko-Geri (Sokuto)
Kata	Yantsu, Tsuki-No-Kata
Kumite	Jiyu-Kumite 3 Kämpfe à 3 Minuten
Kenka	Kenka Jiyu Kumite
Renraku 1	Seiken-Oi-Tsuki-Chudan, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, Seiken-Oi-Tsuki-Chudan, Shita-Tsuki
Renraku 2	Vorderes Bein Mawashi-Geri-Jodan, Seiken-Oi-Tsuki-Chudan, Seiken-Gyaku-Tsuki-Chudan, hinteres Bein Mawashi-Geri-Jodan
Selbstverteidigung	Vom Schüler vorzuführen
Kondition	55 Liegestützen Seiken 15 Zweifingerliegestützen auf den Knien, anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine strecken und Stellung 15 Sekunden halten 100 Bauchaufzüge 70 Kniebeugen 20 mal mit geschlossenen Füßen über den Gürtel springen (Hüfthöhe)
Besonderes:	Die Schüler müssen physisch fit sein und alle Techniken ohne Verletzungen ausführen können. Bei andauernden Verletzungen wird ein Arztzeugnis verlangt.

## **Shoto-Niju-Kun / die 20 Regeln des Karate Do**

1. Karate Do beginnt mit Respekt und endet mit Respekt  
*karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto*
2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff  
*karate ni sente nashi*
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit  
*karate wa gi no tasuke*
4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen  
*mazu jiko wo shire shikoshite hoka o shire*
5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik  
*gijutsu yori shinjutsu*
6. Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann  
*kokoro wa hanatan koto wo yosu*
7. Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit  
*wazawai wa ketai ni shozu*
8. Denke nicht, das Karate nur im Dojo stattfindet  
*dojo no mi no karate to omou na*
9. Karate üben heißt, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen  
*karate no shugyoh wa isshoh dearu*
10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen  
*arayuru mono wo karate kasase soko ni myomi ari*
11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst  
*karate wa yu no gotoku taezu netsu wo ataezareba moto no mizu ni kaeru*
12. Denke nicht an das Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert  
*katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyoh*
13. Wandle dich abhängig vom Gegner  
*teki ni yotte tenka seyo*
14. Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab  
*ikusa wa kyojitsu no soju ikan ni ari*
15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor  
*hito no teashi wo ken to omoe*
16. Wenn man das Tor zur Jugend verläßt, hat man viele Gegner  
*danshimon wo izureba hyakuman no teki ari*
17. Die Haltung des Anfängers muß frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt  
*kamae wa shoshinsha ni, ato wa shizentai*
18. Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil  
*kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono*
19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung  
*chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasuru na*
20. Denke immer nach, und versuche dich ständig an Neuem  
*tsune ni shinen kofu seyo*

龍流空手道

DAN – Grade

## ***DAN-Graduierungen***

### Anforderungen und Qualifizierungen

Der Charakter und die generelle Eignung des Prüflings als Instruktor werden in die Entscheidung miteinbezogen.

Bei allen DAN-Prüfungen werden auch die Techniken, die Theorie und die Katas der vorhergehenden Grade geprüft.

Der Prüfling muss physisch fit sein und alle Techniken ausführen können. Irgendwelche dauernden Behinderungen müssen von einem Arzt mittels Attest bestätigt werden.

Bei allen Prüflingen wird die Kraft- und Konditionssteigerung getestet und die Fähigkeit, alle Basistechniken ausführen zu können.

Alle Techniken müssen auch in Gyaku ausgeführt werden können.

Der Prüfling muss ebenso in der Lage sein, alle Techniken der Grundschule zu lehren und zu erklären.

Die Bedingungen betreffend des Schiedsrichterwesens gelten auch für die DAN-Prüfungen. Sie sind dem Schiedsrichterreglement zu entnehmen.

<b>Prüfungsreglement</b>	<b>1. DAN</b>	<b>Schwarz</b>
Hand-/Arm Techniken	Morote-Haito-Uchi (Jodan), Haito-Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)	
Block Techniken	Blocktechniken mit den Beinen, Morote-Kake-Uke (Jodan), Osae-Uke	
Fuss-/Bein Techniken	Kake-Geri-Kakato (Jodan, Chudan), Kake-Geri Chusoku (Jodan, Chudan), Ushiro-Mawashi-Geri (Jodan, Chudan, Gedan)	
Kata	Tensho, Saiha, Taikyoku-Sono-Ichi, Taikyoku-Sono-Ni und Taikyoku-Sono-San in Ura	
Kumite	Jiyu-Kumite 10 Kämpfe à 3 Minuten	
Kenka	Kenka Jiyu Kumite (Tanto)	
Renraku	Gedan-Mawashi-Geri, Jodan-Ushiro-Mawashi-Geri, Jodan-Mae-Geri-Chusoku, Jodan-Mawashi-Geri, Jodan-Ushiro-Mawashi-Geri	
Tameshiwari	Seiken Bruchtest nach Wahl des Prüflings	
Kondition	60 Liegestützen Seiken 10 Einfingerliegestützen auf den Knien anschliessend Stellung 10 Sekunden halten 150 Bauchaufzüge 100 Kniebeugen	

**Prüfungsreglement      2. Dan                      Schwarz**

Hand-/Arm Techniken	Toho-Uchi (Jodan), Keiko-Uchi, Ippon-Nukite (Jodan)
Block Techniken	Hiji-Uke (Chudan), Shotei-Morote-Gedan-Uke Shuto-Morote Gedan-Uke
Fuss-/Bein Techniken	Tobi-Ushiro-Geri, Tobi-Ushiro-Mawashi-Geri, Tobi-Mawashi-Geri, Age-Kakato-Ushiro-Geri
Kata	Kanku-Dai, Gekisai-Sho, Seienchin, Pinan-Sono- Ichi in Ura
Kumite	Jiyu-Kumite 10 Kämpfe à 3 Minuten
Kenka	Kenka Jiyu Kumite (Bo)
Tameshiwari	Seiken Bruchtest nach Wahl des Prüflings
Kondition	65 Liegestützen Seiken und anschliessend auf 5 Finger wechseln, Beine strecken und 15 Sekunden halten 150 Bauchaufzüge 100 Kniebeugen
Besonderes:	Es wird erwartet, dass der Prüfling nationale oder internationale Turniererfahrung hat (als Kämpfer, Coach oder Schiedsrichter), sowie einen guten Standard an Technik und Kampferfahrung.

Der Charakter des Prüflings und seine generelle Eignung als Instruktor werden ebenfalls in Betracht gezogen.

**Prüfungselement 3. Dan****Schwarz**

Qualifikation	Der Prüfling hat sich in besonderer Hinsicht für das Tatsu Ryu Karate Do eingesetzt und es in seiner Region weiter gebracht. Er steht mit seinem vollen Potential für die Ziele des Tatsu Ryu Karate Do ein.
Kata	Pinan-Sono-Ni in Ura  Der Prüfling muss eine Kata vorführen und erklären können, die mindestens 28 Bewegungsabläufe aufweist. Der Ablauf der Kata muss in schriftlicher Form abgegeben werden.
Kumite	Jiyu-Kumite 10 Kämpfe à 3 Minuten
Kenka	Kenka Jiyu Kumite
Tameshiwari	Seiken Bruchtest nach Wahl des Prüflings
Kondition	70 Liegestützen Seiken und Liegestützen Auf den Fingern nach Anweisung 150 Bauchaufzüge 100 Kniebeugen
Besonderes:	Es wird erwartet, dass der Prüfling nationale oder internationale Turnier Erfahrung hat (als Kämpfer, Coach oder Schiedsrichter), sowie einen guten Standard an Technik und Kampferfahrung.

Der Charakter des Prüflings und seine generelle Eignung als Instruktor werden ebenfalls in Betracht gezogen.

**Prüfungselement 4. Dan****Schwarz**

Qualifikation	Der Prüfling hat sich in besonderer Hinsicht für das Tatsu Ryu Karate Do eingesetzt und es in seiner Region weiter gebracht. Er steht mit seinem vollen Potential für die Ziele des Tatsu Ryu Karate Do ein.
Kata	Der Prüfling muss eine Kata vorführen und erklären können, die mindestens 28 Bewegungsabläufe aufweist. Der Ablauf der Kata muss in schriftlicher Form abgegeben werden. (Nicht die Selbe, wie bei der 3. Dan Prüfung)
Kumite	Jiyu-Kumite 5 Kämpfe à 3 Minuten mit anderen Dan Trägern
Tameshiwari	Seiken Bruchtest nach Wahl des Prüflings
Besonderes:	Es wird erwartet, dass der Prüfling nationale oder internationale Turnier Erfahrung hat (als Kämpfer, Coach oder Schiedsrichter), sowie einen guten Standard an Technik und Kampferfahrung.

Der Charakter des Prüflings und seine generelle Eignung als Instruktor werden ebenfalls in Betracht gezogen.

**Prüfungselement 5. Dan****Schwarz**

Qualifikation	Die Bedingung betreffend des Schiedsrichterwesens gelten auch für die DAN-Prüfungen. Sie sind dem Schiedsrichterreglement zu entnehmen.
Kata	Der Prüfling muss eine Kata vorführen und erklären können, die mindestens 28 Bewegungsabläufe aufweist. Der Ablauf der Kata muss in schriftlicher Form abgegeben werden.
Kumite	Jiyu-Kumite 5 Kämpfe à 3 Minuten mit anderen Dan Trägern
Tameshiwari	Seiken Bruchtest nach Wahl des Prüflings
Besonderes:	Es wird erwartet, dass der Prüfling nationale oder internationale Turnier Erfahrung hat (als Kämpfer, Coach oder Schiedsrichter), sowie einen guten Standard an Technik und Kampferfahrung.

Der Charakter des Prüflings und seine generelle Eignung als Instruktor werden ebenfalls in Betracht gezogen.

# 龍流空手道

## Wörterverzeichnis

## **Stände**

Dachi	Fussstellung, Stand, Schritt, Position
Yoi-Dachi	Bereitschaftsstellung
Fudo-Dachi	Formelle Stellung
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung
Uchi-Hachiji-Dachi	Taubenfußstand
Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstehende Stellung
Moroashi-Dachi	Parallelstellung, 1 Fuss vorne
Musubi-Dachi	Vorne offene Stellung
Kiba-Dachi	Seitwärtsstellung, Reiterstellung
Nekoashi-Dachi	Katzenfußstellung
Tsuruashi-Dachi	Kranichstellung
Heisoku-Dachi	Formelle Stellung
Heiko-Dachi	Parallelstellung
Kake-Dachi	Hakenstellung
Sanchin-Dachi	Dreieckstellung

## **Schläge, Stösse**

Ziel, Richtung, Höhe

Age	Nach oben, heben, anheben
Ago	Kinn, Kiefer
Chudan	Mittlere Stufe
Ganmen	Gesicht
Gedan	Untere Stufe
Gyaku	Umgekehrt, seitenverkehrt, entgegengesetzt
Hizo	Milz
Jodan	Obere Stufe
Mae	Vorwärts, frontal
Mawashi	Rund, kreisförmig
Morote	Mit beiden Händen, doppelt
Oi	Dagegen anstürmen, gleiche Seite
Oroshi	Nach unten
Sayu	links und rechts
Yoko	Seitlich, Seite

### **Waffe oder Technik**

Haito	Innenkante der Hand
Haishu	Handrücken
Hiraken	Flache Faust, Vorderknöchelfaust
Ippon-Nukite	Ein-Finger-Speerhand
Keiko	Hühnerschnabel
Koken	Handgelenk, Handrücken
Komikame	Schläfe
Nakayubi-Ippon-Ken	Mittelfinger-Knöchelfaust
Nihon-Nukite	Zweifinger-Speerhand (Me-Tsuki)
Oyayubi-Ippon-Ken	Daumen-Knöchelfaust
Ryutoken	Drachenkopff Faust
Shita	Unten, nach oben
Shotei	Handballen
Seiken	Vorderfaust
Hiji	Ellenbogen
Shuto	Schwerthand, Handkante
Sakotsu	Schlüsselbein
Tate	Senkrecht
Tettsui	Handballenfaust
Tsuki	Fauststoss
Toho	Schwertspitzenhand
Uchikomi	Innenstoss
Uraken	Faustrücken
Uchi	Schlag
Yonhon-Nukite	Vierfinger-Speerhand

### **Blöcke**

Ziel, Richtung, Höhe

Chudan	Mittlere Stufe
Gedan	Untere Stufe
Jodan	Obere Stufe
Mae	Vorwärts, frontal
Mawashi	Rund, kreisförmig
Morote	Mit beiden Händen, doppelt
Uchi	Innen
Soto	Aussen

### ***Waffe oder Technik***

Barai	Fegen, wegfegen
Haito	Innenkante der Faust
Hiji	Ellenbogen
Juji	Kreuzen
Kake	Sperren, Haken
Koken	Handgelenk, Handrücken
Osae	Halten, herunter halten
Shotei	Handballen
Shuto	Schwerthand, Handkante
Uke	Block

### ***Tritte***

Ziel, Richtung, Höhe

Ago	Kinn, Kiefer
Chudan	Mittlere Stufe
Ganmen	Gesicht
Jodan	Obere Stufe
Kansetsu	Gelenk
Oroshi	Nach unten
Gedan	Untere Stufe
Keage	Ansteigen, schwingen
Kin	Leistengegend
Mae	Vorwärts, frontal
Mawashi	Rund, kreisförmig
Soto	Aussen
Tobi	Sprung
Yoko	Seitlich, Seite
Uchi	Innen
Ushiro	Rückwärts, nach hinten

### **Waffe oder Technik**

Chusoku	Fussballen
Geri	Tritt
Haisoku	Spann, Rist
Hiza	Knie
Kakato	Ferse
Take	Sperren, Haken
Sokuto	Fussaussenkante
Sune	Schienbein
Teisoku	Fusssohle

### **Allgemeine Ausdrücke**

Hajime	Beginnt!, Los
Hidari	Links
Ibuki	Atemtechnik
Ippon-Nukite	Ein-Schritt-Partnerübung
Jissen-Kumite	Vollkontakt kämpfen (Strassenkampf)
Jiyu-Kumite	Freier Partnerkampf
Kamaete	Fangt an, Stellung einnehmen
Karate-Gi	Karate-Trainingsanzug
Kata	Form, Übung
Kiai	Kampfschrei
Kihon	Grundschule
Kumite	Kampf
Mawate	Wenden, umkehren
Migi	Rechts
Mokuso	Meditation, Konzentration
Mugorei	Nicht zählen, ohne zählen
Naore	Zurück zur Ausgangsposition
Obi	Gürtel
Rei	Begrüssung
Renraku	Kombinieren, miteinander verbinden
Sanbon-Kumite	Partnerübung mit 3 Angriffen
Seiza	Kniende Position
Tameshiwari	Bruchtest
Ura	Entgegengesetzt, seitenverkehrt
Yakusoku	Versprechen, Abmachung, Absprache
Yame	Stop
Yoi	Achtung

### **Verbeugungs-Zeremonie**

Shinsen-Ni-Rei	Geist des Karate (Budo)
Hanshi-Ni-Rei	8. DAN und höher
Shihan-Ni-Rei	5. DAN und höher
Sensei-Ni-Rei	3. DAN und höher
Sempai-Ni-Rei	1. DAN und höher
Otagai-Ni-Rei	Gruss zueinander
Domo Arigato Gozaimashita	Vielen herzlichen Dank

### **Zählen**

Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi (Yon)	4
Go	5
Roku	6
Sichi	7
Hachi	8
Ku	9
Ju	10
Niju	20
Sanju	30
Yonju	40
Goju	50
Hayku	100

Kyu            Rang, Stufe, Klasse, Schülergrad  
DAN            Rang, Stufe, Budo-Meistergrad

Ichi-(Sho)-Dan	1. Meistergrad
Ni-Dan	2. Meistergrad
San-Dan	3. Meistergrad
Yon-(Shi)-Dan	4. Meistergrad
Go-Dan	5. Meistergrad
Roku-Dan	6. Meistergrad
Sichi-Dan	7. Meistergrad
Hachi-Dan	8. Meistergrad
Ku-Dan	9. Meistergrad
Ju-Dan	10. Meistergrad

### ***Titel***

Hanshi            Titel für den höchsten Würdenträger, Vorbild, Meister  
Lehrer, Doktor, Professor

Shihan            Lehrer, Hoher Meister  
5. DAN und höher

Sensei            Lehrer, Meister, oft ranghöchster DAN-Träger im Dojo  
3. DAN und höher

Sempai            Der Ältere, Tudor (Herrscher, Aufpasser) des Schülers  
1. DAN und höher  
Wenn kein DAN-Träger anwesend ist, ist es der höchste Kyu.

龍流空手道