Prüfungsordnung SOHF-Europa

Gültig ab 01.09.2024

Präambel

Dies ist die Prüfungsordnung der Society of Harmonious Fists (SOHF) der Stilrichtung GOJU-Ryu Karate-Do mit dem Geltungsbereich Europa.

In ihr sollen Techniken, Stände, Abwehr- und Kontertechniken sowie Tritte, Stöße und Schläge der Stilrichtung wiedergegeben werden. Darüber hinaus sollen Griffe und Hebel, aber auch Würfe, die sich in den Kata, Bunkai und Selbstverteidigungstechniken zeigen, vorgeführt werden.

Jedem Prüfer steht es bei der Prüfung frei von diesen Kernanforderungen abzuweichen. Zusätzlich zu den Inhalten in dieser Prüfungsordnung können also weitergehende Inhalte geprüft, auf bereits absolvierte Prüfungen zurückgegriffen, sowie deren Inhalte sowohl zusätzlich als auch ersatzhalber abgefragt werden. Hierdurch soll insbesondere den zielgruppenspezifischen Unterschieden Rechnung getragen werden. Voraussetzung ist eine vorherige Abstimmung zwischen Prüfer und Dojoleiter(n)/Trainer(n).

Kinder haben beispielsweise natürliche Probleme im Nahbereich die notwendige Spannung aufzubauen; Ältere Personen sind in ihrer Bewegung oft eingeschränkt, so dass lange Techniken oder Techniken zur Jodan Region schwer auszuführen sind. Diese natürlichen Restriktionen sind vom Prüfer ebenfalls zu berücksichtigen.

Erläuterungen zu den Prüfungsinhalten

KIHON (Grundschultechniken im Stehen)
Alle Techniken müssen links- und rechtsvorstehend jeweils (z.B. 4x) vorgeführt werden.

KIHON-IDO (Grundschultechniken in der Bewegung)
Alle Grundschultechniken müssen (z.B. 4x) mit direktem Wechsel vorgeführt werden.
Ausgangsstellung für Blöcke und Folgetechnik ist Migi (rechts) Sanchin Dachi Seiken Zuki no Kamae.
Ausgangsstellung für Tritte und Folgetechnik ist Hidari (links) Zenkutsu Dachi Kumite no Kamae.

Yakusoku-Kumite

Yakusoku bedeutet „ich verspreche“. In diesem Fall bedeutet es, dass die vorzuführenden Techniken beiden Partnern bekannt sind.
Die vorzuführenden Techniken sind abgesprochene Partner Techniken mit mehr oder weniger starkem Bezug zur Realität. Diese Techniken sind Techniken des Lernens. Bei den Wurftechniken wird der Partner/Gegner vorher durch einen Konter geschwächt.

Jiyu-Kumite

Unter Jiyu-Kumite ist der sportliche Wettkampf nach den Regeln des DKV zu verstehen. Die Kampfzeit wird vom Prüfer festgelegt. Jiyu-Kumite sollte nur von Personen vorgeführt werden, die körperlich dazu in der Lage sind.

Selbstverteidigung

Freie Abwehr gegen Fassen, Würgen, Halten, Stoßen. Hier soll der Prüfling zeigen, dass er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechend zu reagieren. Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt.

Anfänger/Unterstufe

Das primäre Ziel vom 10. Kyu (Weiss) bis zum 7. Kyu (Orange) ist das Erlernen der Grundtechniken (Stellungen, Blöcke, Schläge, Tritte). Vom physischen Standpunkt aus liegt das Augenmerk auf der korrekten Durchführung der Technik.

Gelber Streifen – 10. Kyu

Für diesen Gürtelgrad sollte der Schüler in der Lage sein, die Grundtechniken mit Selbstvertrauen auszuführen.

Weiss/Gelb/Weiss - 9. Kyu

Für diesen Gürtelgrad sollte der Schüler in der Lage sein, die Grundtechniken mit Selbstvertrauen auszuführen.

Gelb - 8. Kyu

Für diesen Gürtelgrad sollte der Schüler in der Lage sein, die Grundtechniken zunehmend zu verbessern und diese beginnen kraftvoll auszuführen.

Orange - 7. Kyu

Für diesen Gürtelgrad sollte der Schüler die Grundtechniken korrekt und mit Kraft ausführen können.

Gelber Streifen - 10. Kyu

Kihon:

- Mae Geri im Stand aus dem Zenkutsu-Dachi
- 10pt Blocking System
- 1. Kihon Uke

Wissen:

- Anzug und Gürtel (Obi) richtig anlegen
- Auf japanisch bis 10 zählen

Weiss/Gelb/Weiss - 9. Kyu

Kihon:

- Kihon Techniken im Stand
    - Zenkutsu-Dachi Gedan Barai/ Chudan Gyaku-Zuki
    - Zenkutsu-Dachi Chudan Mae-Geri
    - Sanchin-Dachi Jodan Age-Uke / Jodan Gyaku-Zuki
    - Sanchin-Dachi Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki

- 1. Kihon Zuki
- 2. Kihon Uke

Wissen:

- Bedeutung des SOHF Patch

Gelb - 8. Kyu

Kihon:

- Kihon-Ido (Techniken in Vorwärtsbewegung)
    - Zenkutsu-Dachi Gedan Barai / Chudan Gyaku-Zuki
    - Zenkutsu-Dachi Jodan Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
    - Zenkutsu-Dachi Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
    - Sanchin-Dachi Jodan Age-Uke / Jodan Gyaku-Zuki
    - Sanchin-Dachi Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki

- Chudan Mawashi Geri im Stand aus dem Zenkutsu Dachi
- Kihon Drill 1

Kata:

- Teikyoku Jodan
- Teikyoku Chudan

Selbstverteidigung

- erste SV Techniken (z.B. Griff zum Handgelenk)

Orange - 7. Kyu

Kihon:

- Kihon-Ido (Techniken in Vorwärtsbewegung)
  - Zenkutsu-Dachi Gedan Barai / Chudan Gyaku-Zuki
  - Zenkutsu-Dachi Jodan Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
  - Zenkutsu-Dachi Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
  - Sanchin-Dachi Jodan Age-Uke / Jodan Gyaku-Zuki
  - Sanchin-Dachi Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki

- Yoko Geri im Stand aus dem Zenkutsu Dachi
- Kihon Drill 2

Kata: - Teikyoku Gedan

Kumite: - Yakso Kumite Zuki

Bunkai/Selbstverteidigung:

- Bunkai 10pt Blocking System
- erste SV Techniken (z.B. Griff zum Handgelenk)

Optional:

- Kihon Geri
- Gekisai Kihon Drill

Mittelstufe

Das primäre Ziel vom 6. Kyu (Grün) bis zum 4. Kyu (Violett) ist das Verfeinern der Techniken und Stellungen. Das Augenmerk liegt dabei auf der kraftvollen Ausführung.

Grün - 6. Kyu

Für diesen Gürtelgrad soll der Schüler die Bewegungen und Techniken kraftvoll und unter Nutzung der korrekten Muskelgruppen ausführen können. Die Entwicklung von Konzentration und Fokus sollte zu sehen sein.

Blau - 5. Kyu

Für diesen Gürtelgrad soll der Schüler die Bewegungen und Techniken mit Augenmerk auf Kraft und Geschwindigkeit verbessert haben. Kontrolle, Konzentration, Fokus und eine verbesserte Fitness sollten zu sehen sein.

Violett - 4. Kyu

Für diesen Gürtelgrad soll der Schüler die Bewegungen und Techniken kraftvoll, gezielt und flüssig ausführen können. Fokus und das Erlangen einer mentalen Stärke stehen im Vordergrund. Höchste Konzentration ist anzustreben.

Grün - 6. Kyu

Kihon:

- Kihon-Ido (Techniken in Vorwärts- **UND** Rückwärtsbewegung)
  - Zenkutsu-Dachi Chudan Mae-Geri / 2x Chudan Zuki
  - Zenkutsu-Dachi Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku Zuki
  - Zenkutsu-Dachi Jodan Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
  - Sanchin-Dachi Soto-Uke (steht) / Jodan-Chudan Ren-Zuki
  - Shiko-Dachi 45° Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
  - Neko Ashi-Dachi 45° Kake-Uke / Chudan Mae-Geri (rechts-links)

Kata:

- Chin Choi
- Gekisai Dai I
- Gekisai Dai II

Kumite:

- Yakso Kumite Geri
- Jiyu-Kumite: Erste Kumite Skills

Bunkai/Selbstverteidigung:

- SV Techniken

Wissen/Sonstiges:

- Bruchtest

Optional:

- GoJu Kihon Uke

Blau - 5. Kyu

Kihon:

- Kihon-Ido (Techniken in Vorwärts- **UND** Rückwärtsbewegung)
    - Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
    - Zenkutsu-Dachi Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku Zuki
    - Zenkutsu-Dachi Jodan Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
    - Sanchin-Dachi Soto-Uke (steht) / Jodan-Chudan Ren-Zuki
    - Shiko-Dachi 45° Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
    - Neko Ashi-Dachi 45° Kake-Uke / Chudan Mae-Geri (rechts-links)

- Kihon Drill 3

Kata:

- Saifa
- Sanchin

Kumite:

- Jiyu-Kumite

Bunkai/Selbstverteidigung:

- Fortgeschrittene SV Techniken
- Bunkai 1. Kihon Uke
- Bunkai 1. Kihon Zuki

Wissen/Sonstiges:

- Bruchtest

Optional:

- Bo Basics/ Drills
- GoJu Kihon Zuki

Violett - 4. Kyu

Kihon:

- Kihon-Ido (Techniken in Vorwärts- **UND** Rückwärtsbewegung)
  - Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
  - Zenkutsu-Dachi Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku Zuki
  - Zenkutsu-Dachi Jodan Age-Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri
  - Sanchin-Dachi Soto-Uke (steht) / Jodan-Chudan Ren-Zuki
  - Shiko-Dachi 45° Haraiotoshi-Uke / Chudan Gyaku-Zuki
  - Neko Ashi-Dachi 45° Kake-Uke / Chudan Mae-Geri (rechts-links)
- Ushiro Geri im Stand aus dem Zenkutsu Dachi
- Kihon Empi

Kata:

- Gekki Ha

Kumite:

- Jiyu-Kumite

Bunkai/Selbstverteidigung:

- Bunkai Chin Choi
- Fortgeschrittene SV Techniken
- Gekisai Omote

Wissen/Sonstiges:

- Bruchtest

Optional:

- Empi Go
- GoJu Kihon Fighting Set

Oberstufe

Das primäre Ziel vom 3.Kyu (Braun) bis zum 1.Kyu (Braun III) ist das Verfeinern der Grundtechniken mit Blick auf Kraft, Schnelligkeit, Präzision und Dynamik, was zur Entwicklung von innerer Stärke (Chi) führen soll.

Braun - 3. Kyu

Für diesen Gürtelgrad soll der Schüler flüssige, kraftvolle und schnelle Techniken, aber gleichzeitig auch weiche und geschmeidige Techniken ausführen können. (Go-Ju-Aspekt)

Braun II - 2. Kyu

Für diesen Gürtelgrad soll der Schüler flüssige, kraftvolle, schnelle, weiche und geschmeidige Techniken ausführen können. Darüber hinaus sollte er ein Verständnis für Trainingsmethoden, die Entwicklung von Chi und ein Bewusstsein für die Ziele des Karate erlangen.

Braun III - 1. Kyu

Für diesen Gürtelgrad soll der Schüler eine hohe körperliche und mentale Fitness haben. Er sollte die Fähigkeit besitzen, sein Wachstum in Bezug auf sein Karate-Do, sowie seine Techniken zu fördern und weiterzuentwickeln.

Braun - 3. Kyu

Kihon:

- Kihon-Ido (Techniken in Vorwärts- **UND** Rückwärtsbewegung)
    - Zenkutsu-Dachi Gedan-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
    - Sanchin-Dachi Kumite no Kamae Suri-Ashi-Dachi Jodan Kizami-Zuki / Zenkutsu-Dachi Chudan Gyaku-Zuki
    - Sanchin-Dachi Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
    - Sanchin-Dachi Kake-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
    - Shiko-Dachi 45° Haraiotoshi-Uke / Zenkutsu-Dachi Chudan Gyaku-Zuki
    - Neko Ashi-Dachi 45° Shuto-Uke / Kansetsu-Geri (rechts/links)

- 2. Kihon Zuki

Kata:

- Urban Gekisai Dai
- Urban Teikyoku

Kumite:

- Jiyu-Kumite

Bunkai/Selbstverteidigung:

- SV Techniken

Wissen/Sonstiges:

- Bruchtest
- Aufsatz mit dem Titel: Welche Rolle hat ein Sempai und was bedeutet das für mich?
- Fortgeschrittener mündlicher Test

Optional:

- Rising Sun
- Okinawan Shodan Bo

Braun II - 2. Kyu

Kihon:

- Kihon-Ido (Techniken in Vorwärts- **UND** Rückwärtsbewegung)
    - Zenkutsu-Dachi Gedan-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
    - Sanchin-Dachi Kumite no Kamae Suri-Ashi-Dachi Jodan Kizami-Zuki / Zenkutsu-Dachi Chudan Gyaku-Zuki
    - Sanchin-Dachi Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
    - Sanchin-Dachi Kake-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
    - Shiko-Dachi 45° Haraiotoshi-Uke / Zenkutsu-Dachi Chudan Gyaku-Zuki
    - Neko Ashi-Dachi 45° Shuto-Uke / Kansetsu-Geri (rechts/links)

Kata:

- Kaku Ha
- Urban Tenshoa

Kumite:

- Jiyu-Kumite gegen mehrere Gegner
- Verstehen von Strategien im Kumite

Bunkai/Selbstverteidigung:

- SV Techniken
- Bunkai Gekisai

Wissen/Sonstiges:

- Bruchtest
- Aufsatz mit dem Titel: Was bedeutet Karate für mich?

Optional:

- Ashi Barai (16pt kicking)
- Gesanku Sho
- Shodan no kun

Braun III - 1. Kyu

Kihon:

- Kihon-Ido (Techniken in Vorwärts- **UND** Rückwärtsbewegung)
    - Zenkutsu-Dachi Gedan-Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki
    - Sanchin-Dachi Kumite no Kamae Suri-Ashi-Dachi Jodan Kizami-Zuki / Zenkutsu-Dachi Chudan Gyaku-Zuki
    - Sanchin-Dachi Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken-Uchi
    - Sanchin-Dachi Kake-Uke / Jodan-Chudan Ren-Zuki
    - Shiko-Dachi 45° Haraiotoshi-Uke / Zenkutsu-Dachi Chudan Gyaku-Zuki
    - Neko Ashi-Dachi 45° Shuto-Uke / Kansetsu-Geri (rechts/links)

Kata:

- Urban Empi Ha

Kumite:

- Jiyu-Kumite gegen mehrere Gegner
- Verstehen von Strategien im Kumite

Bunkai/Selbstverteidigung:

- Bunkai Saifa
- SV gegen verschiedene Angriffe

Wissen/Sonstiges:

- Bruchtest
- Sempai Rolle ausfüllen
- Aufsatz mit dem Titel: Warum möchte ich ein Schwarzgurt sein?

Optional:

- Gekisai no Tonfa

Vorbereitung und Voraussetzungen zum Dan-Grad

Zur Dan-Prüfung sollte sich der Karate-Do Ka Zeit nehmen und sich mit dem Sensei/Trainer gewissenhaft vorbereiten.

Der Anwärter muss die angebotenen Dan-Vorbereitungslehrgänge (wie z.B. Boot Camp, Candidate- und Schwarzgurt Training, …) besuchen. Darüber hinaus muss eine der Prüfungen zum 3. oder 2. Kyu durch eine zentrale Anwärterprüfung abgelegt werden. Die beiden Anlaufstellen hierfür sind Hanshi Schuck in der Schweiz oder Kyoshi Schmitt in Bad Kreuznach.

Dan-Träger sein heißt Vorbild sein.

Nachdem der Karate-Ka die **Grundschule** und die vielfältige **Formschule** trainiert hat, beginnt mit der **Wegschule** eine neue Herausforderung für den Dan-Träger.

Voraussetzung zur richtigen Ausführung und Darstellung

1. Geistige Einstellung zur Kampfkunst
2. Konditionelle körperliche Reife
3. Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit
4. Distanzgefühl
5. Die richtige Wahl der Waffe
6. Die Kenntnis der Atemi-Punkte
7. Die richtige Entscheidung Gojin Jitzu (Fertigkeit zur Verteidigung oder zum Schutz des Körpers) oder Jissen Jitzu (bezeichnet den realistischen Kampf (Kampf auf Leben und Tod))
8. Selbstvertrauen zur eigenen Technik
9. Atmung und Kiai
10. Dojo Kun