

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## Die Bewertungskriterien für die Prüfungen

Konzentration (\*)

Stellung

Koordination der Arm- und Beintechniken

Form – Allgemeineindruck

Stellung und Wechsel von einer Technik in eine andere

Hüfteinsatz, Rumpfrotation (\*\*)

Stabilität des Gleichgewichtes

Kraftverteilung, Kontraktionskontrolle der Muskeln

Geschwindigkeit

Schlagkontrolle

Kiai (\*\*\*)

Zanshin (\*\*\*\*)

- (\*) Konzentration als die geistige Fähigkeit des Kandidaten, das Überzeugt sein vom eigenen Prüfungserfolg, welches er durch gute Vorbereitung erworben hat, seine Entschlossenheit seine maximalen Fähigkeiten zu zeigen und seine Blickrichtung bei der Demonstration
- (\*\*) Die rechtzeitige Hüftrotation verbessert die Wirksamkeit der Technik. Neben der Hüftrotation wird die Wirksamkeit der Technik auch durch die Dynamik des gesamten Körpers und durch die Muskelkontraktion und – Dekontraktion verbessert.
- (\*\*\*) Der spontane Schrei, der einerseits als Resultat der starken Kontraktion der für einen maximalen Effekt angespannten Muskel und andererseits als Resultat der geistigen Konzentration bei der Durchführung einer bestimmten Technik entsteht.
- (\*\*\*\*) Traditionell bedeutet „Zanshin“ die Beibehaltung der psychophysischen Konzentration auch nach der Durchführung einer bestimmten Technik, Kombination oder Kata. In diesem Sinne ist „Zanshin“ auch die Bereitschaft für jede folgende Bewegung oder Situation.

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## Das Bewertungssystem

allgemeine Aspekte bei der Kihon - Bewertung

### 1. Mentale Einstellung

Stabilität der Emotionen, Selbstkontrolle der psychischen Anspannung  
starkes und in der Intensität konstantes Kiai

### 2. Stellungen

guter und ständiger Kontakt mit dem Fußboden  
korrekte Form  
starke Muskelkontraktion / -spannung bei Armtechniken  
richtige Winkelstellung des Sprung- und Kniegelenkes bei Beintechniken  
richtige Koordination von Hüfte und Beinen

### 3. Körperhaltung

aufrechte Körperhaltung in allen Situationen  
gerade Kopf- und Halshaltung  
natürliche Schulterhaltung  
koordinierte Körperhaltung in Stellungen während der Bewegungsdurchführung

### 4. Blick

Blickrichtung in Verbindung mit der Bewegungsrichtung und der Durchführung der nachfolgenden Techniken

### 5. Stärke

Ausnutzung des Bodenkontaktes für die kräftige Realisierung von Techniken im  
Stand oder in der Bewegung  
koordinierte Körperdynamik als Ganzes  
effiziente Kraftübertragung

### 6. Bewegung

Koordination der Bewegung als Ganzes (Koordination der Arm-, Bein- und Rumpfbewegung)  
Konstante Bewegungsweite  
Koordination von Kraft und Technik

### 7. Kime (Fokus)

Ausnutzung der gesamten Körperenergie  
Kontakt mit der Zielzone

### 8. Atmung

Koordination mit der angewandten Technik

## **Bewertung der Armtechniken**

### 1. Muskelkontrolle

Stellung: Körper-, Arm- und Handhaltung; simultanes und koordiniertes  
Einschließen der Muskelgruppen, welche für die zur Durchführung einer  
konkreten Technik notwendigen Konzentration erforderlich sind  
maximaler Bodenkontakt im Augenblick der Durchführung der Technik

### 2. Schnappstoß

a) zeitliche Koordination der Armbewegung (Ober- und Unterarm) mit der Bewegung des gesamten Körpers  
Kontrolle des Bodenkontaktes während des Rückstoßes

### 3. Abwehrtechniken

a) Ellbogengelenkhaltung im Verhältnis zum übrigen Körper  
b) Übertragung der gesamten Muskelspannung während der Ausführung der Abwehr von der Kontaktstellung  
(Hand, Unterarm) über Körper auf den Boden und umgekehrt

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## **Bewertung der Beintechniken**

### Schnapptritt (Keage)

zeitliche Koordination der Körperhaltung mit der Stellung des Beines vor der Durchführung der Technik (Vorbereitung der Technik)  
Ausnutzung des Rückstoßes bei der Durchführung der Techniken  
Gleichgewicht, insbesondere während des Rückstoßes

### Stoßtritt (Kekomi)

bogenförmige Schwenkbewegung der Hüfte, in erster Linie während der Endphase des Unterschenkelstoßes  
Verlagerung des Körperschwerpunktes in Richtung der Zielzone mit der zugehörigen Endkontraktion  
entsprechende Muskelkontraktion während der Endphase einer Technik.

## **Kata-Bewertung**

### **(a) Anfänger (9. – 5. Kyu), Mittelstufe (4. Kyu – 1. Kyu) und Oberstufe (1.Dan – 3.Dan)**

#### Technik

wird nach den Kihon-Kriterien bewertet

#### Kontinuität in der Ausführung der Techniken

Ausnutzung der Bewegungsenergie der vorhergehenden Technik für den Beginn der folgenden Muskelkontraktion  
zwischen den Techniken korrekte Atmung

#### Bewegung

Beibehaltung der zentralen Lage des Körperschwerpunktes  
Kontrolle der Schwerpunkthöhe bei Stellungswechseln  
Kontrolle der Blickrichtung  
Kontrolle der Lage der Körperachse im Verhältnis zum Boden

#### Adäquate Durchführung der Techniken

in Abhängigkeit von Sinn und Funktion der Kata als Ganzes  
Kontrolle der Zielzone während der Durchführung

#### Rhythmus

kontrollierter Rhythmus in Bezug auf den Kata-Rhythmus und im Verhältnis zur psychischen und technischen Eignung des Kandidaten

#### Bewegungslinien (Embusen)

korrekte Bewegungsrichtung bei jeder durchgeführten Technik

### **(b) Oberstufe ab dem 1. Dan**

Die Durchführung der Kata muss mit den individuellen Eigenschaften des Kandidaten übereinstimmen und andererseits müssen die technischen Elemente jeder einzelnen Kata richtig ausgeführt werden.

Verständnis und Anwendung/Demonstration der inneren Muskeldynamik und ihre meisterhafte Kontrolle

#### Kumite - Bewertung

Die Bewertung erfolgt nach den Kihon- und Kata-Kriterien.

#### Fallschule - Bewertung

Die Fallschule muss sauber und tatsächlich anwendbar sein.

#### Selbstverteidigung- Bewertung

Die Selbstverteidigungstechniken müssen sauber umgesetzt werden.

#### Wurftechniken - Bewertung

Die Wurftechniken müssen Grundschematisch und aus der dynamischen Bewegung angewendet werden können. Hier steht die Anwendung im Vordergrund.

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## Prüfungsprogramm

### 9. Kyu (Ku-Kyu)

(Wartezeit: 3 Monate)

#### Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai
3. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke
4. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mai-Geri

#### Kata

Shitei: Taikyoku Shodan, Ten No Kata Omote und Ten No Kata Omote Ura (Angriffe und Abwehren mit Partner)

#### Kumite:

Grundsätzliches: Letzter Angriff und Gegenangriff immer mit Kiai !  
Der Respekt vor der Gesundheit des Übungspartners ist einer der Eckpfeiler des Karate!

#### Gohon Kumite:

	<u>Tori</u> (Angreifer)	<u>Uke</u> (Verteidiger)
Ausgangsstellung:	links ZK Gedan-Barai	Shizentai (natürliche Stellung)
1. Bewegung: rechts vor		links zurück
Ablauf:	1. Oi-Zuki Jodan 5 x	Age-Uke 5 x Nach dem 5. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki
	2. Oi-Zuki Chudan 5 x	Soto-Ude-Uke 5 x Nach dem 5. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki

#### Fallschule

Aus dem Stand jeweils links und rechts.

Vorwärts  
Rückwärts  
Seitwärts

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 8. Kyu (Hachi-Kyu)

(Wartezeit: 3 Monate)

### Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Oi-Zuki
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai
3. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke
4. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke
6. vorgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke
7. vorgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage

### Kata

Shitei: Heian Shodan, Taikyoku Nidan

Tokui: Taikyoku Shodan no Bo, Heian Shodan no Bo

### Kumite:

#### Gohon Kumite:

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung:	links ZK mit Gedan-Barai	Shizentai
1. Bewegung:	rechts vor	rechts (!) zurück
Ablauf:	1. Oi-Zuki Jodan 5 x	Age-Uke 5 x Nach dem 5. Angriff: Gegen- angriff Gyaku-Zuki
	2. Oi-Zuki Chudan 5 x	Soto-Ude-Uke 5 x Nach dem 5. Angriff: Gegen- angriff Gyaku-Zuki
	3. Mae-Geri 5x	Gedan-Barai 5x Nach dem 5. Angriff: Gegen- Angriff Gyaku-Zuki

### Fallschule

Aus der Bewegung jeweils links und rechts.

Judo-Rolle vorwärts

Judo-Rolle rückwärts

Fallschule seitwärts

### Wurftechniken

O Goshi (großer Hüftwurf)

Uki Goshi (kleiner Hüftwurf)

### Festhaltetechniken

Kesa Gatame (Schärpengriff)

Kami Shio Gatame (von der Kopfseite)

### Hebeltechniken

Juji Gatame (Kreuzhebel/ Armhebel)

Ude Garami (Beugehebel/ Armschlüssel)



# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 7. Kyu (Hichi-Kyu)

(Wartezeit: 3 Monate)

### Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Oi-Zuki
2. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai/Gyaku-Zuki
3. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke/Gyaku-Zuki
4. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke/Gyaku-Zuki
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki
6. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit den Gedan-Nagashi-Uke
7. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Mae-Geri-keage
8. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Mawashi-Geri
9. seitwärts im Kiba-Dachi mit Yoko-Geri Kekomi Chudan; (3 x links, 3 x rechts mit Übersetzschrift)

### Kata

Shitai: Heian Nidan, Taikyoku Sandan

Tokui: Taikyoku Shodan no Tonfa, Heian Nidan no Bo

### Kumite

#### Sanbon Kumite:

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung: links ZK	Shizentai	
1. Bewegung:	rechts vor	links (!) zurück
Ablauf:	a, Oi-Zuki Jodan 3 x	Age-Uke 3 x Nach dem 3. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	b, Oi-Zuki Chudan 3 x	Soto-Ude-Uke 3 x Nach dem 3. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	c, Mae-Geri (Chudan!) 3x	Nagashi-Uke 3 x Nach dem 3. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

### Fallschule

Aus der Bewegung die Kombination: Judo-Rolle vorwärts – Judo-Rolle rückwärts - Seitwärts hintereinander.

Aus dem Stand: Überschlag, Frosch

### Wurftechniken

De Ashi Barai (Beinfeger)

Seoi Nage (Schulterwurf)

Kata Guruma (Schulterrad)

### Würgetechniken

Nami Juji Jime – Ristkreuzwürgen

Okuri Eri Jime – Kragenwürgen

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 6. Kyu (Roku-Kyu)

(Wartezeit: 3 Monate)

### Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Chudan-Gyaku-Zuki
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki
3. vorgehen mit Zenkutsu-Dachi mit Uraken-Uchi
4. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke/Kizami-Zuki
5. vorgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke/umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Nukite
6. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri
7. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Ren-Geri (\*)
8. seitwärts gehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage
9. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Kekomi
10. vorgehen im Fudo-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri

(\*) Ren-Geri: Erster Mae-Geri-Chudan – zurückziehen zweiter Mae-Geri-Jodan – vorwärts absetzen

### Kata

Shitei: Heian Sandan, Taikyoku Yondan

Tokui: Taikyoku Shodan no Sai, Heian Sandan no Bo

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden.

### Kumite

#### Kihon-Ippon-Kumite

Angriffe rechts und links

- Jodan-Oi-Zuki
- Chudan-Oi-Zuki
- Chudan-Mae-Geri
- Gedan-Barai und Gegenangriff frei

Bei den Abwehrtechniken ist seitliches Ausweichen (Naname [Diagonal]) mit Tai-Sabaku und Ashi-Sabaki zu zeigen.

#### 2. Partnerübung zum Freikampf:

Grundsätzliches:

Die Angriffe sind immer 3 x aus Hidari-Kamae u. 3 x aus Migi-Kamae auszuführen. Dies sollte aus einer freikampfmäßigen Bewegung geschehen. Der Angreifer muss jedes Mal die Angriffstechnik und -stufe ansagen und Bestätigung abwarten. Ein Tsuki- Gegenangriff wird sofort zurückgezogen (Banashi)

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung:	gleichseitige Kampfstellung, d.h. Beide links oder rechts vorn	
Ablauf:	Suri-Ashi vor zu ZK Kizami-Zuki Jodan	Suri-Ashi zurück in KK (Gleitschritt) Te-Nagashi-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki Chudan

### Wurftechniken

- O Soto Gari (große Außensichel)
- O Uchi Gari (große Innensichel)
- Tomoe Nage (gerader Körperwurf)

### Hebeltechniken

- Daumenhebel
- Handkipphebel

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 5. Kyu (Go-Kyu)

(Wartezeit: 4 Monate)

### Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki
3. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Ren-Zuki (Jodan / Chudan) (Arm jeweils im Vorgehen Hikete (zurückreissen))
4. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke/Gedan-Barai/Gyaku-Zuki
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
6. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke/umsetzen in Kiba-Dachi mit Yoko-Empi
7. vorgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/absetzen im Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Nukite
8. rückwärtstgehen im Kokutsu-Dachi mit Morote-Uchi-Ude-Uke/umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki (Arm braucht nicht zurückgezogen werden)
9. vorgehen im Kokutsu-dachi mit Shuto-Uke umsetzen in Zentkutsu-Dachi mit Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (von außen nach innen)
10. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mae-Geri-Ren-Geri (\*)
11. vorgehen im Zenkutsu Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen)
12. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage (3x hin und 3x zurück)
13. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri Kekomi (3x hin und 3x zurück)
14. vorgehen im Fudo-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (beim Absetzen)

(\*) Mae-Geri-Ren-Geri: Kizami-Geri (Chudan), Mae-Geri-Keage (Jodan), vorwärts absetzen

### Kata

Shitei: Heian Yondan, Taikyoku Godan,

Tokui: Heian Yondan no Bo

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden.

### Kumite

#### Kihon-Ippon-Kumite

- Angriffe links und rechts
- Jodan-Oi-Zuki
- Chudan-Oi-Zuki
- Chudan-Mae-Geri
- Yoko-Geri-Kekomi

Abwehr und Gegenangriff frei

#### 1. Kaeshi Ippon Kumite („kaeshi“ = „kontern“)

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung	ZK 1 x links u. 1 x rechts	gleichseitig in Kamae
1. Bewegung:	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	1, a, Oi-Zuki Jodan a, Age-Uke b, Schritt zurück: Age Uke c, Konter im Stand: Gyaku-Zuki Chudan	dann: b, vor: Oi-Zuki Jodan
	2, a, Oi-Zuki Chudan b, Schritt zurück: Soto/Uke c, Konter im Stand:	a, Soto-Ude-Uke dann: b, vor: Oi-Zuki Chudan



# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## Gyaku-Zuki Chudan

- |    |  |                           |
|----|--|---------------------------|
| 3, | a, Mae-Geri (Chudan)                     | a, Nagashi-Uke dann:      |
|    | b, zurück: Nagashi-Uke                   | b, vor: Mae-Geri (Chudan) |
|    | c, Konter im Stand:<br>Gyaku-Zuki Chudan |                           |

Anmerkung: zu 3: Gegen Mae-Geri Angriff (b,) kann auch nur Gleitschritt rückwärts erfolgen. Wichtig sind: sinnvoller Abstand und Vorführung einer flüssigen Bewegung.

## 2. Partnerübung zum Freikampf:

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung:	gleichseitige Kampfstellung	
Ablauf:	Suri-Ashi zu ZK Tai-Sabaki (Ausweichen mit mit Gyaku-Zuki Jodan (!) einer leichten Drehung zu 45° (Naname) in KK) mit Soto-Ude-Uke	
	Gegenangriff: entweder Gyaku-Zuki Chudan oder Uraken-Uchi Jodan	

## Wurftechniken

Uchi Mata  
Teisoku ashi Barai  
Sokuto ashi Barai

## Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken können frei gewählt werden und müssen realistisch sein. Die Angriffe müssen tatsächlich erfolgen und dürfen nicht beendet werden, außer es kann zu einer Verletzung des Partners führen.

Abwehr einer Umklammerung von vorne und von hinten  
Abwehr einer Umarmung von der Seite (Arm über die Schulter gelegt)  
Abwehr eines Reverse - Griffs

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 4. Kyu (Shi-Kyu)

(Wartezeit: 4 Monate)

### Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Sanbon-Zuki
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Ren-Zuki (Jodan / Chudan)
3. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Zuki
4. rückwärtsgehen im Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai/Gyaku-Uchi-Ude-Uke/Kizami-Zuki
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke/umsetzen in Kiba-Dachi mit Yoko- Empi/Uraken-Uchi
6. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Morote-Uchi-Ude-Uke umsetzen in ZK mit Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki
7. rückwärtsgehen im Neko-Ashi-Dachi mit Tate-Shuto-Uke/Kizame-Yoko-Geri/Kekomi/umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki
8. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri/Oi-Zuki
9. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mawashi-Geri/Gyaku-Zuki
10. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi mit Yoko-Geri-Keage (4x hin und 4x zurück)
11. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi mit Yoko-Geri-Kekomi (4x hin und 4x zurück)
12. vorgehen in Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri (hinten absetzen) gleiches Bein Mawashi-Geri (nach vorn absetzen)
13. Standübung: Zenkutsu-Dachi (Kamae) Mae-Geri vorwärts, Yoko-Geri-Keage seitwärts (\*)
14. Standübung: Zenkutsu-Dachi (Kamae) Mae-Geri vorwärts, Mawashi-Geri seitwärts (\*)

(\*) Beide Techniken werden mit dem gleichen Fuß ausgeführt, ohne das Bein abzusetzen.

### Kata

Shitei: Heian Godan, Heian Oikumi,

Tokui: Heian Godan no Bo

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden.

### Kumite

#### Sanbon-Kumite

Tori:	Uke:
Jodan-Oi-Zuki	Gyaku-Age-Uke
Chudan-Oi-Zuki	Gyaku-Soto-Ude-Uke
Chudan-Mae-Geri	Gyaku-Gedan-Barai

#### 1. Kaeshi Ippon Kumite

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung	Kamae 1 x links u. 1 x rechts	Kamae links und rechts
1 Bewegung:	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	1, a, Oi-Zuki Jodan a, Age-Uke b, Schritt zurück: Soto Uke c, Konter im Stand: Gyaku-Zuki Chudan	dann: b, vor: Oi-Zuki Chudan (!)
	2, a, Oi-Zuki Chudan b, Nagashi-Uke c, Konter im Stand: Gyaku-Zuki Chudan	a, Soto-Ude-Uke dann: b, vor: Mae-Geri Chudan
	3, a, Mae-Geri Chudan b, rückwärts Age-Uke c, Konter im Stand: Gyaku-Zuki Chudan	a, Gedan-Barai dann: b, vor: Oi-Zuki Jodan

Von Bedeutung sind sinnvolle Bewegungen und sinnvoller Abstand!

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 2. Partnerübung zum Freikampf:

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
Ausgangsstellung:	gleichseitige Kampfstellung	
Ablauf:	Suri-Ashi (hinteres Bein ranziehen) Mae-Mawashi-Geri (Jodan oder Chudan, Jodan bevorzugt!)	Sabaki 45° KK Te-Nagashi-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki oder Uraken (Jodan)

### Wurftechniken

Ushiro kokato ashi Barai  
Soto kokato ashi Barai

### Hebeltechniken

Mind. jeweils 3 Fingerhebel, 2 Beinhebel, 2 Armhebel, Genickhebel (nur angedeutet)

### Würgetechniken

Mindestens 3 verschiedene Würgen

### Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken können frei gewählt werden und müssen realistisch sein. Die Angriffe müssen tatsächlich erfolgen und dürfen nicht beendet werden, außer es kann zu einer Verletzung des Partners führen.

Abwehr eines Frontalen Schuppsens mit einer Hand  
Abwehr eines frontalen Schuppsens mit zwei Händen  
Abwehr eines frontalen Griffs in die Haare  
Befreiung eines Abführgriffs (Polizeigriff)

### Tameshiwari

5 Biberschwänze (Dachpfannen) mit Otoshi-Shuto-Uchi  
10 Biberschwänze (Dachpfannen) mit Otoshi-Empi-Uchi

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 3. Kyu (San-Kyu)

(Wartezeit: 6 Monate)

### Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki Jodan / ZK zurück mit Gedan-Barai / Zenkutsu-Dachi vorwärts mit Oi-Zuki Chudan
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke / im Stand Mae-Geri (hinten absetzen) /Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
3. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke / umsetzen in KB mit Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan / umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gayku-Zuki
4. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Uchi-Ude-Uke/Gyaku-Zuki/Age-Uke
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke/umsetzen in Kiba-Dachi mit Yoko-Empi/umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki
6. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/ absetzen im Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Shuto-Uchi
7. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / Zenkutsu-Dachi Gyaku-Tate-Nukite
8. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Ashi-Geri / Mawashi-Geri
9. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri/Age-Uke/Gyaku-Zuki/Gedan-Barai
10. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage/vorgehen (4x hin und 4x zurück) aus der Wendung im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Kekomi (4x hin und 4x zurück)
11. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri Kekomi (mit Übersetzen) / umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Mae-Empi / umsetzen in Kiba-Dachi mit Gedan-Barai (vorderes Bein bewegt sich) 4 x pro Richtung)
12. vorgehen im Fudo-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri-Ren-Geri (\*)
15. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Ushiro-Geri

(\*) Mawashi-Geri-Ren-Geri: Kizami-Mawashi-Geri (Chudan), Mawashi-Geri (Jodan) vorwärts absetzen

### **Zielübung: Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Gyaku-Zuki**

### **Jiyu-Kamae: Eine Kampfkombination gemäß Prüfungskommission**

### Kata

Tekki-Shodan

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden

### Bunkai:

(praktische Anwendung von Kata - Techniken; von Bedeutung sind Logik und mögliche Wirksamkeit, auch in einer Selbstverteidigungssituation)

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan

Praktische Anwendung eines Ablaufes (kurzer zusammenhängender Teil) der Heian Godan mit Partner nach Wahl des Prüflings

### Kumite

#### 1. Jiyu Ippon Kumite :

Grundsätzliches:

Ausgangsstellung für Tori und Uke: Freie Seitenwahl aus Kamae. Handtechniken im Angriff bleiben kurz stehen, um einen korrekten Gegenangriff zu ermöglichen. Auch Wurftechniken als Konter!

Tori und Uke werden bewertet, Angriff und Gegenangriff müssen mit dem Ziel eines Ippons ausgeführt werden.

Alle Angriffe jeweils 2 x

#### Tori:

Schritt vor mit:

Oi-Zuki Jodan

Oi-Zuki Chudan

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

Mae-Geri Jodan  
Ushiro-Geri Chudan

## Uke:

Abwehr und Gegenangriff sind frei. **Es darf kein Zenkutsu-Dachi oder Gyaku-Zuki gezeigt werden.**

Es sind Suri-Ashi (Gleitbewegungen) und Kai-Ashi (Schrittbewegungen) sowie seitliches Ausweichen (Naname [Diagonal]) mit Tai-Sabaku und Ashi-Sabaki zu zeigen.

Ein Handtechnik- Gegenangriff wird sofort zu Chudan Kamae zurückgenommen.

## 2. Partnerübungen zum Freikampf:

	<u>Tori</u>	<u>Uke</u>
a, Ausgangsstellung:	Gleichseitig Kampfstellung	
	Kizami-Zuki Jodan mit Suri Ashi	De-Ai (direkter Konter) mit Te-Nagashi-Uke Bewegung nach vorne in den Gegner hinein und Gyaku-Zuki Chudan Dabei äußerste Kontrolle!
b, Ausgangsstellung:	Seitenverkehrte Kampfstellung (Spiegelstellung)	
	Uraken Jodan	De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki

## Wuftechniken

Okuri Ashi Barai (Fußnachfeger)  
Harai Tsuru Komi Ashi (Hebezug-Fußfeger)

## Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken können frei gewählt werden und müssen realistisch sein. Die Angriffe müssen tatsächlich erfolgen und dürfen nicht beendet werden, außer es kann zu einer Verletzung des Partners führen.

Abwehr von Gummimesser-, Stock- und Kettenangriffen (aus Kunststoff)

Der Prüfer gibt dem Verteidiger eine Liste mit den zu erfolgenden Angriffen. Der Verteidiger darf nicht wissen wie er angegriffen wird.

## Tameshiwari

5 Biberschwänze (Dachpfannen) mit dem Kopf  
10 Biberschwänze (Dachpfannen) mit einer Tsuki-Technik



# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 2. Kyu (Ni-Kyu)

(Wartezeit: 6 Monate)

### Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri/Sanbon-Zuki
2. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Jodan-Oi-Zuki/Gyaku-Mae-Empi/Tate-Empi/umsetzen in Kiba-Dachi mit Yoko- Empi
3. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke/absetzen im Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Haito-Uchi
4. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Soto-Ude-Uke/absetzen im Kiba-Dachi/mit Uraken-Uchi/umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Shuto-Uchi/Gyaku-Zuki
5. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri/vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Yoko-Geri-Kekomi/Uraken-Uchi/vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki
6. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Ushiro-Geri/Gyaku-Zuki
7. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi mit Yoko-Geri-Keage/Yoko-Geri-Kekomi (gleicher Fuß ohne dazwischen abzusetzen)
8. Standübung: Zenkutsu-Dachi (Kamae), Mae-Geri vorwärts, Ushiro-Geri rückwärts (\*)
9. Zielübung: Zenkutsu-Dachi (Kamae), Kizami-Zuki
10. Jiyu Kamae: Zwei verschiedene Kampfkombinationen gemäß Prüfer

(\*) Beide Techniken werden mit dem Fuß ausgeführt, ohne dazwischen das Bein abzusetzen.

### Kata

Basai Dai

Kata aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden.

### Bunkai:

Praktische Anwendung eines Ablaufes (kurzer zusammenhängender Teil) der Bassai Dai mit Partner nach Wahl des Prüfers.

### Kumite:

#### 1. Jiyu Ippon Kumite:

Ausgangsstellung: Freie Seitenwahl aus Kamae

Alle Angriffe jeweils 2 x

#### Tori:

Kizami-Zuki Jodan (mit Suri Ashi)

Schritt vor mit:

Oi-Zuki Jodan

Oi-Zuki Chudan

Mae-Geri Chudan (!)

Mawashi-Geri Chudan oder Jodan mit dem vorderen Bein oder dem hinteren Bein.

Ushiro-Geri Chudan

#### Uke:

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Es sind Suri-Ashi und Kai-Ashi zu zeigen.

Es sind auch Fußtechniken im Gegenangriff zu zeigen!

#### 2. Jiyu Kumite

2 Kämpfe über jeweils 3 Minuten mit zwei verschiedenen Kämpfern

Der Einsatz eines Kampfrichters beim Jiyu-Kumite hat nur ordnenden Charakter, die Punktevergabe steht nicht im Vordergrund. Sieg oder Niederlage sind nicht prüfungsentscheidend. Es sind exakte Techniken, Kampfgeist und Kontrolle zu zeigen und alle Gelegenheiten zu treffen müssen genutzt werden.

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## Wurftechniken

Ko Soto Gari (kleine Innensichel)

Ko Uchi Gari (kleine Innensichel)

## Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken können frei gewählt werden und müssen realistisch sein. Die Angriffe müssen tatsächlich erfolgen und dürfen nicht beendet werden, außer es kann zu einer Verletzung des Partners führen.

Abwehr von Holzmesser-, Stock- und Kettenangriffen (Metallkette)

Der Prüfer gibt dem Angreifer eine Liste mit den zu erfolgenden Angriffen. Der Verteidiger darf nicht wissen, wie er angegriffen wird.

Pistolenabwehr

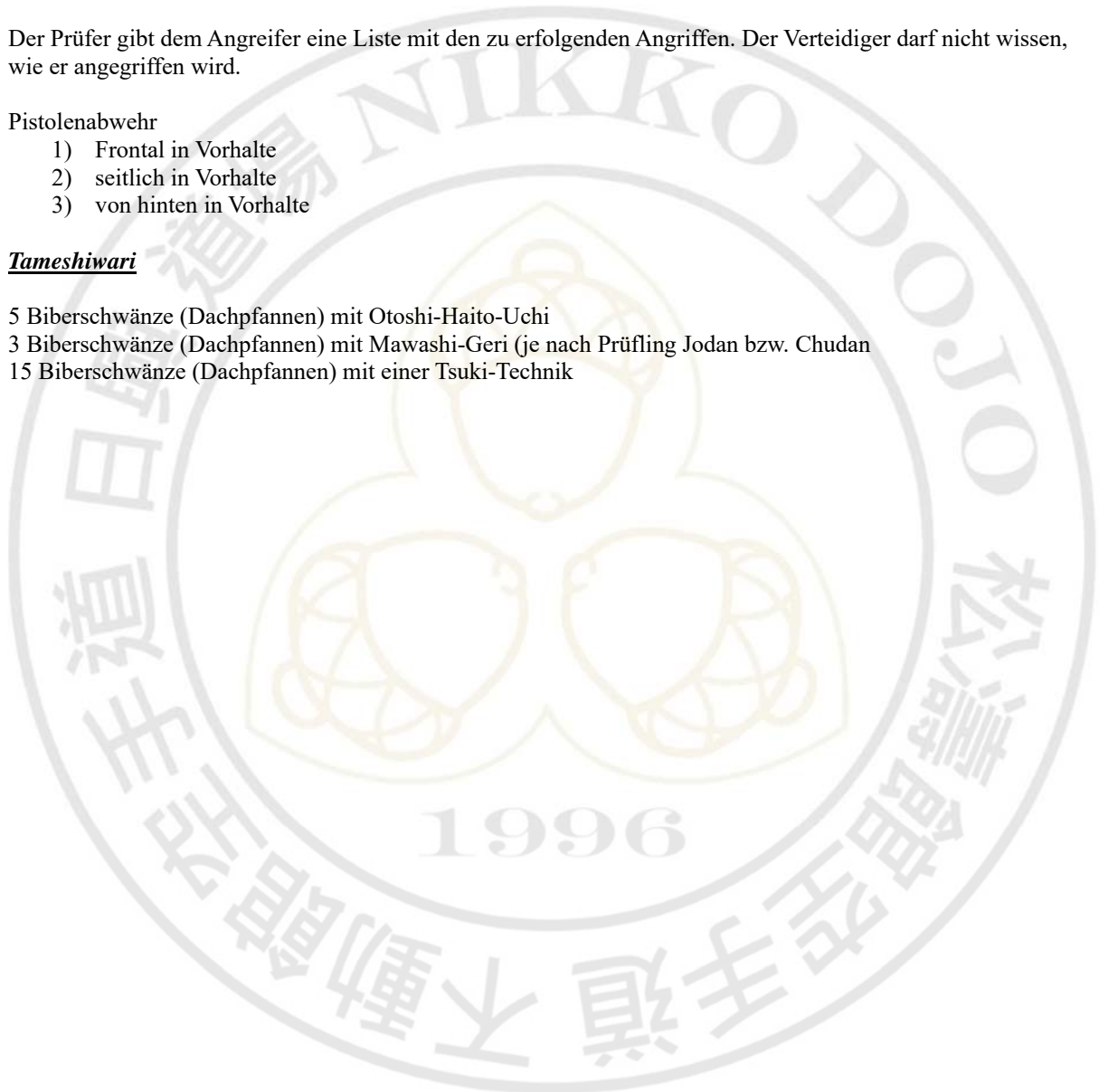
- 1) Frontal in Vorhalte
- 2) seitlich in Vorhalte
- 3) von hinten in Vorhalte

## Tameshiwari

5 Biberschwänze (Dachpfannen) mit Otoshi-Haito-Uchi

3 Biberschwänze (Dachpfannen) mit Mawashi-Geri (je nach Prüfling Jodan bzw. Chudan)

15 Biberschwänze (Dachpfannen) mit einer Tsuki-Technik



# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 1. Kyu (Ichi-Kyu)

(Wartezeit: 6 Monate)

### Kihon

1. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri/Gyaku-Sanbon-Zuki
2. aus Zenkutsu-Dachi (Kamae) Kizami-Mae-Geri (Chudan) rückwärts/ absetzen im Zenkutsu-Dachi Sanbon-Zuki
3. vorgehen im Neko-Ashi-Dachi mit Tat-Shuto-Uke/vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mai-Geri/Gyaku-Zuki
4. rückwärtsgehen im Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke/umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Nukite/absetzen in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke
5. seitwärtsgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Yoko-Geri-Keage/ Yoko-Geri-Kekomi (gleiches Bein, ohne dazwischen abzusetzen/)
6. Vorgehen im Kiba-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri
7. vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Mae-Geri/Mawashi-Geri (gleiches Bein) /vorgehen im Zenkutsu-Dachi mit Ushiro-Geri/ Uraken-Uchi
8. Shiho-Zenkutsu-Dachi/Tate-Shuto-Uke/Gyaku-Zuki
9. Standübung: Zenkutsu-Dachi (Kamae), Mae-Geri vorwärts, Yoko-Geri-Keage seitwärts, Mawashi-Geri vorwärts (\*)
10. Auf der Stelle Fudo-Dachi mit Hachi Gyaku-Zuki
11. Jiuy-Kamae: drei verschiedene Kampfkombinationen gemäß Prüfer

(\*) Alle Techniken werden mit dem gleichen Fuß ausgeführt, ohne das Bein abzusetzen.

### Kata

Shitei Kata: aus früheren Programmen können nach Wahl des Prüfers überprüft werden

Toku-Kata: Bassai Dai, Jion, Kanku-Dai, Enpi, Hangetsu, Jitte no Bo

### Bunkai:

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata. Praktische Anwendung mit Partner nach Vorgaben des Prüfers.

### Kumite:

#### 1. Jiyu Ippon Kumite

Ausgangsstellung für Tori und Uke: Freie Seitenwahl aus Kamae

Alle Angriffe jeweils 2 x

#### Tori:

Schritt vor mit:

Oi-Zuki Jodan

Oi-Zuki Chudan

Mae-Geri Chudan (!)

Mawashi-Geri Chudan oder Jodan mit dem vorderen oder dem hinteren Bein

Ushiro-Geri Chudan

#### Uke:

Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Es sind Suri-Ashi und Kai-Ashi zu zeigen.

Es sind auch Fußtechniken im Gegenangriff zu zeigen!

#### 2. Jiyu Kumite

3 Kämpfe über jeweils 3 Minuten mit drei verschiedenen Kämpfern.

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## Wurftechniken

Kani Basami (Beinschere)  
Kuchiki Dawoshin (toter Baum Wurf)

## Selbstverteidigung

Die Abwehrtechniken können frei gewählt werden und müssen realistisch sein. Die Angriffe müssen tatsächlich erfolgen und dürfen nicht beendet werden, außer es kann zu einer Verletzung des Partners führen.

- 1) Der Verteidiger wird von hinten umklammert (unter den Armen) und muss sich gegen einen Frontal angreifenden Angreifer wehren.
- 2) Der Verteidiger wird von hinten umklammert (über den Armen) und muss sich gegen einen Frontal angreifenden Angreifer wehren.
- 3) Der Verteidiger liegt auf dem Boden und wird von zwei Angreifern attackiert.
- 4) Der Verteidiger wird von hinten festgehalten sowie zusätzlich gewürgt und muss sich gegen einen weiteren Angreifer ebenso wehren.
- 5) Der Verteidiger wird in einer Armbeuge oder in einen Armstreckhebel abgeführt und muss sich daraus befreien und den Angreifer selber sichern.

Abwehr von 5 verschiedenen Messerangriffen

Abwehr von verschiedenen Stockangriffen (Schlagstock, Tonfa, Langstock)

Abwehr von 3 Kettenangriffen aus verschiedenen Richtungen

Abwehr von Pistolenabwehr, hier drückt der Angreifer ab, sobald er einen Verdacht auf eine Gegenwehr erkennt.

## Tameshiwari

15 Biberschwänze (Dachpfannen) mit einer Technik nach freier Wahl

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 1. Dan (Sho-Dan)

(Wartezeit: 1 Jahr und Abgabe einer schriftlichen Dan-Arbeit)

### Grundtechnik – Basis

#### Dachi:

Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Fudo, Kosa, Renoji, Neko-Ashi, Sanchin

#### Uke-Waza:

Gedan-Barai, Age, Uchi, Soto, Shuto, Morote, Kakiwake, Juji, Haishu, Teisho, Sokumen, Awasate- Te-Uke-Heito, Osaе-Uke, Nagashi-Te-Uke, Tsukami-Mawashi-Uke

#### Te-Waza:

Oi, Gyaku, Kizami, Nukite, Tetsiu, Ura, Enpi, Shuto, Haito, Kagi, Morote, Uraken, Teisho-Uchi

#### Keri-Waza:

Mae, Yoko-Keage, Yoko-Kekomi, Mika-Zuki, Hiza, Mawashi, Ushiro, Nami-Gaeshi, Ashi-Barai, Kizami, Ura-Mawashi-Geri

### Kihon

Kombinationen aus drei verschiedenen Grundschultechniken in drei verschiedenen Fußpositionen gemäß PK  
Kombinationen verschiedener Kampftechniken (Jiyu-Kamae) gemäß Prüfungskommission

1. Oi-Zuki, Gyaku-Zuki, Age-Empi-Uchi
2. Age-Uke, Gyaku-Zuki, Mae-Empi-Uchi
3. Uchi-Ude-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
4. Soto-Ude-Uke, Gyaku-Zuki, Uraken-Uchi
5. Soto-Ude-Uke, Yoko-Empi-Uchi, Uraken-Uchi
6. Shuto-Uke, Maei-Geri, Nukite, Shuto-Uchi
7. Mae-Geri
8. Ren-Geri
9. Yoko-Geri-Keage
10. Yoko-Geri-Kekomi
11. Mawashi-Geri
12. Mawashi-Geri, Yoko-Geri-Kekomi
13. Shiho-Zuki
14. Shiho-Geri

### Kata

Tokui Kata: aus: Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai, Enpi, Hangetsu, Wanshu, Seisan

Shitei Kata: (Grund- o. Pflichtkata) nach Wahl der Prüfer aus dem Programm bis 1. Kyu

### Bunkai:

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata und praktische Demonstration nach Angaben der Prüfer.

### Kumite

#### Jiyu-Ippon-Kumite:

- Jodan-Oi-Zuki,
- Chudan-Oi-Zuki,
- Chudan-Mae-Geri,
- Yoko-Geri-Kekomi,
- Ushiro-Geri

#### Jiyu-Kumite

#### Tameshiwari

20 Biberschwänze (Dachpfannen) mit einer Technik nach freier Wahl



# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 2. Dan (Ni-Dan)

(Wartezeit 2 Jahre)

### Grundtechnik – Basis

#### Dachi:

Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Fudo, Kosa, Renoji, Neko-Ashi, Sanchin, Hangetsu

#### Uke-Waza:

Gedan-Barai, Age, Uchi, Soto, Shuto, Morote, Kaki-Wake, Juji, Haishu, Teisho, Empi-Yoko, Uraken, Soku-men, Osae, Otoshi, Zukami, Sukui

#### Te-Waza:

Oi, Gyaku, Kizami, Nukite, Tetsui, Ura, Empi, Shuto, Haito, Kagi, Morote, Uraken, Teisho, Age-Zuki

#### Keri-Waza:

Mae, Yoko-Keage, Yoko-Kekimi, Fumikomi, Mika-Zuki, Hiza, Mawashi, Ushiro, Nami-Gaeshi, Ashi-Barai, Ura-Mawashi, Kizami

#### Kihon

Kombinationen aus vier verschiedenen Grundschultechniken in vier verschiedenen Fußpositionen gemäß Prüfer.  
Kombinationen verschiedener Kampftechniken (Jiyu-Kamae) gemäß Prüfer

1. Kizami-Zuki, Sanbon-Zuki, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki, Age- Empi-Zuki
2. Kizami-Zuki, Mae-Geri, Oi-Zuki, Yoko-Geri
3. Age-Uke, Mawahi-Geri, Uraken-Uchi, Yoko-Geri, Gyaku-Zuki
4. Yoko-Geri-Keage, Yoko.Geri-Kekomi
5. Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri
6. Shiho-Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Zuki

#### Kata

Die Kombinationen:

- a) Bassai-Dai, Kanku-Dai, Empi
- b) Jion, Jitte, Tekki Nidan, Jitte no Bo

1. Shitei-Kata: Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai, Enpi, Tekki Shodan nach Wahl der Prüfer
2. Tokui-Kata: Tekki Nidan, Jitte, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Meikyo
3. Eine Kata von: Sanchin, Tensho, Matsukaze

#### Kumite

##### Jiyu-Ippon-Kumite:

- Kizami-Zuki-Jodan
- Gyaku-Zuki-Chudan
- Mae-Geri
- Kizami-Mawashi-Geri-Jodan
- Ushiro-Geri

##### Jiyu-Kumite:

- a) mit gleichrangigen Kandidaten
- b) gleichzeitig mit zwei Gegnern

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 3. Dan (San-Dan)

(Wartezeit 3 Jahre)

### Grundtechniken – Basis

#### Dachi:

Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Fudo, Kosa, Renoji, Sanchin, Ashi, Hangetsu, Sagi-Ashi, Tsuru-Ashi, Hansoku, Musubi

#### Uke-Waza:

Gedan-Barai, Age, Uchi, Uraken Soto, Shuto, Morote, Juji, Haishu, Teisho, Empi, Sokumen, Osaе, Otoshi, Zukami, Sukui, Nagashi, Tekubi-Kake, Haito, Teisho-Awase, Ashi-Uke, Bo, Gyaku, Tsukami, Mawashi

#### Te-Waza:

Oi, Gyaku, Kizami, Nukite, Tetsui, Ura, Empi, Shuto, Haito, Keage, Morote, Uraken, Teisho, Age-Zuki,

#### Keri-Waza:

Mae, Yoko-Keage, Yoko-Kekomi, Fumikomi, Mika-Zuki, Hiza, Mawashi, Ushiro, Nami-Gaeshi, Kizami, Ashi-Barai, Ura-Mawashi, Ushiro-Mawashi

#### Kihon

Kombinationen aus fünf verschiedenen Grundschultechniken  
in fünf verschiedenen Fußpositionen gemäß Prüfer

Kombinationen verschiedener Kampftechniken (Jiyu-Kamae) gemäß Prüfer

1. Shiho-Tate-Shuto-Uke, Gyaku-Zuki
2. Shiho-Tate-Shuto-Uke, Mae-Geri
3. Shiho-Geri
4. Kombinationen: Kizami-Zuki, Kizami-Geri, Gyaku-Zuki,
5. Mae-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri, Age-Uke, Soto-Ude-Uke,
6. Gedan-Barai, Uchi-Ude-Uke, Kizai-Zuki, Gyaku-Zuki, Ushiro-Geri, Mawashi-Geri, Yoko-Geri, Uraken-Uchi, Gyaku-Zuki

#### Kata

Shitei-Kata:

Bassai-Dai, Jion, Kanku-Dai, Enpi, Hangetsu, Bassai Sho, Jitte, Wanshu, Seisan, Jitte no Bo nach Wahl der Prüfer

Die Kombinationen: a) Kanku-Dai, Enpi, Hangetsu

b) Basai-Dai, Bassai Sho, Tekki Nidan

c) Jion, Jitte, Jiin

Tokui-Kata: Tekki-Sandan, Bassai-Sho, Kanku-Sho, Chinte, Jiin, Sochin, Gankaku, Cinto, Nijushio, Meikyo, Wankan, Matzukaze, Sanchin, Tencho

Eine Kata aus einer anderen Stilrichtung.

#### Kumite

#### Jiyu-Ippon-Kumite

#### Jiyu-Kumite:

- mit gleichrangigen Kandidaten
- gleichzeitig mit zwei Gegnern
- mit gebundenen Händen gleichzeitig gegen zwei Gegner

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 4. DAN (Yon-Dan)

(Wartezeit: mind. 4 Jahre)

### Kihon

1. Zenkutsu-Dachi vorwärts mit Oi-Zuki Jodan / Fudo-Dachi zurück mit Gedan-Barai / im Stand  
Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki / Age-Uke
2. Kokutsu-Dachi rückwärts mit Shuto-Uke/ Kizami-Mae-Geri/ absetzen im Zenkutsu-Dachi mit Gyaku  
Shuto-Uchi Jodan (von außen nach innen)
3. Kokutsu-Dachi vorwärts mit Shuto-Uke umsetzen in ZK mit Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (von außen nach  
innen)
4. Kokutsu-Dachi rückwärts mit Shuto-Uke/ Kizame-Yoko-Geri-Kekomi/ umsetzen in Zenkutsu-Dachi  
mit Gyaku-Zuki (im Stand)
5. Zenkutsu-Dachi vorwärts mit Age-Uke / im Stand Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai / Gyaku  
Age-Zuki (im Stand)
6. Zenkutsu-Dachi vorwärts mit Soto-Ude-Uke/ umsetzen in Kiba-Dachi mit Yoko-Empi/ Uraken-Uchi/  
umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Zuki (im Stand)
7. Neko-Ashi-Dachi rückwärts mit Tate-Shuto-Uke/ Kizami-Mae-Geri/ absetzen im Sanchin-Dachi mit  
Awase-Zuki
8. Fudo-Dachi (Kamae) Kizami-Mae-Geri (Chudan) rückwärts/ absetzen im Zenkutsu-Dachi Sanbon-Zuki
9. Kokutsu-Dachi rückwärts mit Tate-Shuto-Uke/umsetzen in Zenkutsu-Dachi mit Gyaku-Nukite/ Ashi-  
Fumi-Kae umsetzen in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke
10. Zenkutsu-Dachi vorwärts (Kamae) mit Mae-Geri-Ren-Geri (Jodan/Chudan)
11. vorgehen im Zenkutsu-Dachi (Kamae) mit Mawashi-Geri /Uraken (beim Absetzen) / Gyaku-Zuki (im  
Stand)
12. vorgehen in Zenkutsu-Dachi mit Mae-geri (hinten absetzen) gleiches Bein Mawashi-Geri (nach vorn  
absetzen)
13. Fudo-Dachi vorwärts (Kamae) mit Mawashi-Geri-Ren-Geri (Mawashi-Geri-Ren- Geri: Kizami-  
Mawashi-Geri (Chudan), Mawashi-Geri (Jodan) vorwärts absetzen)
14. Fudo-Dachi vorwärts mit Mae-Geri/ Mawashi-Geri / Ushiro-Geri/ im absetzen Uraken-Uchi/Gyaku-  
Zuki (im Stand)

5 Kombinationen nach Wahl der Prüfer. Jeweils 2x rechts und links

### Kata

Zwei Kata nach Wahl des Prüflings aus: Basai Dai, Basai Sho, Kanku Dai, Kanku Sho, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Jitte, Jitte no Bo, Hangetsu, Jiin, Meikyo, Wankan, Sochin, Chinte, Nijushio, Gankaku, Meikyo Nidan

### Kumite

Kumite-Ura:

Definition: Kumite-Ura (eine Reihe von Partnerformen mit festgelegten Techniken (Yakusoku-Kumite))

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

- 1 Chudan Oi-Zuki nach links ausweichen in Heiko-Dachi, 45° (Naname) Chudan Mawashi-Geri mit rechts  
Konter: Teisho-Uke links, Jodan Tate-Zuki rechts
- 2 Chudan Oi-Zuki nach links ausweichen in Heiko-Dachi, 45° (Naname), Uchi-Ude-Uke rechts, Ura-Zuki links  
Konter: Empi-Uke rechts, Jodan Tate-Zuki rechts
- 3 2 x Chudan Oi-Zuki 2 x Uchi-Ude-Uke, Kin-Geri links  
Konter: Teisho-Uke rechts, Jodan Tate-Zuki links
- 4 Chudan Oi-Zuki nach rechts ausweichen in Heiko-Dachi 90°, Soto-Ude-Uke rechts, Uraken-Uchi rechts  
Konter: Kansetsu-Geri rechts, nachsetzen
- 5 Chudan Oi-Zuki zurückgehen mit links in Sanchin-Dachi, Teisho-Uke links, wieder vorgehen mit Uraken-Uchi rechts  
Konter: Age-Uke links, Jodan Tate-Zuki rechts
- 6 Chudan Oi-Zuki nach links ausweichen in Heiko-Dachi 45° (Naname), Teisho-Uke links, Age-Zuki rechts  
Konter: Age-Uke links, Jodan Tate-Zuki rechts
- 7 Chudan Oi-Zuki nach links ausweichen in Heiko-Dachi 45° (Naname), Teishō-Uke links, Jodan Tate-Zuki rechts  
Konter: Nagashi-Uke links, dabei rechten Fuß ranziehen (Ashi-Fumi-Kae) und mit links in Zenkutsu-Dachi, Chudan Gyaku-Zuki rechts
- 8 Chudan Oi-Zuki mit rechts nach hinten in Sanchin-Dachi, Uchi-Ude-Uke links, mit rechts vor in Sanchin-Dachi, Jodan Teisho-Uchi rechts  
Konter: mit rechts zurück in Sanchin-Dachi, hoher Uchi-Ude-Uke links, Uraken-Uchi links

## Tameshiwari

10 Biberschwänze (Technik frei)

15 Biberschwänze (Technik frei)

## Theorie

Vorher abgefasste Prüfungsarbeit, welche dreißig Tage vor dem Prüfungstermin an die Prüfer zu übergeben ist. Diese Arbeit soll ein Thema nach freier Wahl beinhalten.

# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 5. DAN (Go-Dan)

(Wartezeit 5 Jahre)

### Kihon

- 1. - 4. Techniken nach Ansage des Prüflings
- 5. - 8. Techniken nach Wahl und Ansage der Prüfer

### Kata

Tokui Kata:  
frei, nicht eine bisher gezeigte

Shitei Kata (2 Kata):

Tekki Sandan, Bassai Sho, Sochin, Meikyo, Meikyo Nidan, Kanku Sho, Jitte, Jitte no Bo, Wankan, Unsu, Gojushio-Sho, Gojushiho-Dai, Annan, Sanchin, Tensho, Matsukaze

### Bunkai

Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer.  
Fragen zu einzelnen Bewegungen einer vom Prüfling gezeigten Kata.

### Kumite

Kihon Ippon Kumite

Ausgangsstellung für Tori ist Fudo-Dachi mit Gedan-Barai und der Uke steht im Shizen-Tai

Alle Angriffe jeweils 1x Rechts und 1x Links auszuführen und immer mit Kiai!

Tori:

Oi-Zuki Jodan

Oi-Zuki Chudan

Mawashi-Zuki Jodan

Age-Zuki Jodan

Shuto-Uchi Jodan (von außen)

Haito-Uchi Jodan (von außen)

Mae-Geri Chudan

Mae-Geri Jodan

Mawashi-Geri Chudan (mit dem hinteren, dem vorderen oder mit Tsugi-Ashi)

Mawashi-Geri Jodan (mit dem hinteren, dem vorderen oder mit Tsugi-Ashi)

Yogo-Geri-Keage Jodan

Kizami-Yoko-Geri Chudan (mit dem vorderen und Tsugi-Ashi)

Ura-Mawashi-Geri (mit dem hinteren oder dem vorderen mit Tsugi-Ashi)

Ushiro-Geri Chudan (mit dem hinteren Bein)

Uke:

Stände und Abwehrtechniken sowie Gegenangriffe sind frei, sollen sich aber möglichst nicht wiederholen.

Es sind Suri-Ashi, Yori-Ashi, Tsugi-Ashi, Okuri-Ashi sowie Ashi-Fumi-Kae (Kiri-Ashi), zu zeigen.

Es sind auch Fußtechniken im Gegenangriff zu zeigen!

Konter sind immer mit Kiai auszuführen

Jiyu-Kumite



# Prüfungsordnung Nikko Dojo

## 6. DAN (Roku-Dan)

(Wartezeit 6 Jahre)

### **Kihon**

4 Techniken nach Wahl des Prüfers

### **Kata**

Tokui Kata:

Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

### **Bunkai**

Erklären des gesamten Ablaufes einer der vorgeführten Kata

### **Kumite**

Formen nach Wahl des Prüflings

## 7. DAN (Nana-Dan)

### **Kihon**

1x 14 Kombinationen nach Wahl des Prüflings

### **Kata**

Tokui Kata:

Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

### **Bunkai**

Nach Wahl des Prüflings

### **Kumite**

Formen nach Wahl des Prüflings

## 8. DAN (Hachi-Dan)

### **Kihon**

4 Kombinationen nach Wahl des Prüflings

### **Kata:**

Tokui Kata: Es ist eine Kata nach eigener Wahl zu zeigen

### **Bunkai**

Nach Wahl des Prüflings

### **Kumite**

Formen nach Wahl des Prüflings