

Ausarbeitung 1. Dan, von Marcus Hillinger

## Prüfungen „Der Pfad der Graduierung“

### Einleitung

Prüfungen begleiten uns unser ganzes Leben. Sei es in der Schule, in der Lehre oder im Studium. Auch das Studium der Kampfkünste, verlangt uns von Zeit zu Zeit, eine Kontrolle und Bestätigung unseres Könnens ab. In der nachfolgenden Ausarbeitung möchte ich einen kurzen Blick auf die, nach meiner Recherche zu folge, zwei verschiedenen Prüfungsarten werfen und anhand der Prüfungsordnung des VAK im Bereich Karate-Do, einen effektiven Weg zur Erarbeitung der entsprechenden Graduierung aufzeigen. Diese Herangehensweise stellt eine persönliche Einschätzung, auf Basis der bereits abgelegten Prüfungen dar und muss nicht zwangsläufig bei anderen Karateka funktionieren. Mir hat es sehr geholfen, unnötige oder doppelte Arbeit in Vorbereitung auf meine Prüfungen zu vermeiden.



Gesundheitszentrum Sochin Kirchberger Str. 10 08107 Kirchberg 037602/86533

## Prüfungsarten

Im Wesentlichen unterscheidet man zwei Arten von Prüfungen, wobei natürlich in Abhängigkeit des jeweiligen Dojo's oder Verbandes, sich diese im Detail auch noch einmal unterscheiden können.

Die erste Variante gibt dem zu Prüfenden fast alle Inhalte und Abläufe vor. Mit einem Prüfungskatalog aus verschiedenen Techniken und deren Anzahl. Im Kihon-Bereich z.B.: 5x Mae-Geri rechts, 5x Age-Uke links oder auch „links vor Zengutsu-Dachi mit Age-Uke“, „rechts vor Zengutsu-DachiGedan-Barai“etc., soll die Qualität der bereits erlernten Techniken geprüft werden. Für das zu zeigende Kumite, wird dem Tori (Angreifer) und dem Uke (Verteidiger)in der Regel vorgeschrieben mit welcher Technik angegriffen und mit welcher abgewehrt werden soll. Dazu kommt die jeweilige Kata der entsprechenden Graduierung. Auf den ersten Blick scheint diese Praxis für den zu Prüfenden eine recht lernintensive Methode zu sein, da mit höherer Graduierung, die Zahl der technischen Kombinationen steigt. Leider bedeutet dies auch, dass der zu Prüfende mehr auswendig lernen muss, als was er sich selbst erarbeitet hat.

Die zweite Variante gibt dem zu Prüfenden eine grobe Richtung der Prüfung vor, auf die sich dann im Selbststudium vorbereitet wird. Zwar sind die Inhalte wie Kata,Bunkai, Kihon und Kumite vorgegeben, allerdings müssen die inhaltlichen Feinheiten, wie die Art der Techniken, Kombinationen und Anwendungen, selbst erarbeitet werden. Der Prüfling muss sich durch diese Art der Prüfung, viel intensiver mit der äußeren Form einer Kata beschäftigen, um deren inneres Wesen zu begreifen. Was sich nachhaltiger auf die erlernten Techniken auswirkt.Man kann diese Art der Prüfung auch als „Lehrende Prüfung“ bezeichnen, da der zu Prüfende mit einem besseren Verständnis für seine Kunst, seinen Weg weiter gehen kann.




**Gesundheitszentrum Sochin Kirchberger Str. 10 08107 Kirchberg 037602/86533**

## Inhalte der Prüfungsordnung

Wie man sich effektiv auf eine Prüfung vorbereitet und aus welchen Inhalten sich diese zusammensetzt, möchte ich anhand der Prüfungsordnung des VAK im Bereich Karate, näher erläutern.

1. DAN (Schwarz-Gurt)	
<p><b>Theorie</b> Schriftliche Ausarbeitung zu einem Thema über Karatedo Nach Wahl des Prüflings Abgabe mind. 4 Wochen vor Prüfung</p>	<p><b>Kihon jeweils 5 Wiederholungen der Techniken als 2er max. 3er Kombination</b> Je 5 verschiedene Technikkombinationen (n. Wahl des Prüflings) aus den zu zeigenden Kata (aus welcher Kata wird vorher angesagt) alle bisher erlernten Fußtechniken links und rechts je 3x aus Kamae 8 Techniken mit der offenen Hand aus freier Bewegung im Wechsel als Abwehr und Angriff.</p>
<p><b>Kata</b> Alle bisher erlernte Formen nach Wahl des Prüfers Bassai-Dai Kanku-Dai , Empi, Hangetsu</p>	<p><b>Bassai-Dai</b> <b>Empi</b> <b>Kanku-Dai</b> <b>Hangetsu</b></p>
<p><b>Bunkai</b> Bunkai einer vollständigen Kata Nach Wahl des Prüflings (Tokui Kata) 6 ausgewählte Sequenzen dieser Kata mit geänderten Bunkai, wobei die finale Technik an dem zu Boden gebrachten Partner ausgeführt wird 3 Bewegungsabläufe in Anwendung aus den anderen zu zeigenden Kata</p>	
<p><b>Goshin-Kumite</b> (aus Katatechniken) Selbstverteidigung gegen <b>18</b> eigene Angriffe und Abwehren, dabei enthalten: Hebel und Würfe</p>	<p><b>Jiyu-ippou-kumite</b> Angriffe: jeweils 1x links und rechts Oi-zuki jodan , Oi-zuki chudan Mae-geri , Yoko-geri u. Ushiro-geri (jeweils chudan) , Mawashi-geri jodan Angriffe: werden nicht angesagt Abwehr und Konter vollkommen frei Schüler bewegen sich frei im Raum Auf Zanshin wird besonders Wert gelegt</p> <p><b>Jiyu-kumite</b> Mit gleichem Partner 3min</p>



Die Theorie sollte in allen Graduierungsstufen, auch außerhalb einer Prüfung, stets präsent sein. Wer sich nicht mit der Entstehung seiner Kunst, seinen historischen Persönlichkeiten und dessen Geschichte beschäftigt, wird immer nur ein Laie seiner Kunst sein.

Die Basis einer jeden Prüfung bilden die Katas. Sie sind das Herzstück der gesamten Prüfung, welche ein Verständnis der Kampfkunst überhaupt erst möglich machen. Es ist deshalb unumgänglich, die nötigen Katas und deren Bewegungsabläufe zu kennen, bevor man sich mit etwas anderem beschäftigt. Um eine Kata kraftvoll, dynamisch und dennoch ruhig umzusetzen, empfiehlt es sich, diese als langsame Atem-Kata zu laufen. Denn nur wenn man eine Technik langsam und ruhig beherrscht, kann man diese auch schnell und kraftvoll anwenden. Untrennbar verbunden mit der Kata ist das Kihon. Ein gut ausgearbeitetes Kihon verbessert auch die äußere Form der Kata nachhaltig. Bei der Erarbeitung der einzelnen Kihon-Techniken als Kombinationen, teilt man eine



Gesundheitszentrum Sochin Kirchberger Str. 10 08107 Kirchberg 037602/86533

Kata am besten vom Anfang der Kata bis zu deren Ende, in separate Bewegungsgruppen ein. Die Besonderheit bzw. die Herausforderung besteht im Kihon darin, die gewählten Techniken als Vorwärtsbewegung und mit Wechsel der Anwendungsseite zu meistern.

Im Bunkai demonstriert der Prüfling sein Verständnis zur praktischen Umsetzung der Kata. Beim Bunkai einer vollständigen Kata, wird diese als einstudierter Kampf mit einem Partner gelaufen. Obwohl es sich um eine Art abgesprochene Choreographie handelt, muss das kämpferische Wesen der Kata dennoch klar erkennbar sein. Die Techniken müssen so angewandt werden, dass diese eine Wirkung erzielen würden, kämen sie ernsthaft zum Einsatz. Hat man sich intensiv mit dem Kihon beschäftigt, ergibt sich ein Großteil der einzelnen Bunkai-Techniken fast von selbst, da sich die unterschiedlichen Kihon-Techniken meist auch als Bunkai-Techniken verwenden lassen. Beim Bunkai isolierter Sequenzen, besteht die Herausforderung darin, die Technik so anzuwenden, dass die finale Technik an dem zum Boden gebrachten Partner angewandt wird. Das kann nur gelingen, indem man die Kata verlässt und sich freier im Kampf bewegt. Was in der Kata ein Schlag ist, kann im Bunkai ein Griff sein, ein Block wird zum Angriff, oder ein Stellungswechsel zum Bruch des Gleichgewichtes des Gegners führen etc.

Im Kumite wird die richtige Distanz zum Gegner, Aufmerksamkeit im Kampf und Kontrolle der Techniken geübt. Im Anfängerbereich bilden Gohon- und Sanbon-Kumite die ersten Partnerübungen, in denen der richtige Abstand zum Partner erlernt wird, damit Angriff und auch Konter eine Wirkung zeigen würden. Wichtig hierbei ist eine saubere und genaue Ausführung der Techniken. Aus respektvoller Vorsicht am Partner vorbeischielen, bringt weder dem Angreifer und noch dem Verteidiger etwas, da sich beide auf diese Art des miteinander Übens einstellen. Gerät man im Training an einen geübten Partner, führt das dann wieder zu Problemen für beide. Das Kihon-Ippon-Kumite eröffnet dem Karate-Ka ein erstes Verständnis für Ikken Hissatsu, das „Mit einem Schlag töten“. Das Kontern eines lebensbedrohlichen Angriffes, mit einem vernichtenden Schlag, bildete in früheren Zeiten den Eckpfeiler des Karate. Dieses Verständnis ist für die nachfolgenden Kumite-Arten, welche mit steigender Graduierung zum Freikampf ohne Absprache werden, unerlässlich. Mit dem Goshin-Kumite, beweist der Prüfling seine Fähigkeit Karate im Ernstfall auch auf der Straße anzuwenden. In einer Situation, welche keine Absprachen, kein partnerschaftliches Miteinander kennt, muss der Prüfling zeigen, dass er sich behaupten kann. Dabei gilt, sich gegen typische Straßentechniken wie Schwinger, Umklammern, Würgen, Messer- oder Stockangriffe und am Handgelenk gepackt zu werden, zu verteidigen und lebend aus dieser Situation herauszukommen. Auch wenn es sich auch hier um ein geübtes Miteinander handelt, sollte einem immer bewusst sein, dass es sich stets um die Verteidigung des eigenen Lebens handelt und so auch geübt werden sollte.

Zum Abschluss möchte ich jedem, der sich einer Prüfung stellt, gerne ein paar Erkenntnisse mit auf den Weg geben: Man wird nie geprüft, wenn der Meister nicht überzeugt ist, dass man soweit ist! Eine Prüfung wird nie zu 100% perfekt ablaufen und Fehler gehören einfach dazu! Und wer sich intensiv und konzentriert auf seine Prüfung vorbereitet, der hat das wesentliche Prinzip einer Prüfung bereits verstanden.

In diesem Sinne: Allzeit gutes Gelingen.



**Gesundheitszentrum Sochin Kirchberger Str. 10 08107 Kirchberg 037602/86533**