

# Kyokushin Karate im DKV



Einleitung.....	3
10. Kyu .....	6
9. Kyu .....	8
8. Kyu .....	10
7. Kyu .....	12
6. Kyu .....	14
5. Kyu .....	16
4. Kyu .....	18
3. Kyu .....	20
2. Kyu .....	22
1. Kyu .....	24
1. Dan.....	26
2. Dan.....	27
3. Dan.....	28
Karate-Fachausdrücke .....	29

## Einleitung

„Nicht weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht, sondern die Dinge sind schwierig, weil wir sie nicht wagen.“

*Roland Hantzsche, Präsident des Deutschen Karateverbandes*

### Allgemeines

Die Bedeutung des Begriffs „Kyokushin Budo Kai“:

Kyoku = **höchst(e); endgültig(e)**

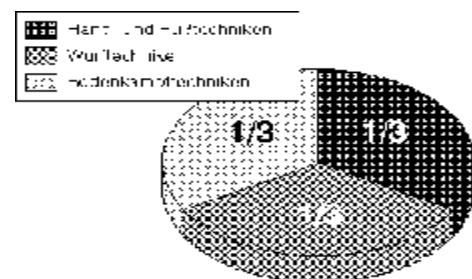
Shin = **Wahrheit; Realität**

**Kyokushin Budo Kai** wird also übersetzt als „**Kampfkunst höchstmöglicher Realität**“.

Die dem Prüfungsprogramm zugrunde liegende Idee:

Nur wer alle Aspekte der waffenlosen Kampfkünste, also Hand- und Fußtechniken, Wurftechniken und Bodenkampf gleichermaßen beherrscht, kann von sich behaupten, in den Grundlagen der hohen Kunst der Selbstverteidigung ausgebildet zu sein.

Das Prüfungsprogramm soll den Kyokushin Karateka zu einem hohen Grad an Eigenverantwortung erziehen und ihn darauf vorbereiten, jeden Angriff ernst zu nehmen und situationsbezogen reagieren zu können.



### Die Symbole des Kyokushin Karate



Neben dem Kanku-Symbol, das vor allem auch – neben der Bedeutung des Wortes („in den Himmel blicken“; „das Universum beobachten“) – die Verbindung zu den traditionellen Werten symbolisiert, der Wasserwirbel: So, wie der Wasserwirbel durch seine runde Sogbewegung alles verschlingt, sind auch die Kampfkünste im Kyokushin Budo Kai fließend, um den Angreifer möglichst im eigenen Schwung „untergehen“ zu lassen.



### Durchführung einer Prüfung

Grundsätzlich gilt im Geltungsbereich des DKV die Prüfungsverfahrensordnung des DKV.

Um dem Kyu-System des DKV gerecht zu werden, empfiehlt es sich, die Prüfung zum 10. Kyu als „Vorprüfung“ durchzuführen. D. h., bei Erfolg wird die Prüfung im Stilrichtungspass eingetragen, im DKV-Pass wird an der Stelle, an der die Prüfungsmarke zum 9. Kyu eingeklebt wird, ein handschriftlicher Vermerk – der bei erfolgreicher Teilnahme von der Prüfungsmarke überklebt wird – eingetragen. Bei besonders talentierten Karateka kann die Prüfung (10. und 9. Kyu) zusammengelegt werden.

Der Prüfungsanwärter hat – unabhängig vom angestrebten Grad und unabhängig vom Alter – alle vorangegangenen Prüfungen vollständig zu wiederholen.

Ab dem 3. Kyu muß seit der letzten Prüfung der Besuch von mindestens zwei externen Lehrgängen aus dem Bereich von Kampfsystemen oder Kampfsportarten nachgewiesen werden. In diesen Bereich fallen alle VK-Karate Stilrichtungen, Thai- und Kickboxen, aber auch Karatesportarten wie z. B. Shotokan; ebenfalls zählen dazu auch Lehrgänge aus Waffen-Systemen wie z.B. Tanto Jitsu oder Kobudo.

Dan-Anwärter müssen die Teilnahme an einem „Erste-Hilfe“-Lehrgang nachweisen sowie ein ärztliches Attest vorlegen, das ihnen vollständige Gesundheit bescheinigt. Schwarzgurt-Anwärter unter 30 Jahren müssen zusätzlich überregionale Wettkampfteilnahmen (je angestrebter Grad 5 Turnierteilnahmen) vorweisen.

**Vorführung der Techniken:**

<b>Kihon</b>	Jede Technik muss in jeder Stellung exakt und kraftvoll ausgeführt werden können (Technik und Stellung werden vom Prüfer angesagt).
<b>Geschicklichkeit / Reaktion</b>	Die Übungen dieses Teils sollen locker und unverkrampft durchgeführt werden können.
<b>Ren Raku Waza</b>	Ausführung aus Kumite Dachi (Kopfdeckung!). Es ist bei den Gyaku-Techniken auf besonders starken Hüfteinsatz zu achten (Ferse des hinteren Beines angehoben und leicht nach außen gerichtet).
<b>Nage Waza</b>	Die zum angestrebten Grad erforderlichen Techniken sind in Demonstrationsform zu zeigen. Aus zurückliegenden Graduierungen müssen die Techniken in angewandter Form aus freier Bewegung demonstriert werden. Jede Aktion ist je einmal (links/rechts) langsam unter „Überbetonung“ des Hüfteinsatzes (bei Gyaku-Techniken auf besonders starken Hüfteinsatz
<b>Ne Waza</b>	
<b>Kansetsu Waza</b>	
<b>Jime Waza</b>	
<b>Osae Komi Waza</b>	Hüfteinsatzes (bei Gyaku-Techniken auf besonders starken Hüfteinsatz
<b>Kumite-Übungen</b>	achten: Ferse des hinteren Beines angehoben und leicht nach außen gerichtet) zu zeigen, anschließend flüssig aus der freien Bewegung.
<b>Jiyu Kumite</b>	Kein Wettkampf! Beurteilt werden Mut, Entschlossenheit und Einsatz, Vielfalt der Techniken, Bewegungs- und Distanzverhalten, Konzept und Überblick, offensiv/defensiv.

**Prüfung von Kindern unter 12 Jahren**

Es hat sich gezeigt, dass der Prüfungsumfang für Kinder unter 12 Jahren u.U. zu umfangreich ist. Aus diesem Grunde sollten Prüfungen für diese Altersgruppe auf zwei Teile gegliedert werden:

<b>Prüfung A:</b>	Kihon Kata Jiyu Kumite
<b>Prüfung B:</b>	Nage Waza Ne Waza Kansetsu Waza Osae Komi Waza Kumite-Übungen

Jime Waza werden Kindern unter 12 Jahren nicht gelehrt und folglich auch nicht geprüft.

Bei Kindern unter 12 Jahren verdoppeln sich die Vorbereitungszeiten.

## 10. Kyu

### Theorie

- Richtiges Tragen und Zusammenlegen des Gi
- Bedeutung der Begriffe "Kyokushinkai", "Kyokushin Budo Kai"
- Kenntnis der Dojo Etikette und der allgemeinen Verhaltensregeln im Karate

### Kihon

<b>Dachi</b>	Yoi Dachi, Fudo Dachi, Heiko Dachi, Zenkutsu Dachi, Kumite Dachi, Moro Ashi Dachi
<b>Te Waza</b>	Oi Tsuki (Ch, J, G), Gyaku Tsuki (Ch, J, G), Ago Uchi
<b>Uke Waza</b>	Jodan Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Gedan Uke, Gedan Juji Uke
<b>Keri Waza</b>	Mae Keage, Mae Hiza Geri, Hiza Ganmen Geri, Mae Geri (Ch, J)
<b>Nage Waza</b>	O Goshi, Kubi Nage
<b>Osae Komi Waza</b>	Kesa Gatame
<b>Kansetsu Waza</b>	Ude Garami, Juji Gatame
<b>Jime Waza</b>	Nami Juji Jime, Kata Juji Jime, Gyaku Juji Jime

### Geschicklichkeit / Reaktion

1. Beide Partner stehen sich in Kampfstellung gegenüber und stoßen, schieben, ziehen oder drücken sich gegenseitig weg, um die Festigkeit der Stellung zu testen.
2. Bewegen in vier Richtungen; verkürzen und verlängern der Stellungen.
3. Berührung an der Schulter mit Shotei Uke abwehren.
4. Den Partner auf die Füße treten; Fußarbeit: Ausweichen, weggleiten usw.
5. Übungen Nr. 3 und 4 miteinander kombinieren.
6. Tsuki auf Handpolster, die Hand wird nach dem Schlagen sofort in Deckungsposition zurückgezogen; der Partner kontert mit Mawashi Geri.
7. Angriff: Mae Geri - Zurückgleiten und mit Mae Geri kontern.

### Kumite-Übungen

1. **Angriff: L Oi Tsuki**  
R Shotei Uke - L Oi Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Kerikomi Mae Hiza Geri oder Mae Geri
2. **Angriff: R Gyaku Tsuki**  
L Shotei Uke - R Gyaku Tsuki - L Oi Tsuki - R Mae Hiza Geri oder Mae Geri
3. **Angriff: R Mawashi Uchi**  
L Jodan Uke - R Oi Tsuki - L Mae Hiza Geri
4. **Angriff: L Mawashi Uchi**  
R Jodan Uke - L Oi Tsuki - R Mae Hiza Geri
5. **Angriff: L Mae Geri**  
R Gedan Uke - R Kubi Nage oder O Goshi - Juji-Gatame
6. **Angriff: R Mae Geri**  
L Gedan Uke - L Kubi Nage oder O Goshi - Juji Gatame

### Kumite

5 x 2 Minuten      Jiyu Kumite

## 9. Kyu

### Kihon

<b>Dachi</b>	Sanchin Dachi, Heisoku Dachi, Kokutsu Dachi, Neko Ashi Dachi
<b>Te Waza</b>	Tate Tsuki, Mawashi Uchi (J, Ch),
<b>Uke Waza</b>	Shotei Uke (J, Ch, G), Sune Uke, Jodan Juji Uke, Sune/Kote Uke
<b>Keri Waza</b>	Mawashi Hiza Geri (J, Ch, G), Mawashi Geri (J, Ch, G)
<b>Kata</b>	Taikyoku Sono Ichi, Ni
<b>Nage Waza</b>	O Soto Gari, Harai Goshi, Maki Komi Nage
<b>Kansetsu Waza</b>	Hantai Ude Kujiki

### Ren Raku Waza

1. L Oi Tsuki - R Chudan Mawashi Uchi
2. L Oi Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Chudan Mawashi Uchi - R Jodan Mawashi Uchi
3. L Oi Tsuki - R Chudan Mawashi Uchi - R Jodan Mawashi Uchi - L Jodan Mawashi Uchi
4. L Oi Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Chudan Mawashi Uchi - L Jodan Mawashi Uchi - R Jodan Mawashi Uchi

### Geschicklichkeit / Reaktion

1. **Angriff: Mae Hiza Geri** - Soto Uke / Mawashi Hiza Geri
2. **Angriff: Mae Geri** - Soto Uke / Mawashi Geri

### Kumite-Übungen

1. **Angriff: L Jodan Mawashi Uchi**  
R Jodan Uke - L Oi Tsuki - R Gyaku Tsuki - L Mawashi Geri
2. **Angriff: R Jodan Mawashi Uchi**  
L Jodan Uke - R Gyaku Tsuki - L Oi Tsuki - R Mawashi Geri
3. **Angriff: L Gedan Mawashi Geri**  
R Sune Uke - R Gyaku Tsuki - L Mawashi Geri
4. **Angriff: R Gedan Mawashi Geri**  
L Sune Uke - R Gyaku Tsuki - L Jodan Mawashi Uchi - R Mawashi Geri
5. **Angriff: R Mae Geri**  
L Gedan Uke - R Gyaku Tsuki - R Gedan Mawashi Geri - L Hiza Geri
6. **Angriff: L Jodan Mawashi Geri**  
Jodan Juji Uke - L O Soto Gari - Juji Gatame
7. **Angriff: R Jodan Mawashi Geri**  
Zurückgleiten; Jodan Juji Uke - R O Soto Gari - Juji Gatame
8. **Angriff: L Jodan Mawashi Geri**  
Jodan Juji Uke / R Gedan Mawashi Geri / R Handstoß / L Mawashi Geri
9. **Angriff: R Jodan Mawashi Geri**  
Zurückgleiten; Jodan Juji Uke / L Gedan Mawashi Geri / L Handstoß / R Mawashi Geri

### Kumite

5 x 2 Minuten      Jiyu Kumite

## 8. Kyu

### Kihon

<b>Dachi</b>	Kiba Dachi, Kake Dachi
<b>Te Waza</b>	Shita Tsuki, Jodan Age Uchi
<b>Uke Waza</b>	Uchi Uke, Uchi Uke/Gedan Barai
<b>Keri Waza</b>	Kake Geri (J, Ch, G), Ushiro Mawashi Geri (J, Ch, G)
<b>Kata</b>	Taikyoku Sono San
<b>Nage Waza</b>	Tai Otoshi, Ura Nage
<b>Osaekomi Waza</b>	Kami Shiho Gatame, Yoko Shiho Gatame, Tate Shiho Gatame
<b>Kansetsu Waza</b>	Ude Gatame

### Geschicklichkeit / Reaktion

1. Beinarbeit: Ausweichen zur Seite
2. Geraden Fauststößen durch einen kurzen Schritt zur Seite ausweichen; kontern mit Gedan Mawashi Geri

### Ren Raku Waza

1. R Jodan Gyaku Tsuki - L Age Uchi - R Jodan Gyaku Tsuki
2. R Jodan Gyaku Tsuki - L Shita Tsuki - R Jodan Mawashi Uchi
3. L Oi Tsuki - R Age Uchi - L Shita Tsuki - R Jodan Mawashi Uchi

### Kumite-Übungen

1. **Angriff: L Oi Tsuki**  
R Shotei Uke - L Jodan Age Uchi - R Jodan Mawashi Uchi - L Mawashi Geri
2. **Angriff: R Age Uchi**  
L Soto Uke - R Jodan Mawashi Uchi - L Shita Tsuki - R Gedan Mawashi Geri
3. **Angriff: R Mae Geri**  
L Gedan Barai - R Gyaku Tsuki - L Oi Tsuki - R Ushiro Mawashi Geri
4. **Angriff: R Jodan Mawashi Geri**  
Jodan Juji Uke / R Jodan Mawashi Geri / L Ushiro Mawashi Geri
5. **Angriff: R Chudan Mawashi Geri**  
L Sune/Kote Uke - L Chudan Mawashi Geri - R Jodan Gyaku Tsuki
6. **Angriff: Jodan Mawashi Geri (Fuß nach hinten absetzen)**  
L Jodan Uke mit gleichzeitigem Ausfallschritt (Schrittverlängerung, der linke Fuß verlängert die Stellung diagonal nach rechts vorn) - R Tai Otoshi oder Harai Goshi - Juji Gatame

### Kumite

6 x 2 Minuten      Jiyu Kumite

## 7. Kyu

### Theorie

- Allgemeine Fragen über Karate

### Kihon

<b>Dachi</b>	Shiko Dachi
<b>Te Waza</b>	Tettsui Komi Kami, Tettsui Yoko Uchi (J, Ch, G), Tettsui Oroshi Uchi
<b>Uke Waza</b>	Shuto Mawashi Uke
<b>Keri Waza</b>	Ushiro Geri (J, Ch, G), Kakato Geri (J, Ch, G)
<b>Kata</b>	Pinan Sono Ichi
<b>Nage Waza</b>	Morote Gari, Kibisu Gaeshi
<b>Osaekomi Waza</b>	Kata Gatame
<b>Kansetsu Waza</b>	Waki Gatame, Kannuki Gatame
<b>Shime Waza</b>	Sode Jime, Kata Te Jime

### Kumite-Übungen

- Angriff: L Oi Tsuki + R Shita Tsuki**  
R Shotei Uke / R Gedan Barai / L Oi Tsuki / R Gedan Mawashi Geri
- Angriff: L Mae Geri**  
L Gedan Nagashi Uke, mit der linken Hand greifen / R Tettsui Komi Kami / L Hand stößt Shotei Uchi / R Gedan Mawashi Geri
- Angriff: R Mae Geri**  
L Gedan Uke / R Gyaku Tsuki / L Oi Tsuki - R Ushiro Geri
- Angriff: R Ushiro Geri**  
L Gedan Barai mit gleichzeitigem Zurückgleiten / R Gedan Mawashi Geri / L Jodan Mawashi Geri
- Angriff: L Jodan Mawashi Geri**  
R Jodan Uke / L Oi Tsuki / R Ushiro Geri / L Gedan Mawashi Geri
- Angriff: R Jodan Mawashi Geri**  
Schritt zurück mit Jodan Juji Uke / L Ushiro Geri / R Gyaku Tsuki / L oder R Chudan Mawashi Geri
- Angriff: L Oi Tsuki + R Shita Tsuki**  
R Shotei Uke / R Gedan Barai / L Jodan Mawashi Uchi /  
R Kubi Nage oder Harai Goshi / dem Gegner zu Boden folgen, Sode Jime
- Angriff: R Ushiro Geri**  
L Gedan Barai mit gleichzeitigem Zurückgleiten / L Uchi Momo Geri / R Tai Otoshi oder Harai Goshi / dem Gegner zu Boden folgen, Sode Jime

### Kumite

7 x 2 Minuten      Jiyu Kumite



## 6. Kyu

### Kihon

<b>Dachi</b>	Tsuru Ashi Dachi
<b>Te Waza</b>	Uraken Yoko Uchi, Uraken Hizo Uchi, Uraken Shomen Ganmen Uchi, Uraken Oroshi Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi
<b>Uke Waza</b>	Kake Uke
<b>Keri Waza</b>	Yoko Geri (J, Ch), Kansetsu Geri
<b>Kata</b>	Pinan Sono Ni
<b>Nage Waza</b>	Ko Soto Gari, O Uchi Gari/Gake
<b>Kansetsu Waza</b>	Hiza Gatame
<b>Shime Waza</b>	Tsuki Komi Jime

### Geschicklichkeit / Reaktion

1. Langsame Fußtritte: Sperr- und Ausweichbewegungen
2. Ausweichbewegungen mit dem Körper bei Faust- und Fußangriffen

### Kumite-Übungen

1. **Angriff: R Mae Geri**  
L Gedan Uke / L Yoko Geri / R Gedan Mawashi Geri
2. **Angriff: L Mae Geri**  
R Gedan Uke / R Yoko Geri / L Gedan Mawashi Geri
3. **Angriff: R Chudan Mawashi Geri**  
L Chudan Mae Kakato Geri; gleiches Bein Kerikomi Yoko Geri /  
R Ushiro Mawashi Geri
4. **Angriff: R Gedan Mawashi Geri**  
L Sune Uke / L Oi Tsuki / R Jodan Mawashi Geri / R Kerikomi Yoko Geri
5. **Angriff: R Jodan Gyaku Tsuki**  
L Shotei Uke / R Chudan Gyaku Tsuki / L Uraken Jodan Yoko Uchi / R Ushiro Geri
6. **Angriff: Übersetzungsschritt; L Yoko Geri**  
L Gedan Barai; gleichzeitig 45° nach R drehen / R Jodan Gyaku Tsuki / L Jodan Uraken Yoko  
Uchi / R Ushiro Mawashi Geri
7. **Angriff: Übersetzungsschritt; R Yoko Geri**  
L Soto Uke; gleichzeitig 45° nach L drehen / R Chudan Gyaku Tsuki / R Gedan Mawashi Geri
8. **Angriff: L Mae Geri**  
R Gedan Uke / O Uchi Gake; dem Gegner zu Boden folgen in eine Festhalte-Würgetechnik

### Kumite

8 x 2 Minuten      Jiyu Kumite

## 5. Kyu

### Kihon

<b>Te Waza</b>	Shotei Uchi (J, Ch, G), Mawashi Shotei Uchi (J, Ch)
<b>Keri Waza</b>	Kinteki Geri, Uchi Mawashi Geri (J, Ch, G), Uchi Haisoku Geri (J, Ch)
<b>Kata</b>	Pinan Sono San
<b>Nage Waza</b>	O Soto Gake, Ko Uchi Gake, Gyaku Maki Komi Nage
<b>Kansetsu Waza</b>	Kata Ashi Gatame
<b>Shime Waza</b>	Hadaka Jime, Kata Ha Jime, Okuri Eri Jime

### Geschicklichkeit / Reaktion

Fußangriffe mit Ashi Barai kontern und den Angreifer in die Bodenlage folgen

### Ren Raku Waza

1. Übersetzungsschritt, Yoko Geri - mit dem gleichen Bein Jodan Mawashi Geri
2. Übersetzungsschritt, Kake Geri - Ushiro Mawashi Geri - mit gleichen Bein Jodan Mawashi Geri
3. Übersetzungsschritt, Kake Geri - mit gleichem Bein Jodan Mawashi Geri - Ushiro Mawashi Geri

### Kumite-Übungen

1. **Angriff: L Uraken Yoko Uchi**  
R Shotei Uke / L Jodan Uraken Yoko Uchi / R Gedan Mawashi Geri
2. **Angriff: R Uraken Yoko Uchi (RL Stellung)**  
L Shotei Uke / R Jodan Uraken Yoko Uchi / L Gedan Mawashi Geri / R Mawashi Hiza Geri
3. **Angriff: R Jodan Uchi Geri**  
L Soto Uke / R Gyaku Tsuki / L Gedan Mawashi Geri / L Jodan Uraken Yoko Uchi / R Gedan Mawashi Geri
4. **Angriff: R Gedan Mawashi Geri**  
L Sune Uke / LR Chudan Nihon Tsuki / R Jodan Uchi Geri / L Gedan Mawashi Geri
5. **Angriff: L Mae Geri**  
R Gedan Uke / R Uchi Momo Geri / L Jodan Mawashi Shotei Uchi / R Mawashi Hiza Geri oder Chudan Mawashi Geri
6. **Angriff: R Uraken Yoko Uchi (RL Stellung)**  
L Shotei Uke / Ausfallschritt, R Age Shotei Uchi / L Mawashi Hiza Geri / Ko Uchi Gake, dem Gegner mit einer Festhalte-Würgetechnik zu Boden folgen
7. **Angriff: R Mae Geri**  
L Gedan Uke / Morote Gari / Kata Ashi Hishigi

### Kumite

9 x 2 Minuten      Jiyu Kumite

## 4. Kyu

### Theorie

- Allgemeine Fragen über Kyokushin

### Kihon

<b>Te Waza</b>	Hiji Ate (J, Ch), Age Hiji Ate, Oroshi Hiji Ate, Yoko Hiji Ate, Ushiro Hiji Ate
<b>Uke Waza</b>	Mae Shuto Mawashi Uke
<b>Keri Waza</b>	Mawashi Soto Geri Keage, Mawashi Uchi Geri Keage
<b>Kata</b>	Sanshin No Kata
<b>Nage Waza</b>	De Ashi Barai, Ko Soto Gake
<b>Shime Waza</b>	Ebi Jime, Morote Jime, Sankaku Jime

### Kumite-Übungen

1. **Angriff: R Jodan Mawashi Uchi**  
L Jodan Age Hiji Uke / gleiche Hand Jodan Mawashi Uchi
2. **Angriff: R Jodan Mawashi Uchi**  
L Jodan Age Hiji Uke / R Jodan Mawashi Uchi
3. **Angriff: L Oi Tsuki**  
R Shotei Uke / L Age Hiji Uchi / Gegner mit der LH greifen, R Shotei Uchi / R Mawashi Hiza Geri
4. **Angriff: R Mae Geri**  
L Soto Uke / Gegner mit der LH greifen, R Jodan Hiji Uchi / LR Mawashi Uke / R Hiza Geri
5. **Angriff: R Jodan Gyaku Tsuki**  
L Shotei Uke, gleichzeitig L Uchi Momo Geri / Gegner mit der LH greifen / R Hiza Ganmen Geri / R Oroshi Hiji Uchi
6. **Angriff: R Mae Hiza Geri**  
R Gedan Hiji Uke / L Jodan Mawashi Shotei Uchi / R Jodan Hiji Uchi / L/R Mawashi Uke / R Mae Hiza Geri
7. **Angriff: R Gedan Mawashi Geri**  
L Sune Uke / Gegner mit der LH greifen, R Jodan Hiji Uchi / L/R Mawashi Uke / R Uchi Momo Geri / R Oroshi Hiji Uchi
8. **Angriff: L Oi Tsuki**  
R Shotei Uke / L Sankaku Age Hiji Uchi / Gegner mit der LH greifen, R Shotei Uchi / R Mawashi Hiza Geri / R Hadaka Jime
9. **Angriff: R Mae Hiza Geri**  
R Gedan Hiji Uke / L Jodan Mawashi Shotei Uchi / Gegner greifen, R Sankaku Oroshi Hiji Uchi / R Gedan Kakato Geri / R Oroshi Hiji Uchi / Ebi Garami

### Kumite

10 x 2 Minuten      Jiyu Kumite

### Fitnessstest

- 30 Liegestützen auf den Knöcheln
- 50 Sit ups
- 10 Doppelsprungtritte an den Sandsack

### 3. Kyu

#### Theorie

- Allgemeine Fragen über Karate-Stilrichtungen
- Allgemeine Fragen über Kyokushin Wettkampfregele

#### Kihon

<b>Te Waza</b>	Shuto Uchi Komi, Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Jodan Uchi Uchi, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Hizo Uchi
<b>Uke Waza</b>	Shuto Jodan Uchi Uke, Shuto Soto Uke, Shuto Gedan Barai, Shuto Jodan Uke
<b>Keri Waza</b>	Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri
<b>Kata</b>	Pinan Sono Yon
<b>Nage Waza</b>	Hiza Guruma, Sasae Tsuru Komi Ashi
<b>Kansetsu Waza</b>	Hiza Hishigi
<b>Shime Waza</b>	Kaeshi Jime

#### Kumite-Übungen

- Angriff: L Jodan Oi Tsuki**  
R Shotei Uke / L Shuto Uchi Komi / R Gedan Mawashi Geri
- Angriff: L Jodan Oi Tsuki**  
R/L Mawashi Uke / L Gedan Mawashi Geri
- Angriff: R Jodan Gyaku Tsuki**  
L Shotei Uke / R Shuto Sakotsu Uchi / L/R Mawashi Uke /  
R Hiza Geri
- Angriff: L Mae Geri**  
R Gedan Uke / L Age Shotei Uchi / R Shuto Yoko Ganmen Uchi
- Angriff: R Mawashi Geri**  
L Mae Kakato Geri / R Oroshi Kakato Geri
- Angriff: R Gedan Mawashi Geri**  
L Sune Uke / R Gyaku Tsuki / L Kerikomi Oroshi Uchi Kakato Geri / R Gedan Mawashi Geri
- Angriff: L Jodan Oi Tsuki**  
R Shotei Uke / L Age Shotei Uchi / RL vorwärtsgehen, sodaß man hinter dem Gegner steht; R  
Jodan Hiji Uchi / R Mawashi Hiza Geri / L O Soto Gari / Juji Gatame

#### Kumite

10 x 2 Minuten      Jiyu Kumite

#### Fitnessstest

- 50 Liegestützen auf den Knöcheln
- 100 Sit ups
- 15 Doppelsprungtritte an den Sandsack

## 2. Kyu

### Theorie

- Aufwärmübungen: Warum?
- Aufwärmübungen demonstrieren

### Kihon

<b>Te Waza</b>	Hiraken Uchi (J, Ch), Oroshi Hiraken Uchi
<b>Keri</b>	Tobi Nidan Mae Geri, Tobi Mae Geri
<b>Kata</b>	Pinan Sono Go, Gekesai Dai
<b>Nage Waza</b>	Uki Waza
<b>Kansetsu Waza</b>	Ashi Garami, Goshi Gatame

### Kumite-Übungen

- Angriff: R Jodan Mawashi Uchi**  
L Jodan Uke - Gegner mit der LH greifen, R Jodan Hiraken Uchi - R Shuto Uchi Uchi - R Hiza Geri
- Angriff: L Jodan Mawashi Geri**  
R Jodan Uke - R Oroshi Hiraken Uchi - Gegner greifen, L Hiza Geri
- Angriff: L Oroshi Soto Kakato Geri**  
R Jodan Uke - L Uchi Momo Geri - R Jodan Hiji Uchi
- Angriff: L Oroshi Uchi Kakato Geri**  
L Jodan Uke - R Gedan Mawashi Geri - R/L Mawashi Uke - L Gedan Mawashi Geri
- Angriff: R Oroshi Soto Kakato Geri**  
L Jodan Uke - Gegner greifen, R Gedan Kakato Geri zum Knie des Gegners - R Oroshi Hiji Uchi
- Angriff: R Oroshi Uchi Kakato Geri**  
R Jodan Uke - L Gedan Mawashi Geri - R Chudan Mawashi Geri
- Angriff: R Oroshi Soto Kakato Geri**  
L Jodan Uke - R Ko Soto Gake, dem Gegner zu Boden folgen mit Osae Komi Waza/Shime Waza

### Kumite

5 x 2 Minuten	Ne Waza
1 x 2 Minuten	Ippon Kumite
15 x 2 Minuten	Jiyu Kumite

### Fitnessstest

- 50 Liegestützen auf den Knöcheln
- 20 Liegestützen auf den Fingern
- 100 Sit ups
- 20 Doppelsprungtritte an den Sandsack

## 1. Kyu

### Kihon

<b>Te Waza</b>	Me Tsuki, Yonhon Nukite, Toho Uchi
<b>Keri</b>	Tobi Yoko Geri, Tobi Mawashi Geri
<b>Kata</b>	Yantsu, Tsuki No Kata
<b>Nage Waza</b>	Tani Otoshi

### Kumite-Übungen

- Angriff: R Jodan Gyaku Tsuki**  
L Shotei Uke / R Toho Uchi / L/R Mawashi Uke / R Hiza Geri
- Angriff: L Mae Geri**  
R Gedan Uke / L Toho Uchi / Gegner greifen, R Jodan Hiji Uchi
- Angriff: R Gedan Mawashi Geri**  
L Sune Uke, gleichzeitig L Toho Uchi / R Chudan Gyaku Tsuki / R Chudan Mawashi Geri
- Angriff: R Gedan Mawashi Geri**  
L Sune Uke / R Toho Uchi / L Jodan Mawashi Uchi / R Chudan Mawashi Geri
- Angriff: R Jodan Mawashi Uchi**  
L Jodan Uke / L Me Tsuki / R Kin Geri / R Oroshi Hiji Uchi
- Angriff: R Mae Geri**  
L Gedan Uke / L Kin Geri / R Jodan Gyaku Tsuki / R Hiza Geri
- Angriff: R Jodan Gyaku Tsuki**  
L Shotei Uke, LH greift den R Arm des Gegners / R Me Tsuki / L/R Mawashi Uke / R Kin Geri
- Angriff: R Jodan Mawashi Uchi**  
L Jodan Uke / R Gedan Haishu Uchi / R/L Mawashi Uke / R Gedan Mawashi Geri
- Angriff: R Jodan Mawashi Uchi**  
L Jodan Uke / R Gedan Haishu Uchi / R/L Mawashi Uke / R Gedan Mawashi Geri / R Tani Otoshi / Shimewaza

### Kumite

5 x 2 Minuten	Ne Waza
1 x 2 Minuten	Ippon Kumite
15 x 2 Minuten	Jiyu Kumite

### Fitnessstest

- 50 Liegestützen auf den Knöcheln
- 20 Liegestützen auf den Fingern
- 100 Sit ups
- 20 Doppelsprungtritte an den Sandsack

## 1. Dan

### Zulassungsvoraussetzungen

- Falls der Anwärter unter 30 Jahre ist: Teilnahme an mindestens 5 Turnieren

### Theorie

- Der Anwärter muss in der Lage sein, Grundtechniken und deren Anwendung zu unterrichten und zu erklären

### Kihon

<b>Te Waza</b>	Haito Uchi (J, Ch, G)
<b>Keri</b>	Tobi Ushiro Geri Tobi Ushiro Mawashi Geri Age Kakato Ushiro Geri
<b>Kata</b>	Saifa Tensho

### Kumite

5 x 2 Minuten	Ne Waza
1 x 3 Minuten	Ippon Kumite
1 x 3 Minuten	Jiyu Kumite gegen 2 Gegner
5 x 2 Minuten	Free Fight (mit DDJ Helmen)
30 x 2 Minuten	Jiyu Kumite

### Fitnessstest

- 70 Liegestützen auf den Knöcheln
- 150 Sit ups
- 100 Kniebeugen

## 2. Dan

### Zulassungsvoraussetzungen

- Falls der Anwärter unter 30 Jahre ist: Seit der letzten Prüfung Teilnahme an mindestens 5 Turnieren (aus: WKF-Karate, Kyokushin Karate, Kick- oder Thaiboxen)
- Fach-Übungsleiterlizenz

### Theorie

- Das Auftreten als Dan-Träger und allgemeine Fähigkeiten als Trainer werden in die Gesamtbewertung mit einbezogen.

### Kihon

<b>Keri</b>	Kaiten Geri
<b>Kata</b>	Seienchin Kanku Dai

### Kumite

5 x 2 Minuten	Ne Waza
1 x 4 Minuten	Ippon Kumite
1 x 3 Minuten	Jiyu Kumite gegen 2 Gegner
5 x 2 Minuten	Free Fight (mit DDJ Helmen)
40 x 2 Minuten	Jiyu Kumite

### Fitnessstest

- 70 Liegestützen auf den Knöcheln
- 150 Sit ups
- 100 Kniebeugen



### 3. Dan

#### Zulassungsvoraussetzungen

- Falls der Anwärter unter 30 Jahre ist: Seit der letzten Prüfung Teilnahme an mindestens 5 Turnieren (aus: WKF-Karate, Kyokushin Karate, Kick- oder Thaiboxen)
- B-Trainerlizenz

#### Theorie

##### Allgemeine Fragen über Wettkampfregele:

- WKF Karate - Besuch eines KR-Lehrgangs -
  - Kyokushin Knock Down
  - Kyokushin Free Fight
  - Beurteilungskriterien von Kata
- } Besuch eines Kyokushin KR-Lehrgangs

#### Kihon

**Kata**                      Gekesai Sho  
                                    Sushi Ho

#### Kumite

5 x 2 Minuten	Ne Waza
1 x 5 Minuten	Ippon Kumite
1 x 3 Minuten	Jiyu Kumite gegen 2 Gegner
5 x 2 Minuten	Free Fight (mit DDJ Helmen)
50 x 2 Minuten	Jiyu Kumite

#### Fitnessstest

70 Liegestützen auf den Knöcheln  
150 Sit ups  
100 Kniebeugen

## Karate-Fachausdrücke

Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Grundsätzlich werden die Begriffe so ausgesprochen, wie sie geschrieben sind, ohne besondere Betonung. Dabei wird

ch	wie	tsch	„Tschad“
e	wie	ë	wie das slawische „e“ (zwischen „e“ und „ä“)
h	wie	(c)h	wie das slawische weiche „ch“
j	wie	dsch	Germany
s	wie	ss	Haß
sh	wie	sch	Schade
r	wie	r	ein rollendes r wie in den slawischen Sprachen
y	wie	j	Jordan
z	wie	s	Sand

ausgesprochen. Umlaute wie ai, ae, ei und ue werden wie zwei Vokale ausgesprochen. Das u bleibt häufig unausgesprochen, wie z.B. bei Oi Tsuki (gesprochen „Oidski“) oder Shuto (gesprochen „Schtö“)

### A

Age Hiji Ate	Aufwärtsschlag mit dem Ellbogen
Age Kakato Ushiro Geri	Rückwärtsschnaptritt
Age Uchi	Aufwärtshaken
Ago	Kinn, Kiefer
Ago Uchi	(gerader) Faustschlag zum Kinn
Ashi	Fuß, Bein
Ashi Barai	Fußfeger
Ashi Garami	„Fuß verdrehen“; Fußgelenkhebel

### B

Barai	(weg)fegen
-------	------------

### C

Chagaeri	vorwärts rollen, mit Liegenbleiben
Choku Tsuki	Fauststoß
Chudan	Zielebene: mittlere Stufe

### D

Dan	Grad; Stufe
Dachi	Stellung
De Ai	gleichzeitig mit dem Angriff Kontern
De Ashi Barai	Fußfeger mit Festhalten (De)
Dojo	„heiliger Raum“; Übungsstätte für Budo Systeme

### E

Ebi	Krabbe, Krebsart
Ebi Jime	Krebskreuzwürgen
Eri	Kragen, Revers, Hals, Nacken (Genick = Erikubi, Hals = Erimoto)

### F

Fudo Dachi	Grundstellung (Fudo = fest, beharrlich, standhaft)
------------	---

### G

Gaeshi	Konter, Gegentechnik, Gegenkonter
Gaiwan	Armaußenseite
Ganmen	Gesicht
Garami	verbiegen; ausdrehen
Gari	sicheln, fegen, wegfeigen
Gatame	halten; unbeweglich machen
Gedan	Zielebene: untere Stufe
Gedan Barai	Fegeblock nach unten, von innen nach außen
Gedan Juji Uke	X-Block nach unten
Gedan Uke	Block nach unten, von außen nach innen

Gekesai Dai	Form für Fortgeschrittene
Gekesai Sho	Form für Fortgeschrittene
Gi	(Karate-)Anzug
Goshi	Hüfte
Goshi Gatame	Hüftgelenkhebel
Gyaku	spiegelverkehrt, umgekehrt, entgegengesetzt
Gyaku Maki Komi Nage	Drehwurf, bei dem der Angreifer durch „Mitnahme“ seines Angriffs geworfen wird
Gyaku Tsuki	gegenläufiger Fauststoß, z.B. rechter Fuß vorn, linke Faust schlägt
Gohon-Kumite	Partnerübung mit fünfmaligem Angriff

### H

Ha	Sekte, Schule, Partei; Schneide, Klinge eines Messers
Hadaka	nackt; kahl
Hadaka Jime	nacktes Würgen (Würgen, ohne dazu Kleidungsteile zu benutzen)
Haishu	Handrücken
Haito	Handinnenkante
Haito Uchi	Schlag mit der Handinnenkante
Haiwan	Armoberseite
Hajime	Fangt an!
Hantai	entgegengesetzt
Hantai Ude Kujiki	gegenläufiges Verdrehen des Arms
Happo Kuzushi	Gleichgewichtbrechen
Hara	Bauch
Harai	(weg)fegen
Harai Goshi	Hüftgewurf
Heiko	Gleichgewicht; ausgeglichen, parallel
Heiko Dachi	natürliche Bereitschaftsstellung; offene parallele Grundstellung
Heisoku	Rist, Fußspann
Heisoku Dachi	parallele Grundstellung mit geschlossenen Füßen
Hidari	links
Hiji	Ellbogen (auch Empi, Enpi)
Hiji Ate	Ellbogentechnik
Hiraken	flache Faust
Hiraken Uchi/Tsuki	Schlag/Stoss mit der flachen Faust
Hiza	Knie (auch Hittsui)
Hiza Ganmen Geri	Knietritt ins Gesicht
Hiza Gatame	Gelenkhebel mit dem Knie
Hiza Guruma	Knierad (Wurftechnik)
Hiza Hishigi	Kniegelenkhebel

Hizo	Milz	Eckenwurf
<b>I</b>		Kihon
Ippon	eins, ein Punkt	Kime
<b>J</b>		Kinteki
Jime	würgen	Kinteki Geri
Jiyu	frei	Ko
Jiyu Ippon Kumite	Kampfübung: Ein Karateka steht in der Mitte eines von weiteren acht Karateka gebildeten Kreises und muss die von diesen in rascher Folge ausgeführten (Einzel-) Angriffe mit frei gewählten Techniken sinnvoll abwehren und kontern	Ko Soto Gake
Jiyu	frei	Ko Soto Gari
Jiyu Kumite	freier Kampf	Ko Uchi Gari/Gake
Jodan	Scherz; Zielebene: obere (Angriffs-)Stufe	Kokutsu Dachi
Jodan Age Uchi	Aufwärtshaken	Komi
Jodan Juji Uke	X-Block nach oben	Kubi
Jodan Uke	Aufwärts-Block	Kubi Hishigi
Juji Gatame	Armhebel	Kubi Nage
Juji Jime	Kreuzwürgen	Kumite
<b>K</b>		Kumite Dachi
Kaeshi Jime	Würgetechnik	Kyoku
Kai	Vereinigung	Kyu
Kai Ashi	normaler Schritt	<b>M</b>
Kaiten Geri	in einer Mischung aus Vorwärtsrolle und Salto (Kaiten: herumdrehen, rotieren) durchgeführter Tritt. Auftreffpunkt ist die Ferse.	Mae
Kakato	Ferse	Mae Ashi Geri
Kakato Geri	Fersentritt	Mae Geri
Kake	Haken; Schwertständer (auch Kagi, Gake)	Mae Hiza Geri
Kake Dachi	eingehakte Stellung	Mae Keage
Kake Geri	Hakentritt	Mae Shuto Mawashi Uke
Kake Uke	Hakenabwehr	Mae Ukemi
Kamae	Stellung (einnehmen)	Maki
Kami	der obere Teil; Gott	Maki Komi Nage
Kami Shiho Gatame	Oberer Vierer (Boden-“Festleger“)	Mawashi Geri
Kanku Dai	Form für Fortgeschrittene; Symbol -Kata des Kyokushin Karate	Mawashi Hiza Geri
Kannuki	Riegel, Absperrung, Barriere	Mawashi Shotei Uchi
Kannuki Gatame	Riegelstreckhebel	Mawashi Soto Geri Keage
Kansetsu	Gelenk	Mawashi Uchi Haken
Kansetsu Geri	Fußstoß zum Kniegelenk	Mawashi Uchi Geri Keage
Karateka	Karate treibende/r; - Experte	Mawate
Kata	Form; vorgeschriebener Bewegungsablauf; Schulter	Me Tsuki
Kata Ashi Gatame	Beinstreckhebel	Mawate
Kata Gatame	Schulterschärpe (Boden-“Festleger“)	Migi
Kata Ha Jime	hinteres Schulterwürgen	Mokuso
Kata Te Jime	Ein-Hand-Würgen	Momo
Ke Age	(Fuss-)Schnapptechnik	Moro Ashi Dachi
Ke Komi	(Fuss-)Stoß	Morote Gari
Keri	Fusstechnik	Morote Jime
Kesa	Schultertuch der buddhistischen Mönchskleidung	Morote Uchi Uke
Kesa Gatame	Schärpenschlüssel (Boden-“Festleger“)	Musubi Dachi
Kiba	reiten	<b>N</b>
Kiba Dachi	große Parallel-Stellung („Reitstellung“)	Nagashi Uke
Kibisu Gaeshi (Sumi Gaeshi)		Nage
		Naiwan
		Nami

Neko Ashi Dachi	Katzenfußstellung
Nihon Nukite	Zweifingerstoß zu den Augen
Nukite	(von den Fingerspitzen gebildete) Speerhand
<b>O</b>	
O	groß
O Chagaeri	vorwärts rollen, mit Aufstehen
O Goshi	Großer Hüftwurf
O Soto Gake	Großes Einhängen von außen
O Soto Gari	Große Außensichel
O Uchi Gari/Gake (70)	Große Innensichel / großes Einhängen von innen
Obi	Gürtel
Oi Tsuki	gleichzeitiger Fauststoß im Vorwärtsgehen
Okuri	nachschicken, nachsenden
Okuri Eri Jime	Kragenwürgen
Oroshi Hiji Ate	Ellbogenschlag nach unten
Oroshi Hiraken Uchi	Schlag mit der flachen Faust nach unten
Oroshi Soto Kakato Geri	senkrechter Fersentritt, Ausholbewegung von außen
Oroshi Uchi Kakato Geri	senkrechter Fersentritt, Ausholbewegung von innen
Osaekomi	festhalten
Osu	Im Dojo wird dieser Ausdruck als Gruß, aber auch als Signal dafür, daß man verstanden (auch im philosophischen Sinne der Kampfkünste) hat, verwendet.
<b>P</b>	
Pinan Sono Ichi, Ni, San, Yon, Go	Formen für die Mittelstufe
<b>R</b>	
Raku	sich verwickeln, umranken; fallen
Ren Geri	Mehrfachtritt
Ren Raku	Verbindung, Anschluß
Ren Tsuki	Mehrfachfauststoß
<b>S</b>	
Saifa	fortgeschrittene Form
Sanchin	drei Phasen
Sanchin Dachi	Sanduhrstellung
Sankaku	Dreieck (dreieckig = Sankaku No)
Sankaku Jime	Dreieckwürgen
Sanshin No Kata	Form zur Entwicklung von Kraft, Atmung und Spannung
Sasae Tsuru Komi Ashi	Fußwurf
Seienchin	fortgeschrittene Form
Sensei	Lehrer; Meister
Shihan	Großmeister; Professor
Shiho	vier Seiten; Bestätigung, Zen-Urkunde
Shiko Dachi	Sumo-Stellung
Shin	Wahrheit, Realität
Shita Tsuki	kurze Gerade (unterer Chudan Bereich)
Shomen	Vorderseite
Shotei	Handballen
Shotei Uchi	Schlag mit dem Handballen
Shotei Uke	Abwehr mit dem Handballen
Shuto	Schwerhand, Messerhand Gemeint ist die Handkante der Kleinfingerseite (auch Tegatana)
Shuto Hizo Uchi	Handkantenschlag mittlere Stufe (Hizo = Milz)

Shuto Jodan Uchi Uchi	Handkantenschlag oben von innen nach außen
Shuto Mawashi Uke	kreisförmiger Handkantenblock
Shuto Sakotsu Uchi	Handkantenschlag zum Schlüsselbein
Shuto Uchi	Handkantenschlag
Shuto Uchi Komi	Handkantenstoß zum Schlüsselbein
Shuto Uke	Handkantenabwehr
Shuto Yoko Ganmen Uchi	Handkantenschlag von außen zum Gesicht/Kopf
Shuwan	Armunterseite
Sode Jime	Würgen mit Hilfe des Ärmels
Sokuto	Fußaußenkante
Soto	außen
Soto (Ude) Uke	Unterarmblock (mit der Außenseite des Unterarms) von außen nach innen
Sune	Schienbein; Beinschutz
Sune Uke	Schienbeinblock
Sune/Kote Uke	gleichzeitiger Schienbein- und Unterarmblock
Sushi Ho	fortgeschrittene Form
Shiai	Wettkampf
Shizentai	aufrechte Ausgangsstellung
<b>T</b>	
Tai	Körper; ertragen, widerstehen; groß (auch Dai)
Tai Otoshi	Körperwurf
Taikyoku Sono Ichi, Ni, San	Formen für Anfänger
Tani Otoshi	Talfallzug (Wurftechnik)
Tate	senkrecht
Tate Nukite	Stoß mit den Fingerspitzen bei senkrechter Handhaltung
Tate Shiho Gatame	Reitvierer („Bodenfestleger“)
Tate Tsuki	Stoß mit senkrechter Faust
Te	Hand
Tensho	fortgeschrittene Form
Tettsui	Faustboden (Kleinfingerseite)
Tettsui Komi Kami	Faustbodenschlag zur Schläfe
Tettsui Oroshi Uchi	Faustbodenschlag von oben nach unten
Tettsui Yoko Uchi	Faustbodenschlag zur Seite
Tobi Geri	Fußtritt im Sprung
Tobi Mae Geri	Vorwärtstritt im Sprung
Tobi Mawashi Geri	Halbkreistritt im Sprung
Tobi Nidan Geri	Doppelfußtritt vorwärts im Sprung
Tobi Ushiro Geri	Rückwärtstritt im Sprung
Tobi Ushiro Mawashi Geri	Rückwärtskreistritt im Sprung
Tobi Yoko Geri	Seitwärtstritt im Sprung
Toho Uchi	„Handkante“ zwischen Daumen und Zeigefinger
Tori	Angreifer
Tsugi Ashi	Gleitschritt (beginnend mit dem hinteren Fuß!)
Tsukami Uke	Greifabwehr
Tsuki	Stoß
Tsuki Komi Jime	Stützwürgen
Tsuki No Kata	fortgeschrittene Form
Tsuri Ashi	Gleitschritt (beginnend mit dem vorderen Fuß!)
Tsuru	Kranich; Saite; Fisch

Tsuru Ashi Dachi	Kranichstellung
Tate Tsuki	Fauststoß mit senkrechter Faust
Teisho	Handballen
Teisho Uke	Handballenabwehr
<b>U</b>	
Uchi	(von) innen; Schlag(en)
Uchi Haisoku Geri	Tritt mit dem Fußrücken von innen nach außen
Uchi Mawashi Geri	Halbkreistritt von innen nach außen
Uchi Uke	Unterarmblock (mit der Innenseite des Unterarms) von innen nach außen
Uchi Uke/Gedan Barai	gleichzeitiger Unterarmblock von innen nach außen / Fegeblock nach unten
Ude	Arm, Unterarm; Fähigkeit
Ude Garami	Armbeugehebel
Ude Gatame	Armstreckhebel
Uke	Block, Abwehrender
Ukemi	fallen, Fallübungen
Uki Waza	Rückfallzug
Ura	Rückseite
Ura Nage	Rückwurf
Uraken	Faustrücken
Uraken Hizo Uchi	Faustrückenschlag mittlere Stufe
Uraken Oroshi Ganmen Uchi	Faustrückenschlag zum Gesicht
Uraken Sayu Ganmen Uchi	Faustrückenschlag zur Seite zum Gesicht
Uraken Shomen Ganmen Uchi	Faustrückenschlag nach vorn zum Gesicht
Uraken Uchi	Faustrückenschlag
Uraken Yoko Uchi	

	Faustrückenschlag zur Seite
Ushiro	Rückseite, hinten (auch Ko)
Ushiro Geri	Rückwärtstritt
Ushiro Hiji Ate	Ellbogenstoß nach hinten
Ushiro Mawashi Geri	Fersendrehschlag nach hinten
Ushiro Ukemi	Fallen nach hinten
<b>W</b>	
Waki	Seite; Achsel
Waki Gatame	Achselstreckhebel
Waza	Technik
<b>Y</b>	
Yame	Ende (mit der Übung)
Yantsu	fortgeschrittene Form
Yoi!	Achtung!; Bereitschaft
Yoi Dachi	Bereitschaftsstellung (auch geistige Bereitschaft)
Yoko	Seite, seitlich
Yoko Geri	Seitwärtstritt
Yoko Hiji Ate	Ellbogenstoß zur Seite
Yoko Shiho Gatame	Seitvierer („Bodenfestleger“)
Yoko Ukemi	Fallen zur Seite
Yonhon Nukite	Vier-Fingerspitzen-Stoß
Yoko Uraken Uchi	Faustrückenschlag zur Seite
Yori Ashi	Gleitschritt zur Seite
<b>Z</b>	
Zanshin	innere Bereitschaft; Wachsamkeit
Zenkutsu Dachi	Vorwärtsstellung

Zählweise	Aussprache	
Ichi (Sho)	itsch (scho)	1
Ni	ni	2
San	san	3
Shi (Yon)	tschi (jon)	4
Go	go	5
Roku	rok	6
Shichi	tschitsch	7
Hachi	hatsch	8
Ku (Kyu)	ku (kju)	9
Ju	dschu	10
Ju Itschi	dschu itsch	11
Ju Ni	dschu ni	12
Ni Ju	ni dschu	20
San Ju	san dschu	30
Hyaku	hjak	100
Sen	zen	1000
Sen Ku Hyaku Ku Ju Hachi		1998

**Die wichtigsten Kommandos**

Naore	naure	zurück in die Ausgangsposition
Yame	jame	Stop!; Ende
Yoi	joi	Achtung!
Mogorei	mogorei	Folgetechniken ohne Zählkommando
Hajime	hatschime	fangt an!
Mawate	mawate	Wendung; wenden
Kamaete	kamae	(Technik, Stellung) ausführen
Hidari	hidari	links
Migi	migi	rechts

**Grußzeremonie**

Shihan Ni Rei	Verneigung vor dem leitenden Dan-Träger
Sensei Ni Rei	Verneigung vor den Dan-Trägern bzw. vor dem Trainer
Senpai Ni Rei	Verneigung vor den Co-Trainern
Otagai Ni Rei	Verneigung, gilt den (Mit-)Schülern

極真武道會