

修 交 会

shukokai

- SHU – das Studium der Kampfkunst
- KO – Menschen mit einer gemeinsamen Sache treffen zusammen
- KAI – Verband, Organisation

Prüfungsordnung

Hinweise:

- a.) Mindestalter und Vorbereitungszeiten:
3 Monate für Kyu-Grade, kein Mindestalter,
1. Kyu bis zum 1. Dan: 1 Jahr, mindestens 18 Jahre alt
bis zum 2. Dan: 2 Jahre
bis zum 3. Dan: 3 Jahre
bis zum 4. Dan: 4 Jahre
bis zum 5. Dan: 5 Jahre
ab Erhalt des 5. Dan: angemessene Vorbereitungszeit, mindestens aber 5 Jahre
- b.) Anhang A: Beschreibung der Kombinationen in englischer Sprache
Anhang B: Kata Auswahl Liste aus Shito Ryu anwendbar für Shukokai
Anhang C: tabellarische Auflistung der Kata des Shito Ryu
Anhang D: Beschreibung der Kombinationen in deutscher Sprache

9. Kyu (weiß-gelb)

Erläuterungen:

Heiko Dachii Kamae:	gedan Uchi/Uke chudan Uchi/Uke jodan Uchi/Uke Shuto Uchi/Uke chudan Tsuki mae Geri	gedan=unterhalb Gürtel, Uchi=Schlag, Uke=aufnehmen chudan = Bauch/Brustbereich (verteidigen) jodan = Hals/Kopfbereich Shuto = Schwerthand Tsuki = Fauststoß mae = nach vorne Geri = Fußtritt/Fußstoß
---------------------	---	---

alle Techniken wechselseitig

Dachi Waza:

Zenkutsu Dachii Kamae:	Techniken wie oben
Neko Ashi Dachii Kamae:	Techniken wie oben, ausgenommen mae Geri
Shiko Dachii Kamae:	Techniken wie oben, ausgenommen mae Geri

Ashi:

Kombinationen: Nr. 1 bis Nr. 4a

Kata:

Shiho Waza mit gedan Uchi, chudan Uchi, jodan Uchi und Shuto Uchi
Shiho = vier, Waza = Technik
(Hinweis: Shiho Waza = Shiho Tsuki)

8. Kyu (gelb)

Heiko Dachii Kamae: siehe 9. Kyu

Zenkutsu Dachii Kamae: siehe 9. Kyu

Neko Ashi Dachii Kamae:

Shiko Dachii Kamae:

Kombinationen: Nr. 1 bis Nr. 5

Kata:

Shiho Waza wie zum 9. Kyu
Pinan Nidan

7. Kyu (orange)

Heiko Dachii Kamae: siehe 9. Kyu

Zenkutsu Dachii Kamae: wie zum 9. Kyu + Gyaku Tsuki + Shuto Kamae

Neko Ashi Dachii Kamae: -----", ohne mae Geri

Shiko Dachii Kamae: -----", ohne mae Geri

Kombinationen: Nr. 1 bis Nr. 7

Kata:

Shiho Waza wie zum 9. Kyu
Pinan Nidan, Pinan Shodan

6. Kyu (grün)

Heiko Dachii Kamae: siehe 9. Kyu + Aufmerksamkeitsübung (Techniken werden jeweils angesagt)

Zenkutsu Dachii Kamae: wie zum 7. Kyu

Neko Ashi Dachii Kamae: wie zum 7. Kyu

Shiko Dachii Kamae: wie zum 7. Kyu

Kombinationen: Nr. 1 bis Nr. 9

Ausführung am Schlagpolster: Oi Tsuki, Gyaku Tsuki und mae Geri
Oi = gleichseitiger
Gyaku = gegenseitiger

Kata: Shiho Waza wie zum 9. Kyu + eine Shiho Waza mit wechselnden Ständen
(nach Ansage des Prüfers)

Pinan

Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan

Bunkai: aus jeder Kata jeweils mindestens 2

Bunkai = praktische Anwendung

5. Kyu (blau)

Heiko Dachii Kamae: siehe 6. Kyu

Zenkutsu Dachii Kamae: wie zum 7. Kyu

Neko Ashi Dachii Kamae: wie zum 7. Kyu

Shiko Dachii Kamae: wie zum 7. Kyu

Kombinationen: Nr. 1 bis Nr. 9

Ausführung am Schlagpolster: wie zum 6. Kyu

Kata: Shiho Waza wie zum 6. Kyu
Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan
Bunkai: aus jeder Kata jeweils mindestens 2

4. Kyu (violett)

Heiko Dachii Kamae: siehe 6. Kyu

Zenkutsu Dachii Kamae: wie zum 7. Kyu

Neko Ashi Dachii Kamae: wie zum 7. Kyu

Shiko Dachii Kamae: wie zum 7. Kyu

Kombinationen: Nr. 1 bis Nr. 9

Ausführung am Schlagpolster: wie zum 5. Kyu

Kata: Shiho Waza wie zum 6. Kyu
Pinan Nidan, Pinan Shodan, Pinan Sandan, Pinan Yondan,
Pinan Godan
Bunkai: aus jeder Kata jeweils mindestens 2

3. Kyu (braun)

Heiko Dachi Kamae: siehe 6. Kyu

Zenkutsu Dachi Kamae, Neko Ashi Dachi Kamae, Shiko Dachi Kamae: wie zum 7. Kyu

Kombinationen: Nr. 1 bis Nr. 9

Ausführung am Schlagpolster: wie zum 4. Kyu + mawashi Geri mawashi = von aussen nach innen

Kata: Shiho Waza wie zum 6. Kyu
alle Pinan Kata (siehe 4. Kyu) + Matsukaze Matsu = Kiefer,
Kaze = Wind

Sanchin (falls vom Prüfer verlangt)

Bunkai: aus Matsukaze 4

2. Kyu (braun)

Heiko Dachi Kamae: siehe 6. Kyu

Zenkutsu Dachi Kamae, Neko Ashi Dachi Kamae, Shiko Dachi Kamae: wie zum 7. Kyu

Kombinationen: Nr. 1 bis Nr. 9

Ausführung am Schlagpolster: wie zum 3. Kyu + Ashi Barai (siehe Kombination Nr. 9)

Kata: Shiho Waza wie zum 6. Kyu
alle vorherigen Kata + Juroku

Tensho (falls vom Prüfer verlangt)

Bunkai: aus jeder Kata jeweils mindestens 2

1. Kyu (braun)

alle Kamae Techniken wie zum 2. Kyu können abgefragt werden

Kombinationen: Nr. 1 bis Nr. 9

Ausführung am Schlagpolster: wie zum 2. Kyu

Kata: Shiho Waza wie zum 6. Kyu
alle vorherigen Kata + Ji'in

Ji'on (falls vom Prüfer verlangt)

Bunkai: aus jeder Kata jeweils mindestens 2

1. Dan (schwarz)

der gesamte Umfang aus allen Kyu Graden kann abgefragt werden

Kata: eine aus dem Programm zum 1. Kyu (nach Ansage des Prüfers)
+ Ananku + Bassai Dai

Bunkai: jeweils 3 aus den beiden Prüfungskata oder
6 aus einer der beiden Prüfungskata (Wahlmöglichkeit des Anwärters)

2. Dan

Aufgaben aus dem gesamten vorherigen Programm können zumindest teilweise abgefragt werden.

Kata: eine aus dem kompletten vorherigen Programm (nach Ansage des Prüfers)
+ Saifa + Seiryu + Seipai

Bunkai: jeweils 2 aus den drei Prüfungskata oder
jeweils 3 aus zwei der drei Prüfungskata oder
6 aus einer der drei Prüfungskata (Wahlmöglichkeit des Anwärters)

3. Dan

Aufgaben aus dem gesamten vorherigen Programm können zumindest teilweise abgefragt werden.

Kata: eine aus dem kompletten vorherigen Programm (nach Ansage des Prüfers)
+ Kururunfa + (Matsumura) Rohai + Shiho Kosokun

Bunkai: jeweils 2 aus den drei Prüfungskata oder
jeweils 3 aus zwei der drei Prüfungskata oder
6 aus einer der drei Prüfungskata (Wahlmöglichkeit des Anwärters)

4. Dan

Aufgaben aus dem gesamten vorherigen Programm können zumindest teilweise abgefragt werden.

Kata: eine Pinan Kata mit mindestens 4 Bunkai (Wahl des Anwärters)
eine Pinan Kata mit mindestens 2 Bunkai (Wahl des Prüfers)
eine Kata aus dem Programm zum 2. Dan (Saifa, Seiryu, Seipai)
eine Kata aus dem Programm zum 3. Dan (Kururunfa, (Matsumura) Rohai, Shiho Kosokun)

Bunkai (Wahl des Anwärters):

Aus Saifa, Seiryu, Seipai, Kururunfa, (Matsumura) Rohai, Shiho Kosokun dürfen zwei ausgewählt werden.
Daraus mindestens jeweils 3 Bunkai.

oder

Aus einer der genannten Kata eine auswählen.
Daraus mindestens 6 Bunkai.

Mündliche Erläuterungen zur Herkunft, Geschichte und Bedeutung der von ihm ausgewählten Kata.

5. Dan

Der Anwärter stellt sich dem Prüfungsgremium schriftlich vor, indem er einen Abriss über seinen bisherigen Karate-Werdegang darstellt und seine Gedanken zu einem zuvor ausgewählten Thema des Karate-Do vermittelt.

Mindestens eine Kata, die dem Shuri-Te entstammt und mindestens eine Kata, die dem Naha-Te entstammt. Bunkai aus beiden Kata (omote und okuden)

Hinweis zu allen Prüfungen (9. Kyu bis 5. Dan):

Das Prüfungsprogramm SOK kann ständig mit einbezogen werden und soll daher auch ständig beachtet werden.

Anhang A:

SHUKOKAI BASIC COMBINATIONS

All movements are described for a left hand and left foot forward position, but will either be performed alternating on both sides with continuous movement or by changing of the kamae position.

1 Ichiban Step or jump in with right foot and perform a right hand punch (oi-tsuki) to the face, withdraw the hand and without moving the feet perform a left open handed thrust to the opponent's collar bone.

2 Niban Counter to the opponent's body with a right hand punch (gyaku-tsuki) and a left thrust. It is preferable to slide in about 9 inches or so as the punch is performed.

3 Sanban Slide in and punch with the left hand (mae-ken) to the opponent's face, follow with a right thrust.

4a Yonban A Kick to the front (mae-geri) with the right foot, keeping the hands in position, step forward with the kicking foot and punch with the right hand (oi-tsuki) to the opponent's face, left thrust.

4b Yonban B Kick to the front with the right foot (kin-geri) but keep the weight on the left foot, withdraw the leg (similar to a kakato-geri but meant as hikite movement) and punch to the face (still balancing on the left foot) and perform a left thrust.

5 Goban Punch or open hand faint with the right hand, then step forward with the right foot (heiko-dachi), thrust with the left hand and kick with the left foot (mae-geri) put the left foot down to your front and punch to the body with the right hand then left thrust.

6 Rokuban Step back with the left foot, block at face level with the edge of the right hand (shuto-uke) punch to the body with the left hand (gyaku-tsuki) then thrust with the right. Step forward with the left foot, block at face level with the edge of the left hand (shuto-uke) punch to the body with the right hand (gyaku-tsuki) then thrust with the left.

7 Nanaban Slide in and block with the edge of the left hand (gedan-barai) punch to the body with the right, thrust with the left.

8 Hachiban Punch to the opponent's face with the right open hand (teisho or faint) then step forward with the right foot, punching to the body with the left (gyaku-tsuki) then thrust with the right.

9 Kyuban Sweep the right foot forward scooping the opponent's ankle with the sole, place the foot down to your front, punching to his face with your right hand, left thrust (ashi-barai and oi-tsuki).

Anhang B:

Kata Auswahl Liste aus Shito Ryu auch anwendbar für Shukokai:

Liste der Shito-Ryu Kata

Itosu-Ha (Shuri-Te)

Pinan Sho-Dan

Pinan Ni-Dan

Pinan San-Dan

Pinan Yon-Dan

Pinan Go-Dan

Naifanchi Sho-Dan

Itosu Rohai Sho-Dan

Bassai-Dai

Bassai-Sho

Kosokun -Dai

Kosokun -Sho

Shiho-Kosokun

Wanshu

Jiin

Jion

Higaonna-Ha (Naha-Te)

Tensho (Miyagi)

Sanchin

Sachin Kaishu

Saifa

Seienchin

Seipai

Kururunfa

Shisochin

Supar-Rinpei

Mabuni-Ha

Shimpa

Juroku

Shinsei

Aoyagi (Seiryu)

Myojo

Shinsei-Ni

China Kempo

Hakkaku (Gokenki)

Papuren (Gokenki)

Niipaipo (Gokenki)

Hauffa

Aragaki-ha (Tomari-Te)

Tomari-Bassai

Niseishi

Matsumora-Ha (Tomari-Te)

Wankan (Matzukaze)

Matsumora Bassai (Tomari Bassai)

Tomari Wanshu

Weitere Kata

Kyan Chotoku (Tomari-Te)

Annanko

Kuniyoshi-Ha (Tomari-Te)

Chatan-Yara-Kusanku

Matsumura-Ha (Shuri-Te)

Matsumura-Bassai

Matsumura-Rohai

Anhang C

SHURI-TE	TOMARI-TE	NAHA-TE	OTHERS
Heian 1,2,3,4,5	Wankan	Seisan	Nipaipo***
Naifanchin 1,2,3	Rohai	Sanchin	Paipuren***
Chinte	Tomari Bassai*	Saifa	Hakaku***
Chinto	---	Sanseiru	Annanku*
Wanshu	---	Shisochin	Aoyagi**
Jinn	---	Seienchin	Shinpa**
Jion	---	Kururunfa	Juroku**
Jitte	---	Seipai	---
Kushanku-Dai	---	Suparinpei	---
Kushanku-Sho	---	Tensho* #	---
Shiho-Kushanku	---	Sochin	---
Bassai-Dai	---	Niseishi	---
Bassai-Sho	---	Unsu	---

Go Jushiho	---	Gekisaidai-ichi*#	---
------------	-----	-------------------	-----

* Not taught by Kenwa Mabuni Sensei, now used by many Shito-Ryu schools.

** Kata created by Kenwa Mabuni Sensei.

*** White crane Kata Kung Fu Kata learned by Kenwa Mabuni Sensei from the Chinese.

Kata created by Chojun Miyagi Sensei

Anhang D

Beschreibung der Kombinationen 1 bis 9

Bei den Kombinationen 1 bis 9 handelt es sich um Kombinationen verschiedener Grundtechniken aus Uke, Zuki und Geri

Nr.1:

Moto Dachì mit Oi-Zuki/ Ni-Ren-Teisho-Uchi

Nr.2:

Moto Dachì mit Gyaki-Zuki/ Teisho-Uchi

(Moto-Dachi mit suri Ashi)

Nr.3:

Moto-Dachi mit Gyaku-Te-Osae-Uke/ Mae-Ken-Zuki/ Ni-Ren-Teisho-Uchi (Moto-Dachi mit suri Ashi)

Nr.4a:

Moto-Dachi mit Mae-Geri/ Oi-Zuki/ Ni-Ren-Teisho-Uchi

Nr.4b:

Moto-Dachi mit Kin-Geri/ selbes Bein Ushiro Fumikomi/ Gyaku-Zuki/ Bein vorne absetzen mit Ni-Ren-Teisho-Uchi

Nr.5:

Moto-Dachi mit Mae-Geri (mit dem vorderen Bein)/ Gyaku-Zuki/ Teisho-Uchi (Moto-Dachi mit suri Ashi)
(Ähnlichkeit zu einer Kombination in der Kata Ananku)

Nr.6:

Moto-Dachi, Schritt zurück mit Te-Nagashi-Uke Jodan/ Gyaku-Zuki, Schritt vor (dasselbe Bein) mit Te-Nagashi-Uke Jodan/ Gyaku-Zuki/ Teisho-Uchi

Nr.7:

Moto-Dachi mit Shuto-Uchi Gedan/ Gyaku-Zuki/ Teisho-Uchi
(Moto-Dachi mit suri Ashi)

Nr.8:

Moto-Dachi mit Gyaku-Teisho-Uchi/ vorwärts Moto-Dachi/ Gyaku-Zuki, Teisho-Uchi

Nr.9:

Moto-Dachi vorwärts mit Ashi-Barai oder Ashi-Osae, Oi-Zuki, Teisho-Uchi