



Prüfungsordnung

der Stilrichtung

Goju-Ryu Nyumon Karate-Do

in der

Sektion Karate

im LVSH der DJJU



1	Einleitung.....	1
2	Geschichte	2
2.1	Geschichte des Karate.....	2
2.2	Geschichte des Goju-Ryu Karate-Do.....	3
2.3	Biographie des Chojun Miyagi	4
3	Philosophie.....	5
3.1	Goju-Ryu Nyumon Karate-Do	6
3.2	Leitsätze	9
3.3	Dojo-Etikette	9
4	Prüfungsprogramm.....	14
4.1	Prüfungsvoraussetzungen	16
4.1.1	Die Anzugsordnung.....	17
4.1.2	Die Gebührenordnung.....	17
4.2	Kyu-Prüfungsprogramm.....	18
4.2.1	6. Kyu – Rokukyu – weißer Gürtel – Shiro-Obi.....	19
4.2.2	5. Kyu – Gokyu – gelber Gürtel – Kiiro-Obi	20
4.2.3	4. Kyu – Yonkyu – orangener Gürtel – Daidaiiro-Obi	21
4.2.4	3. Kyu – Sankyu – grüner Gürtel – Midori-Obi.....	22
4.2.5	2. Kyu – Nikyu – blauer Gürtel – Aori-Obi	23
4.2.6	1. Kyu – Ichikyu – brauner Gürtel – Chairo-Obi.....	24
4.3	Dan-Prüfungsprogramm	25
4.3.1	1. Dan – Shodan – schwarzer Gürtel – Kuro-Obi	26
4.3.2	2. Dan – Nidan – schwarzer Gürtel – Kuro-Obi	27
4.3.3	3. Dan – Sandan – schwarzer Gürtel – Kuro-Obi	28
4.3.4	4. Dan – Yondan – schwarzer Gürtel – Kuro-Obi	29
4.3.5	5. Dan – Godan – schwarzer Gürtel – Kuro-Obi.....	30
	Anhang	
	Rechtliche Grundlagen der Selbstverteidigung in Deutschland	31
	Ausgewählte Grundstellungen	33
	Japanische Begriffe	34

Abb. 1: Ryu Ryoku	3
Abb. 2: Kanryo Higaonna	3
Abb. 3&4: Chojun Miyagi	3+4
Abb. 5: Symbol des Goju-Ryu Nyumon Karate-Do	5
Tab. 1: Vorbereitungszeiten und Stufen im Goju-Ryu Nyumon Karate-Do	16

Im folgenden Text wird die grammatikalisch männliche Schreibweise der Worte benutzt. Dies ist nicht frauenfeindlich, sondern dient nur der besseren Lesbarkeit.

Alle Rechte vorbehalten
© 2008 Eigenverlag Sönke Thiessen und Palle Menzel
Lektorat & Lay-Out: Palle Menzel

1 Einleitung

Es mag für manchen sehr verlockend sein, eine bestimmte Gürtelfarbe zu tragen oder möglichst schnell eine höhere Graduierung zu erreichen. Aber diese Aspekte sollten bei einer Prüfung im Goju-Ryu Nyumon Karate-Do eher im Hintergrund stehen. Die Prüfungen sollen dem Schüler den technischen Stand, den er erreicht hat, bestätigen und so zu einer realistischen Selbsteinschätzung beitragen. Diese „Überprüfungen“ sollen Fehlentwicklungen vor Augen führen und verhindern, dass sie sich festsetzen. Da es manche Schüler nur schwer einsehen, dass sie an solchen Fehlentwicklungen leiden, sind Prüfungen eine gute Methode ihnen im Vergleich mit anderen ihre Defizite klarzumachen. Da eine Entwicklung im Karate auch immer an eine persönliche Entwicklung gekoppelt ist, besonders in den höheren Kyu- und Dan-Graden, ist eine Prüfung auch für die Persönlichkeitsentwicklung von großer Bedeutung. Eine Prüfung soll somit eine Hürde sein, die einerseits einen gewissen emotionalen Stress mit sich bringt und dadurch in hohem Maße Kontrolle, Selbstdisziplin und Kampfgeist abverlangt, andererseits aber dem Prüfling nach erfolgreicher Absolvierung eine Bestätigung für das bisher Erreichte gibt, auf die er stolz sein kann.

Das Goju-Ryu Nyumon Karate-Do wird charakterisiert durch Block-, Schlag-, Stoß- und Tritttechniken sowie Fußfeger, Würfe und Hebel. Darüber hinaus hat der Bereich der Selbstverteidigung einen hohen Stellenwert und es wird die Anwendung und Abwehr von Würgegriffen und Nervenpunkttechniken sowie der Umgang mit den traditionellen Kobudowaffen gelehrt. Weiterhin ist Konditionsaufbau, Abhärtung aber auch die Pflege und Vermittlung der Budo-Etikette von Bedeutung. Der sportliche Wettkampfbereich sowie das Streben olympische Disziplin zu werden, spielt eine untergeordnete Rolle.

2 Geschichte

Im folgenden Abschnitt wird kurz die geschichtliche Entwicklung des Karate aufgezeigt, über die Stilrichtung Goju-Ryu informiert und ihr Begründer Chojun Miyagi vorgestellt.

2.1 Geschichte des Karate

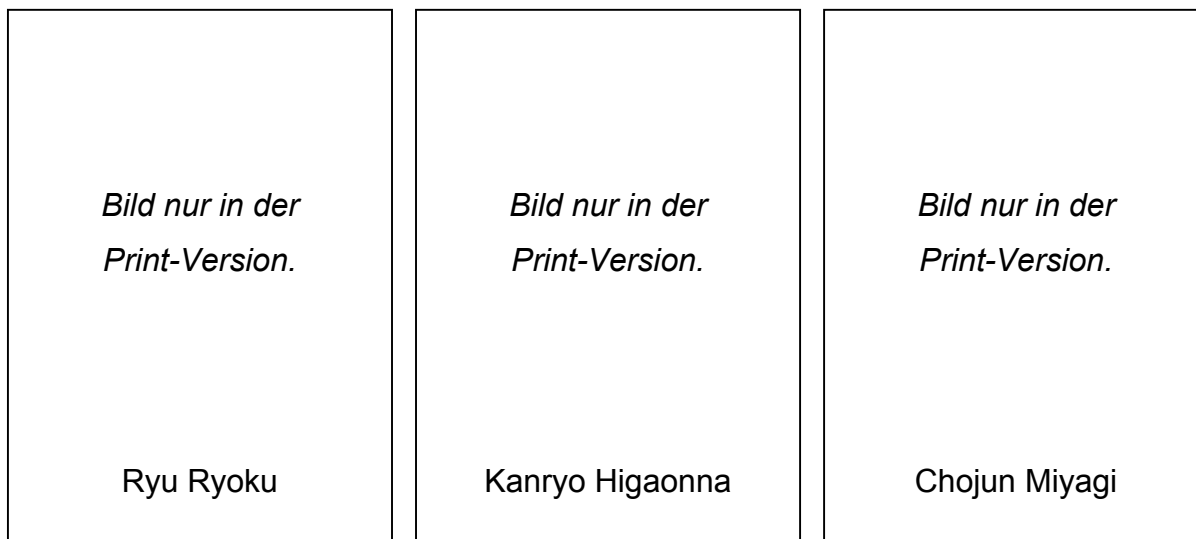
Bereits vor über 5000 Jahren wurden auf Amphoren im antiken Griechenland und auf altägyptischen Wandmalereien Zweikämpfe dargestellt. Sie zeigten zumeist kriegerische Auseinandersetzungen oder sportliche Wettkämpfe.

Jede Zivilisation hatte seine mehr oder weniger strukturierte Kampfkunst. Häufig wird das indische Kalarippayat, als die erste nachweisbare systematische Kampfkunststilrichtung angesehen. Diese soll sich durch Seefahrt und Handel bis nach Südostasien verbreitet haben. Die Legende erzählt, dass ein buddhistischer Mönch namens Bodhidharma aus Südindien im 6. Jahrhundert n. Chr. bis ins Kloster Shaolin, in der Provinz Honan im Norden Chinas, gereist ist. Dort sei ihm die physisch schlechte Verfassung der Mönche aufgefallen und er unterwies sie in körperlichen Übungen. Diese sollten den Mönchen helfen die langen Meditationen durchzuhalten. Er begründete im Kloster sowohl den Zen-Buddhismus als auch das Shaolin-Kungfu (Shaolin-Quanfa), welches auf den Körperübungen beruhte.

Durch die engen Beziehungen in Handel und Kultur zwischen China und Japan fand das Kempo (jap. Oberbegriff für die chinesischen Kampfkünste) auch in Japan Verbreitung. Insbesondere auf der Insel Okinawa vermischten sich die Techniken des Tode, einer reinen Selbstverteidigungskunst, mit dem Kempo. Im Jahre 1609 eroberte der japanische Satsuma-Clan die Insel und verhängte ein Waffen- und Kampfkunstverbot. Die Schreckensherrschaft führte zu einem Zusammenschluss aller Kampfkünste auf der Insel zum Te bzw. Okinawa-Te. Die Kanjis beschrieben den Kampfstil bis in die 30er Jahre des 20. Jahrhunderts als „China Hand“, was aber durch den zunehmenden Nationalismus vor dem Zweiten Weltkrieg in „Leere Hand“, der heutigen Bedeutung des Wortes Karate, abgewandelt wurde.

2.2 Geschichte des Goju-Ryu Karate-Do

Das Goju-Ryu ist heute eine der vier Hauptstilrichtungen im Kara-Te. Die übrigen drei sind das Wado-Ryu, Shito-Ryu und Shotokan.



Vorläufer des Goju-Ryu sind das von Kanryo Higaonna (1853-1916) entwickelte und gelehrt Shorei-Ryu bzw. Naha-Te in der Stadt Naha auf Okinawa. Er war einer der bekanntesten Lehrmeister in Naha und war selber ein Schüler von Ryu Ryoku (1852-1930). Dieser war ein Meister des Weißer-Kranich-Kungfu und lehrte in Fukien, China.

Chojun Miyagi (1888-1953) begann mit 14 Jahren sein Training bei Kanryo Higaonna und wurde später zum Stilbegründer des Goju-Ryu.

Der Name seiner Stilrichtung bezieht sich auf ein Zitat aus dem Bubishi (ein über 300 Jahre altes Buch über die Kampfkünste) in dem es heißt: „Alles im Universum atmet hart und weich.“ Goju-Ryu bedeutet Hart-Weich-Stil.

Hiermit zeigt sich das Ziel, das Chojun Miyagi mit seinem Stil verfolgte. Es soll ein Zusammenspiel aus harten und weichen Techniken erreicht werden. Harte Angriffe werden mit weichen Bewegungen ausgewichen und wiederum hart gekontert. Dieser Wechsel zwischen hart und weich bzw. Anspannung und Entspannung gilt es beherrschen zu lernen.

2.3 Biographie des Chojun Miyagi

Chojun Miyagi (25.04.1888-08.10.1953) entstammte einer wohlhabenden adeligen Familie und wurde im Alter von 11 Jahren zum Kampfkunstunterricht zu Aragaki Ryuko gebracht, um ihn für seine spätere Rolle als Familienoberhaupt zu erziehen. Mit 14 Jahren reichte dieser ihn als Schüler an Kanryo Higaonna weiter. Neben dem Unterricht im Naha-Te lernte er auch Weißer-Kranich-Kungfu bei Wu Xianhui, u.a. gemeinsam mit Kenwa Mabuni,

*Bild nur in der
Print-Version.*

Chojun Miyagi

dem späteren Begründer des Shito-Ryu. Nachdem Kanryo Higaonna verstarb, ging er, wie auch sein Lehrer zuvor, nach Fukien und trainierte dort mehrere Monate unter anderem im ansässigen Shaolin Kloster. Nach seiner Rückkehr nach Okinawa erlang er zunehmend Berühmtheit, es folgten Einladungen nach Japan, ein längerer Aufenthalt auf Hawaii, Gastunterricht an Universitäten und öffentliche Demonstrationen.

Goju-Ryu wurde im Jahre 1933 als erste Karatestilart beim Dai Nippon Butokukai (ehm. jap. Karateverband von 1895) registriert. Um in Japan mehr Anerkennung zu erlangen wurde im Oktober 1935 der bis dahin auf Okinawa benutzte Name "Tode-Jitsu" durch das japanische Wort "Karate-Do" (Weg der leeren Hand) ersetzt.

Nach dem Tod Chojun Miyagis ging die Entwicklung des Goju-Ryu weiter. Viele seiner Schüler und wiederum auch deren Schüler sind ständig dabei das Goju-Ryu in seiner Art weiterzuentwickeln und zu perfektionieren. Dabei sind viele verschiedene Stilabspaltungen entstanden und er hat mehrere nennenswerte Schüler hinterlassen, beispielweise das „Goju-Kai“ von Gogen Yamaguchi (1909-1989), das „Yuishinkan Goju-Ryu“ von Tomoharu Kasaki (1921-1996), das „Jundokan Goju-Ryu“ von Ei-Ichi Miyazato (1922-1999) oder das „Okinawa Goju-Ryu“ von Morio Higaonna (*1938).

3 Philosophie

Mit dem Goju-Ryu Nyumon Karate-Do wird eine traditionelle Kampfkunst erlernt. Der Hauptunterschied gegenüber anderen sportlichen Aktivitäten besteht darin, dass es hier keine fest ritualisierten Wettkämpfe gibt, im Gegensatz z.B. zum Judo oder Fußball. Die Übungen, insbesondere die Partnerübungen, kommen der ursprünglichen Bedeutung des Kämpfens sehr nahe. Dies bedeutet, dass ein Verletzungsrisiko stets gegenwärtig ist.

Bestimmte Verhaltensregeln, die sowohl die äußere als auch die innere Haltung betreffen, sollen mögliche Verletzungen schon im Vorfeld minimieren. Die in der Dojo-Etikette beschriebenen Verhaltensregeln vor, während und nach dem Training kennzeichnen zum einen den bewussten Wechsel aus dem Alltagsleben in das Training, zum anderen erinnert der höfliche und respektvolle Umgang miteinander daran, dass wir als Menschen alle verletzlich sind. Die eigene Gesundheit und die Gesundheit der anderen Trainingspartner hat immer Priorität.

Ein weiterer wichtiger Unterschied zu anderen Sportarten besteht darin, dass Kampfkünste allgemein neben der körperlichen Aktivität und Anstrengung auch einen permanenten Lernprozess beinhalten. Die kurze Meditation zu Beginn und am Ende des Trainings soll deine innere Haltung und offene Bereitschaft für die kommenden Übungen vor- und nachbereiten.



Das Symbol des Goju-Ryu Nyumon Karate-Do ist die stilisierte Lotusblüte. Die Lotusblüte steht im Buddhismus für Schönheit, Reinheit und Weisheit. Der

Lotus wurzelt im Schlamm, aber seine Blätter und Blüte verschmutzen nie. Daher auch der Begriff „Lotuseffekt“ im Bereich der Oberflächenversiegelung. Die Lotusblüte symbolisiert den Weg, den „Do“, vom rein materiellen, dunklen, unbewussten Zustand durch einen halbbewussten Seelenzustand hin zum bewussten, lichtvollen und geisterfüllten Seinszustand. Sie steht für einen reinen Geist sowie innere Erleuchtung und stellt die fördernde Kraft der geistigen und körperlichen Natur dar. Der Lotus repräsentiert die vollkommene Harmonie der Gegensätze Yin und Yang: Er entspringt der Erde bzw. dem Wasser (Yin) und strebt gen Himmel (Yang). Das frei über das Wasser hinausragende Lotusblatt steht als Sinnbild für das Nicht-Anhaften bzw. das Loslassen vom Weltlichen.

Die acht Blätter symbolisieren die acht „Karate-Ecken“, die traditionellen acht Richtungen aus denen ein Angriff aber auch eine Abwehr erfolgen kann.

In den folgenden Abschnitten wird näher auf den Namen, Leitsätze und der Dojo-Etikette des Goju-Ryu Nyumon Karate-Do eingegangen.

3.1 Goju-Ryu Nyumon Karate-Do

Der Name Goju-Ryu Nyumon Karate-Do bezieht sich auf ein Zitat aus dem Bubishi (ein über 300 Jahre altes Buch über die Kampfkünste) in dem es heißt: „Alles im Universum atmet hart und weich.“

Goju-Ryu bedeutet „Hart-Weich-Stil“ und Karate-Do bedeutet „Der Weg der leeren Hand“. Ziel ist es, ein Zusammenspiel aus harten und weichen Techniken zu erreichen. Harte Angriffe werden mit weichen Bewegungen ausgewichen und wiederum hart gekontert. Dieser Wechsel zwischen hart und weich bzw. Anspannung und Entspannung gilt es im Goju-Ryu beherrschen zu lernen. Dabei bildet die waffenlose Selbstverteidigung mit bloßen Händen den Schwerpunkt der Stilrichtung.

Wie fast alle Namen im Bereich der Kampfkünste, so hat auch der Name „Nyumon“ eine besondere Bedeutung. Der Begriff Nyumon ist dem Zen-Buddhismus entliehen und bedeutet hier im übertragenen Sinne soviel wie „der Eintritt in den Weg Buddhas“. Nyu- steht für „eintreten“ und -mon für „Tor“. Hierbei ist eine Form der friedlichen gesamt menschlichen Aus- und Weiterbildung gemeint, d.h. sowohl des Körpers als auch des Geistes.

Das Fundament der Philosophie im Goju-Ryu Nyumon Karate-Do basiert auf einem einfachen Sprichwort:

Aufrichtigkeit ist die Kunst des Himmels.

Dieser Kunst aufrichtig zu folgen, ist die Kunst der Menschheit.

Das Fundament des Nyumon-Karate basiert auf drei grundlegenden Dingen: Der Schulung von Körper, Geist und Charakter. Das Training sollte durch die darauf ausgerichteten Regeln dazu führen, eben diese Dinge zu erlernen, zu verbessern und auszubauen.

Das spirituelle Verständnis ist für die Betreiber des Goju-Ryu Nyumon Karate-Do besonders wichtig. Anfangs muss der Schüler hart trainieren, um den verlangten physischen Status zu erreichen. Doch schon bald wird ihm bewusst, dass er auch lernen muss, seinen Geist zu beherrschen, um relativ einfache Techniken effektiv ausführen zu können.

Bei Kindern und Jugendlichen stehen Körper und Geist im Nyumon im Verhältnis 90% zu 10%, bei Erwachsenen mittleren Alters 50% zu 50% und im fortgeschrittenen Alter 20% zu 80%. Daher kann man in jedem Alter mit dem Goju-Ryu Nyumon Karate-Do Studium beginnen. Es ist nachweislich sogar für Schwerbehinderte, die sonst keinen anstrengenden Übungen gewachsen sind, geeignet.

Wichtig für alle ist der Wille einem regelmäßigen Training beizuwohnen!

Im Nyumon gibt es vier schwere physische und intellektuelle Probleme zu bewältigen:

Angst, Zweifel, Überraschung und Verwirrung.

Nur mit einer ruhigen Geistesverfassung gelingt es dem Schüler, seinen Gegner durch eine intuitive Handlung zu überwinden. Dieses Maß an geistigem Training ist in jeder Lebenssituation von großem Nutzen. Von daher können auch körperlich benachteiligte das Goju-Ryu Nyumon Karate-Do trainieren, um Selbstvertrauen aufzubauen.

Das Nyumon-Karate basiert auf effektiven Selbstverteidigungstechniken und verwendet daher nur Partnerübungen, die der Realität sehr nahe kommen. Es wird auf komplizierte Hebel- und Wurftechniken verzichtet.

Darüber hinaus ist Meditation ein spezieller Teil des Trainings und wird besonders intensiv praktiziert. Hierbei soll man mehr in sich gehen; versuchen, sich selbst wirklich zu verstehen, um auch andere verstehen zu können. Die Meditation soll dabei helfen, zunächst die Gedanken zu klären. Sie basiert auf Atemübungen, da das Atmen der Punkt ist, an dem sich der Körper und Geist treffen. Es ist etwas, das man kontrollieren kann und doch auch wieder automatisch macht. Durch die Atemübungen wird man ruhiger und klarer.

Das Training zielt also darauf ab, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und nicht darauf sich einfach nur fit zu halten.

Es soll erlernt werden sich gegenseitig zu helfen und zu ermutigen. Im Goju-Ryu Nyumon Karate-Do sind alle gleich, ähnlich einer großen Familie.

Das Motto lautet:

„Go-Ri Go-Ho Kyu-Son Kyu-Ei “

(Der Vernunft und dem Recht folgen, gemeinsam existieren und gemeinsam erleben.)

Das Dojo sollte ein Tempel und Spiegel des Lebens sein. Wenn man sich dort respektvoll verhält, kann man sich auch außerhalb so verhalten.

3.2 Leitsätze

Die Ehre ist die wichtigste Eigenschaft des Menschen. Menschen ohne Ehre sind beständig dabei, auf Kosten anderer zu profitieren. Budo hat einen anderen Inhalt.

Kanagusuha Sanda

Respektiere deine Mitmenschen.

Sei mutig.

Übe deinen Geist und Körper.

Übe täglich und beschütze das traditionelle Karate-Do.

Bemühe dich um das Wesen vom Goju-Ryu.

Gib niemals auf.

Morio Higaonna

3.3 Dojo-Etikette

Was ist Etikette?

Wahrig Fremdwörterlexikon:

Etikette, die – *feine Sitte, gesellschaftliche Umgangsformen*

Es ist also ein Überbegriff für solche Sachen wie z.B. bei der Begrüßung die Hand zu geben, beim Niesen „Gesundheit“ zu wünschen oder jemandem der Hilfe braucht behilflich zu sein.

Wozu Etikette?

Die Etikette hilft uns beim Umgang miteinander im Alltag. Insbesondere beim Karatetraining, wo man mal neue, mal große oder auch mal kleine Partner hat

und so manch eine Übung Vertrauen zum Partner voraussetzt, hat sich die Dojo-Etikette seit Jahrhunderten bewährt.

Warum sollte mich Dojo-Etikette interessieren?

Sie ist die Grundlage des Unterrichts, sie schafft klare Rahmenbedingungen und ermöglicht so ein angenehmes und sicheres Training. Wenn man keine vernünftige Grundlage hat, kann man nichts darauf aufbauen; ähnlich wie ein Haus, das auf Schlamm gebaut wurde und langsam im Sumpf versinkt. Die Grundlagen der Karate-, Budo-, oder Dojo-Etikette, Respekt und Höflichkeit, kann auch problemlos im Alltag integriert werden. Es erleichtert den Umgang mit anderen Menschen und man kann sich ja selbst fragen: Wen lade ich z.B. zum Essen oder zu einem Fest ein? Jemanden der vertrauensvoll, nett und höflich ist oder jemanden der am lautesten schreit, andere belügt und betrügt?...

Gibt es Regeln an die ich mich halten kann?

Ja, im folgenden Text sind ein paar zusammengestellt, die dir helfen auf deinem "Karate-Do" voranzuschreiten...

Betreten und Verlassen des Dojo

Halte beim Betreten und Verlassen des Raumes kurz inne und verbeuge dich im Stehen zu den Anwesenden bzw. in Richtung Shomen, der Stirnseite des Raumes. Gewähre ruhig den höher graduierten Karateka den Vortritt.

Training mit dem Partner

Grüße deinen Partner zu Beginn und wenn ihr wieder auseinandergeht in Musubi-Dachi. Wenn du deinen Partner unglücklich triffst oder berührst, dann entschuldige dich und Sorge dafür, dass es dem anderen wieder besser geht.

Beginn und Ende des Unterrichtes

Das An- und Abgrüßen wird gewöhnlich durch den am höchsten graduierten Schüler/Meister geleitet, der sich vorne rechts aufstellt.

Ansage	Bedeutung
Aufstellung! Angrüßen! oder Shugo!	Alle stellen sich zügig gemäß ihrer Graduierung auf, je nach Dojo-Größe in Fünfer- oder Zehnerreihen. Der Stand ist Musubi-Dachi. Es wird geschwiegen.
Seiza!	Setze dich in den Fersensitz nieder. Der höchste Meister-/Schülergrad setzt sich zuerst, danach folgt je nach Graduierung der Rest der Gruppe. Sitze aufrecht und zentriert.
Mokuso!	Schließe deine Augen und komme zur Ruhe. Lasse den Alltag zurück und konzentriere dich auf dich selbst.
Mokuso Yame!	Öffne deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit wieder nach außen.
Shomen Ni ...	Richte deinen Blick zur Stirnseite des Raumes aus und...
... Rei!	... verbeuge dich.
Sensei Ni... (Sempai Ni...)	Richte deinen Blick zum Meister (Sensei) oder dem höhergraduierten Schüler, der das Training leitet (Sempai) aus und...
... Rei!	... verbeuge dich. Dabei sagen die Schüler zu <u>Beginn</u> des Unterrichts – „Onegai Shimasu!“ (Ich bitte darum (den Unterricht) Dabei sagen die Schüler am <u>Ende</u> des Unterrichts - „Arigato Gozaimashita!“ (Herzlichen Dank) Es wird <u>deutlich</u> ausgesprochen. Der Übungsleiter antwortet auf beides mit einer Verbeugung und „Arigato Gozaimashita“.
Kiritsu!	Stehe wieder auf.

Der höchste Meister-/Schülergrad steht zuerst auf, danach folgt je nach Graduierung der Rest der Gruppe. Stehe aufrecht und zentriert in Musubi-Dachi.

Hiernach verbeugen sich abermals Sensei/Sempai und die Gruppe zueinander, womit der Trainingsabschnitt beginnt bzw. beendet wird.

Verspätung

Nach dem Betreten des Dojo stellst du dich am Rand in Richtung Shomen auf, kniest nieder und meditierst kurz mit geschlossenen Augen – komm zur Ruhe und richte deine Aufmerksamkeit auf das kommende Training. Danach verbeugst du dich in Richtung Shomen, sprichst deutlich „Shitsure Shimasu!“ (Entschuldigung bitte!), suchst deinen Übungsleiter auf, wartest auf seine Aufmerksamkeit und begrüßt diesen ebenfalls mit einer Verbeugung in Musubi-Dachi. Hiernach schließt du dich dem Training an.

Anweisungen und Fragen

Anweisungen und Korrekturen sind wichtige Hilfen für dich und für deinen Fortschritt im Karate-Do. Daher ist es für alle von Belang, dass du deutlich machst, ob du sie verstanden hast. Dies kannst du durch eine Verbeugung, ein deutliches Nicken und den Worten „Ja“, „Hai“ (jap. für Ja) oder „Iie“ (jap. für Nein) zum Ausdruck bringen.

Bei Unklarheiten oder Fragen, wende dich mit einem deutlichen Handzeichen an den Übungsleiter. Versuche aber auch deine Frage durch eigenes Nachdenken zu lösen, deinen Übungsleiter kannst du später immer noch fragen.

Wenn du die oben genannten und die kleine Übersicht an Regeln auf der nächsten Seite verinnerlicht hast, bist du schon einen großen Schritt weiter auf deinem „Do“, deinem Weg in den Kampfkünsten...

Die persönliche Vorbereitung

- Komme pünktlich zum Training, so dass du bei Beginn fertig umgezogen bist.
- Benutze vor dem Training die Toilette.
- Achte darauf, dass du selbst und deine Trainingskleidung ein sauberes und gepflegtes Erscheinungsbild bieten.
- Um Verletzungen zu vermeiden, halte deine Finger- und Fußnägel kurzgeschnitten und lege vor dem Training Schmuck jeglicher Art ab.
- Deine Haare sollten dich beim Training nicht behindern, verwende ggf. Haargummi oder –bänder ohne Metalle.
- Trinke genügend Flüssigkeit vor dem Training (hier empfiehlt sich Wasser, Mineralwasser oder Schorle – keine Säfte oder ähnliches).
- Es empfiehlt sich größere Mahlzeiten rechtzeitig vor (min. 1½ Std.) dem Training oder lieber danach zu sich zu nehmen.
- Hilfe mit, durch deine innere Haltung eine Atmosphäre der Konzentration und des Respekts herzustellen und aufrecht zu erhalten.
- Mache nichts was Verletzungen verursacht oder jemanden verärgert.
- Sei ein Vorbild für die anderen.

4 Prüfungsprogramm

Die Rahmenbedingungen für die Prüfungsordnung der Karatestilrichtung Goju-Ryu Nyumon entsprechen der Allgemeinen Prüfungsordnung der Sektion Karate im LVSH der DJJU. Diese ist bindend.

Der Umfang der Prüfung ist das Programm des zu erwerbenden Kyu- bzw. Dan-Grades. In berechtigten Ausnahmefällen können auch Techniken und Kata vorheriger Graduierungen abgefragt werden.

Bestandteil einer jeden Prüfung ist immer Kihon, Kihon-Ido, Kata sowie Hojo-Undo. Später kommen Kumite, Katabunkai, Tamashiwara, Kokyu-Undo sowie Kobudo hinzu.

Bei Kihon-Ido ist zu beachten, dass fünfmal vorgegangen wird, es folgt Mawate und es wird fünfmal zurückgegangen, Mawate und Yame. Die jeweils fünfte Technik wird spätestens ab dem 5. Kyu mit Kiai ausgeführt.

Beim Jiyu-Ippon-Kumite handelt es sich um einen Kampf gegen mehrere Angreifer. Dies wird am Besten in einem Kampfkreis demonstriert.

Die gezeigten Techniken müssen grundsätzlich richtig sein. Prioritäten sind in folgender Reihenfolge zu setzen:

- Technik
- Dynamik
- Kime
- Goju-Prinzip
- Kiai

Der Prüfling muss in den einzelnen Themen seines Prüfungsprogramms gemäß den Anforderungen des entsprechenden Kyu- bzw. Dan-Grades mindestens

ausreichende Leistungen erbringen. Eine gegenseitige Aufhebung gibt es nicht!
Ein Ausgleich ist nur innerhalb der einzelnen Fächer bzw. Themen möglich!

Zum formalen Ablauf bei einer Prüfung:

- Der Prüfling tritt nach Aufruf vor die Prüfungskommission und verbeugt sich kurz im Stehen.
- Auf Ansage demonstriert er die entsprechenden Techniken. Werden Partnerformen verlangt, verbeugen sich die Prüflinge vor und nach der Übung beide voreinander sowie vor der Prüfungskommission.
- Am Ende einer Übung bzw. der Prüfung erfolgt abermals eine Verbeugung vor der Prüfungskommission, es werden drei Schritte mit gesenktem Blick rückwärts gegangen, danach wird die Prüfungsfläche verlassen und er setzt sich wieder auf seinen Platz.

Der Prüfling hat stets eine ruhige und disziplinierte Haltung zu zeigen. Beim Nichterreichen des Prüfungsziels ist stille Selbstkritik, aber nicht lautes emotionales gehen lassen angebracht!

Falls das Prüfungsziel nicht erreicht wurde, kann der Kyu-Prüfling sich frühestens nach 10 Wochen der nächsten Prüfung stellen. Für Dan-Prüflinge beträgt die Wartezeit bei der ersten Wiederholung 10 Monate und ab der zweiten Wiederholung 22 Monate.









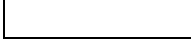

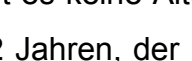
Bei nicht korrektem Verhalten im Dojo sowie außerhalb des Dojos können bzw. werden Kyu- und Dan-Grade aberkannt. Dies kann sich in einer ersten Stufe auf das Ablegen des Gürtels beziehen. Ein weiterer Schritt kann die Aberkennung des Kyu- bzw. Dan-Grades sein, in diesem Fall muss der betreffende Grad mit allen Voraussetzungen neu erworben werden. Die Aberkennung wird offiziell durch den Beauftragten für andere Budo- und SV-Sportarten sowie dem Referenten für das Prüfungs- und Lehrwesen der Sektion Karate im LVSH der DJJU bestätigt.

4.1 Prüfungsvoraussetzungen

Um an einer Prüfung teilnehmen zu können, müssen mehrere Voraussetzungen erfüllt sein.

- Die wichtigsten Voraussetzungen sind ein regelmäßiges Training, Identifikation mit dem Dojo-Kun, einhalten der Karate-Etikette sowie ein tadelloses Verhalten in und außerhalb des Dojo.
- Die Monate zwischen den Prüfungen sollten intensiv zur Vorbereitung genutzt werden und müssen eingehalten werden.

Vorbereitungszeiten und Stufen im Goju-Ryu Nyumon Karate-Do

Stufe	Graduierung	Gürtelfarbe	Vorbereitungszeit
Meisterstufe	5. Dan		58 Monate
Meisterstufe	4. Dan		46 Monate
Meisterstufe	3. Dan		34 Monate
Meisterstufe	2. Dan		22 Monate
Meisterstufe	1. Dan		10 Monate
Oberstufe	1. Kyu		10 Monate
Oberstufe	2. Kyu		10 Monate
Mittelstufe	3. Kyu		10 Monate
Mittelstufe	4. Kyu		10 Monate
Grundstufe	5. Kyu		5 Monate
Grundstufe	6. Kyu		5 Monate

- In der Grund- und Mittelstufe gibt es keine Altersbeschränkungen, erst ab der Oberstufe. Der 2. Kyu kann ab 12 Jahren, der 1. Kyu ab 14 Jahren und der 1. Dan ab 16 Jahren erworben werden. Am Tage der Prüfung muss das Alter vollendet sein.

- Eine weitere Voraussetzung ist die aktive Weiter- und Fortbildung des Karateka. Dies wird durch die Teilnahme an Lehrgängen, Kursen, Turnieren und ähnlichem nachgewiesen. Ab dem 5. Kyu müssen in der Vorbereitungszeit mindestens 2 Lehrgänge besucht werden, von denen mindestens einer karatespezifische Inhalte der Goju-Ryu Nyumon Stilrichtung hat.
- Um zur Prüfung zugelassen zu werden, muss der Prüfling am Prüfungstag einen gültigen DJJU-Verbandspass vorweisen sowie einen vorschriftsmäßigen, sauberen und gebügelten Karategi tragen.

4.1.1 Die Anzugsordnung

Während der Prüfung tragen alle Prüflinge sowie die Prüfungskommission weiße Karategi mit dem Obi der entsprechenden Graduierung.

Der Obi wird auf der Hüfte getragen und die beiden Enden sollten mindestens bis zum unteren Ende der Karategi-Jacke reichen.

Ab dem 6. Kyu hat der Karateka das Recht und die Pflicht auf der linken Brust den offiziellen Aufnäher der Stilrichtung Goju-Ryu Nyumon Karate-Do zu tragen.

Es können auf dem linken Oberarm die Aufnäher des Bundesverbandes sowie darunter die der Landesverbände, in denen der Karateka tätig ist, getragen werden. Auf dem rechten Oberarm kann zuoberst der Aufnäher der Sektion Karate sowie darunter die der Vereine, in denen der Karateka tätig ist, getragen werden.

4.1.2 Die Gebührenordnung

Die Prüfungsgebühren für Kyu-Grade betragen 10,- € und für Dan-Grade werden sie rechtzeitig bekannt gegeben. Die Gebühren sind vor der Prüfung an den Ausrichter der Prüfung zu zahlen.

4.2 Kyu-Prüfungsprogramm

Nicht nur im Wechsel der Farben des Gürtels oder in der Zunahme an Übungen und Themen im Prüfungsprogramm zeigt sich der Wandel vom Schüler zum Meister im Goju-Ryu Nyumon Karate-Do. Auch charakterlich soll ein persönlicher Reifeprozess stattfinden.

Dieser zeigt sich insbesondere durch die Vorbildfunktion, welche die höher graduierten Kyu-Grade gegenüber den niedriger graduierten einnehmen. Ihr Auftreten und Verhalten beeinflusst maßgeblich den Umgang miteinander im Dojo als auch bei Lehrgängen und in Prüfungen. Dies sollte den Prüflingen spätestens ab der Mittelstufe bewusst sein, da sie sonst auf ihrem „Do“, ihrem Weg in den Kampfkünsten, nicht weit fortschreiten werden.

Um den Wechsel und die Weiterentwicklung von einer Graduierung bzw. Stufe zu nächsten deutlich zu machen, steht es den Graduierten frei ihren Gürtel an die nächste Generation weiterzugeben. Diese Gürtelweitergabe kann zeremoniell innerhalb oder informell nach der Prüfung stattfinden. Hierbei nehmen die Prüflinge die Herausforderungen der neuen Stufe bzw. Gürtelfarbe an, schließen ihre bisherige Stufe ab und geben die bereits bestandenen Herausforderungen symbolisch an die nächste Generation weiter.

Ein besonderer Vertrauensbeweis findet nach der erfolgreichen Prüfung zum 1. Kyu statt. Als höchste Schülerfarbe und Sempai erhält der Dan-Anwärter eine Pflege-Kata, zu deren Erhalt und Weitergabe er sich verpflichtet. Diese Pflege-Kata ist eine Goju-Ryu-Kata, die jedoch nicht fester Bestandteil dieser Prüfungsordnung ist. Andere Goju-Ryu-Stilabspaltungen können diese aber noch sehr wohl als Prüfungskata beinhalten. Dies ermöglicht dem Dan-Anwärter seinen Horizont in Bezug auf die Kampfkünste zu erweitern und einen Dialog zwischen den verschiedenen Stilabspaltungen anzustreben. Dies ist ein sehr wichtiger Schritt, um in die Meisterstufe im Goju-Ryu Nyumon Karate-Do aufzusteigen.

4.2.1 6. Kyu – Rokukyu – weißer Gürtel – Shiro-Obi

Kihon

1. HD Age-Uke
2. HD Uchi-Ude-Uke
3. HD Haraiotoshi-Uke
4. HD Seiken-Zuki Jodan, Chudan oder Gedan
5. HD Mae-Geri Chudan

Kihon-Ido

1. SD vorgehen
2. ZD vorgehen

Kata

- Taikyoku Age-Uke
Taikyoku Uchi-Ude-Uke

Hojo-Undo

- Udetate (Liegestütz)
Hara-Teki (Rumpfbeugen)

Das Kanji für Roku,
welches nach bestandener Prüfung auf einem Gürtelende getragen wird.



Zu beachten: Der Prüfling sollte zeigen können, wie man die verschiedenen Stände einnimmt und sich im SD und ZD bewegt. Es müssen die Zonen Jodan, Chudan und Gedan unterschieden werden können. Beim Hojo-Undo soll auf eine saubere und gesunde Ausführung geachtet werden, nicht auf die Menge! Der Gürtel muss selbständig korrekt gebunden werden können!

4.3 Dan-Prüfungsprogramm

Dan-Anwärter müssen sich der großen Verantwortung und Vorbildfunktion bewusst sein, die sie als zukünftige Meister sowohl innerhalb als auch außerhalb des Dojo tragen bzw. inne haben.

- Die Dan-Anwärter müssen die Karate-Do Prinzipien geistig erfasst haben, Fragen zur Entwicklung des Karate-Do sowie des Goju-Ryu beantworten können und sich intensiv für die Verbreitung des Goju-Ryu Nyumon Karate-Do einsetzen.
- Charakter und Haltung müssen ohne Tadel und die positiven Persönlichkeitswerte ausgeprägt sein.
- Der Prüfling muss eine mindestens zweijährige erfolgreiche Tätigkeit als Trainer oder Trainerassistent nachweisen können und spätestens 2 bis 4 Wochen vor der Dan-Prüfung eine 60-minütige Lehrprobe (nicht im eigenen Verein) bei einem prüfungsberechtigten Dan-Träger ablegen.
- Darüber hinaus müssen die Dan-Anwärter während ihrer Vorbereitungszeit einen Erste-Hilfe-Lehrgang, einen Kuatsu-Lehrgang und spätestens 3 Monate vor ihrer Prüfung einen Dan-Vorbereitungslehrgang besucht haben. Falls keine Dan-Vorbereitungs- oder Kuatsu-Lehrgänge angeboten werden, ist diese Voraussetzung hinfällig.
- Zum 1. Dan müssen die Prüflinge ihre Pflege-Kata, die sie als Braungurt erhalten haben, inklusive der Kata-Bunkai zeigen und sich offiziell zum Erhalt und Weitergabe dieser Kata verpflichten.

Ab dem 5. Dan werden alle weiteren Dan-Grade nur noch für besondere Leistungen oder Verdienste verliehen.