

## Shūshūkan Deutschland — Prüfungsinhalte für Kinder

### 9. Kyū (weiß), 8. Kyū (weiß-gelb), 7. Kyū (Gelb)

*Makko-Hō* (wenigstens zwei bis drei der Elemente)

*Kihon/ Kihon-Idō* (Umfang dem Niveau entsprechend)

- Choku-/ Oi-Zuki
- Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai
- Age-Uke
- Soto-Uke
- Uchi-Uke
- Mae-Geri (Gedan/ Chūdan no Kamae)
- Shutō-Uke (Kōkutsu-Dachi)

*Kata*

- Heian Shodan
- Heian Nidan

*Sparring* (mit Handschuhen, je nach Niveau und Erfahrung)

- *Vorübung: Kombination („eins-zwei“), abwehren mit den Unterarmen (Hand zum Ohr) „eins-zwei“, dazu Mae-Geri, Lowkicks*
- lockeres Sparring ohne Kontakt zum Gesicht (leichter bis voller Kontakt zum Körper); Tsuki, Mae-Geri, Lowkicks/ Mawashi-Geri

### 6. Kyū (grün), 5. Kyū (violett), 4. Kyū (violett)

*Makko-Hō* (vollständig)

*Kihon/ Kihon-Idō*

- Sanbon-Zuki
- Gyaku-Zuki
- Nihon-Zuki
- Gedan-Barai/ Gyaku-Zuki
- Age-Uke/ Gyaku-Zuki
- Soto-Uke/ Gyaku-Zuki
- Uchi-Uke/ Gyaku-Zuki
- Mae-Geri/ Gyaku-Zuki
- Mae-Geri/ Oi-Zuki
- Shutō-Uke/ Gyaku-Nukite (Kōkutsu-/ Zenkutsu-Dachi)
- Yoko-Geri (Kiba-Dachi)
- Lowkicks (an der Pratte)

*Kata*

- Heian Sandan
- Heian Yondan
- Heian Godan

## *Yakusoku-Kumite*

- Ippon-Kumite aus Chūdan no Kamae zur Anwendung der strukturbezogenen Elemente aus den Kata.
- Anwendung von Meotode aus den Uke-Waza heraus

## *Sparring* (mit Handschuhen)

- lockeres Sparring, leichter Kontakt zum Gesicht (voller Kontakt zum Körper); Tsuki, Mae-Geri, Lowkicks/ Mawashi-Geri
- beidhändiges Abwehren mittels Meotode

## **Anmerkungen**

Die Auflistung der Techniken in Kihon und Kihon-Idō sind je nach Grad und Können abzufragen.

Sowohl die jeweilige Anatomie der Kinder und Jugendlichen, als auch die grundlegende Mechanik des menschlichen Körpers sind zu berücksichtigen. Der menschliche Körper ist nicht ausgelegt um bspw. dauerhaft hoch zu treten oder tief zu stehen, ohne Schaden zu nehmen. In der Verantwortung des Trainers liegt die Vermittlung eines gesunden Karate, das auf die individuelle Entwicklung positiv Einfluss nimmt. Das bedeutet im Einzelnen:

- nicht „tief“ zu stehen
- kein Abstoßen vom hinteren Bein, sondern aus der Fallbewegung der vorderen Hüfte beschleunigen (Ausnutzen der Gravitation).
- kein Anspannen des Körpers am Ende der Techniken (fälschlicherweise als „Kime“ und damit als „voller Einsatz“ mißverstanden). Zu viel Kraft wirkt schädigend auf den Körper und die Gelenke zurück.
- im Kihon-Idō den Fuß aufzusetzen, bevor die Fausttechnik beendet ist. Dies lässt Raum für das spätere Tai-Sabaki im Ippon-Kumite.
- seitliche und Halbkreistritte nicht zwangsweise hoch zu treten. Lowkicks und Tritte auf Höhe des Knies sind ausreichend, um zu kämpfen.
- keine Differenzierung zwischen Yoko-Geri keage und kekomi, da es nicht um zwei verschiedene Techniken sondern um körperbezogene Varianten handelt.

Als vorbereitende Übungen sollten neben dem Makko-Hō vor allem Übungen zur Anwendung kommen, die die diagonale Aktivierung und Rotation des Körpers zum Ziel haben. Vor allem Übungen am Boden sind dafür geeignet. Im Kreis zu laufen, Liegestützen, Situps u.ä. sind dafür nicht geeignet und kosten wertvolle Unterrichtszeit.

Darüber hinaus wird auf das Kihon-Kumite (z.B. Gohon-Kumite) sowie das Pointfighting (Shobu Ippon/ Sanbon) verzichtet, da diese auf leistungssportlichen Grundsätzen aufbauen. Statt dessen ist ein kontaktbezogenes Kumite nach Vorbild des Zendōkai das Ziel der Ausbildung durch das Dankyū-System. Das bedeutet u.a.:

- kein Gohon-Kumite
- Ippon-Kumite aus Kumite-Dachi mit Chūdan no Kamae. Hier kommen vor allem die strukturbezogenen Anwendungen aus den Kata zum Tragen.
- Sparring ohne Kontakt zum Gesicht (aber Kontakt zum Körper); Tsuki, Mae-Geri, Lowkicks/ Mawashi-Geri
- beidhändiges Abwehren mittels Meotode

Stand: 14. Februar 2019 - Änderungen vorbehalten -