

Prüfungsordnung



SHOTO JUTSU
KARATE SELF DEFENSE
松濤術空手自衛
REALISTISCH • EFFEKTIV • KOMPROMISSLOS

Inhalt

Was ist SHOTO JUTSU	2
Vorwort zum Prüfungsprogramm	3
Allgemeine Erläuterungen	3
Öffnungsklausel	4
Erläuterungen zu den Partnerübungen	4
Prüfungsprogramm 9. Kyu bis Shodan	5
9. Kyu (Weiß-Gelbgurt) - 8. Kyu (Gelbgurt)	5
7. Kyu (Gelb-Orangegurt) - 6. Kyu (Orangegurt)	5
5. Kyu (Grüngurt)	5
4. Kyu (Blaugurt)	6
3. Kyu (Violett)	6
2. Kyu (Braungurt)	6
1. Kyu (Braun-Schwarzgurt)	7
1. Dan – Shodan (Schwarzgurt)	7
Kataprogramm Shodan bis Rokudan	8
Japanische Begriffe	9
Dachi-Waza Stellung, Stand	9
Uke-Waza Abwehrtechniken	9
Zuki-Waza Fauststoßtechniken	10
Nukite-Waza Fingertechniken	11
Empi Ellenbogentechniken	11
Keri-Waza Fußtechniken	11
Ken-Waza Handknöcheltechniken	12
Kumite-Waza Partnertechniken	12
Diverse Ausdrücke	12
Japanische Zahlwörter	13

Was ist SHOTO JUTSU

Shoto Jutsu ist ein Karate Selbstverteidigungssystem, basierend auf den Katas und deren Technischelemente, ausschließlich zur Selbstverteidigung.

Das heutige moderne Karate hat sich auf Wettkampfsport konzentriert und das Wesentliche im Karate, die Selbstverteidigung reduziert. Das hat zur Folge, dass Karateka, die sich für Selbstverteidigung interessieren, zu anderen Systemen wechseln. Auf der anderen Seite fangen diejenigen, die sich für Selbstverteidigung interessieren nicht mit Karate an sondern mit anderen Kampfkunst Systemen, da diese effektiver erscheinen.

Mit Shoto Jutsu schließen wir diese Lücke und zeigen die Vielfalt und Effektivität von Karate, einem Jahrtausend alten und perfektionierten Selbstverteidigungssystem. Dem Karateka wird gezeigt, dass er bereits alles gelernt hat, um sich gegen unterschiedliche Angriffe verteidigen zu können, Anfänger oder Fortgeschrittene ohne Karatekenntnisse finden über Shoto Jutsu den Einstieg in Karate, unabhängig von der Stilrichtung. Die Basis des Shoto Jutsu ist die Kata mit allen darin befindlichen Techniken und Bewegungsabläufen, die als effektive Selbstverteidigung gelehrt und weiterentwickelt, bzw. der heutigen Zeit angepasst wird.

Die Katas enthalten Schlagtechniken und Fußtechniken bis Hüfthöhe, Hebel und Würfe sowie Vitalpunkttechniken und zeigen Lösungswege für eine effektive Selbstverteidigung auf. Durch die Einfachheit der Techniken und die Möglichkeit der Mehrfachanwendungen, können in der Notwehrsituation diese schneller abgerufen werden, die Reaktionszeit verkürzt sich. Die Kata stellt Techniken bereit, die auf unterschiedlicher Weise Anwendung finden. Jede Kata in sich stellt ein eigenes Selbstverteidigungs System dar.

Das erste Selbstverteidigungssystem im Shoto Jutsu besteht aus der Heian Serie. Die weiteren und wohl wichtigsten Systeme im Shoto Jutsu basieren auf der Kata Tekki in den Versionen Shodan, Nidan und Sandan und die Kata Kanku Dai - Sho. Insgesamt stehen mehr als 50 verschiedenen Kata zur Verfügung die alle in sich ein geschlossenes Konzept zur effektiven Selbstverteidigung mit sich bringen.

Ein weiterer Unterschied zwischen Shoto Jutsu als Selbstverteidigungssystem und dem modernen Karate besteht darin, dass sich beim modernen Karate zwei Personen gegenüberstehen, die sich nach Regeln auf der Kampffläche messen wollen, sei es im Kata-Laufen oder im Kumite. Bei der Selbstverteidigung ist das nicht der Fall, hier will nur der Angreifer kämpfen.

Daraus resultiert eine völlig andere Situation, die dynamischer, schneller, brutaler und unvorhersehbar ist. Shoto Jutsu betrachtet ausschließlich diese Situation damit die erlernten Techniken

zur Selbstverteidigung geeignet sind.

Dieses Selbstverteidigungssystem eignet sich auch hervorragend für Taekwon Do, da die Poomse oder Hyong viele Parallelen aufweisen und ähnlich wie die Kata aufgebaut, teilweise sogar identisch sind.

Vorwort zum Prüfungsprogramm

Im Prüfungsprogramm für Shoto Jutsu sollen verschiedene Zielgruppen und Entwicklungsstufen (Anfänger ohne und Fortgeschritten mit Vorkenntnissen in Kampfkunst) berücksichtigt werden. Die Kata wird dabei als grundlegendes Element für die Selbstverteidigung betrachtet. Das Üben der Kata dient zum Erlernen der zentralen Bewegungs- und Technismuster mit Mehrfachanwendungen in der Selbstverteidigung.

Der Pflichtteil der Prüfung besteht aus der Vorführung der Kata und den Techniken aus der Kata in Kihonform. Im Anschluss daran folgen Technik-Drills als Partnerübung, die dem Prüfer zeigen sollen, wie weit die Bewegungsmuster verinnerlicht wurden. Der Hauptteil besteht aus der Anwendung einzelner Techniken und vollständigen Techniksequenzen der Kata zur Selbstverteidigung.

Die Vorführung der Selbstverteidigung erfolgt aus bevorstehenden Angriffen und unter Berücksichtigung der am häufigsten verwendeten Angriffsformen.

Als Wahlteil hat der Prüfling die Möglichkeit, bestimmte Techniken und Selbstverteidigung zu zeigen, die ihm aus körperlichen oder sonstigen Gründen besonders liegen.

Allgemeine Erläuterungen

In den Kyu-Graduierungen 9 bis 7, werden auch Techniken zur Anwendung kommen, die den Angreifer auf Distanz halten um einen direkten oder indirekten Konter zu ermöglichen. Die

Techniken aus der Kata die in kürzeren, eher selbstverteidigungsrelevanten Distanzen von Bedeutung sind, stehen jedoch in sämtlichen Graduierungen an erster Stelle.

Ab der Oberstufe 3.-1. Kyu wird ein umfangreiches Verständnis der Kata mit den einzelnen Techniken und deren Mehrfachanwendungen in der Distanz und im Nahkampf, zur Selbstverteidigung verlangt.

Entsprechend der technisch orientierten Ausbildung innerhalb der zwei Stufen muß sich auch die Atmung bei den Prüflingen entwickeln, d.h. die Atmung muß zur Technik passen. Mit kürzer werdenden Techniken sollte auch die Atmung verstärkt in eine Art „Abrißatmung“ übergehen, d.h. die Atmung endet plötzlich und die Körpermuskulatur erreicht in kürzester Zeit ein Maximum an Spannung (Kime). Kombiniert mit der richtigen Körperhaltung im richtigen Moment (Stellung), kann die meiste Kraft und Explosivität entwickelt werden um sich effektiv zu verteidigen.

Öffnungsklausel

Der Prüfer kann auf die Inhalte der bereits absolvierten Prüfungen zurückgreifen. Diese Inhalte können zusätzlich zum eigentlichen Prüfungsprogramm abgefragt werden. Bei zielgruppenspezifischen Unterschieden, bedingt durch Alter oder körperliche Möglichkeiten, bzw. Einschränkungen kann der Prüfer auf entsprechende alternative Techniken zurückgreifen.

Erläuterungen zu den Partnerübungen

Bei den Partnerübungen unterscheiden wir zwischen Drills und Selbstverteidigung.

Die Drills gliedern sich wie folgt auf:

- Drills einzelner Techniken
- Drills von Techniksequenzen

Die Partnerübungen für Selbstverteidigung sind:

- Abgesprochene Angriffe – Abgesprochene Abwehr
- Abgesprochene Angriffe – Freie Abwehr
- Freie Angriffe – Abwehr aus festgelegter Kata
- Freie Angriffe – Freie Abwehr

Prüfungsprogramm 9. Kyu bis Shodan

Grundsätzliche Kenntnisse über die Primär- und Sekundärziele sowie über 5 der am häufigsten verwendeten Angriffe sind Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung.

9. Kyu (Weiß-Gelbgurt) - 8. Kyu (Gelbgurt)

1. Kata Heian Shodan
2. Kihon aus der Heian Shodan
3. 2 Handbefreiungen
4. 2 Hebel
5. 6 Technik Drills
6. 4 Vitalpunkte
7. Selbstverteidigung Heian Shodan mit Kombinationen

7. Kyu (Gelb-Orangegurt) - 6. Kyu (Orangegurt)

1. Kata Heian Nidan
2. Kihon aus der Heian Nidan
3. 4 Handbefreiungen
4. 4 Hebel
5. 8 Technik Drills
6. 4 Vitalpunkte
7. Selbstverteidigung Heian Nidan mit Kombinationen

5. Kyu (Grüngurt)

1. Kata Heian Sandan
2. Kihon aus der Heian Sandan
3. 3 Würfe
4. 4 Hebel
5. 6 Technik Drills
6. 2 Vitalpunkte
7. Selbstverteidigung Heian Sandan mit Kombinationen

4. Kyu (Blaugurt)

1. Kata Heian Yondan
2. Kihon aus der Heian Yondan
3. 5 Hebel
4. 8 Technik Drills
5. 4 Vitalpunkte
6. Selbstverteidigung Heian Yondan mit Kombinationen

3. Kyu (Violett)

1. Kata Heian Godan
2. Kihon aus der Heian Godan
3. 5 Hebel
4. 2 Würfe
5. 6 Technik Drills
6. 2 Vitalpunkte
7. Selbstverteidigung Heian Godan mit Kombinationen

2. Kyu (Braungurt)

1. Kata Kanku Dai
2. Kihon aus der Kanku Dai
3. 6 Hebel
4. 2 Würfe
5. 6 Technik Drills
6. 2 Vitalpunkte
7. Selbstverteidigung Kanku Dai mit Kombinationen

1. Kyu (Braun-Schwarzgurt)

1. Kata Eigene Kata
2. Kihon aus der Heian Serie und Kanku Dai
3. 4 Hebel
4. 2 Würfe
5. 6 Technik Drills
6. Selbstverteidigung mit Kombinationen aus allen Katas

1. Dan – Shodan (Schwarzgurt)

1. Kata Heian Shodan – Heian Godan, Kanku Dai und eigene Kata
2. Kihon
3. 20 Hebel
4. 10 Würfe
5. 30 Technik Drills
6. 20 Vitalpunkte
7. Selbstverteidigung aus der Heian Serie, der Kanku Dai und eigener Kata
8. Grundkenntnisse Fallschule
9. Erklärung der Primär- und Sekundärziele
10. Aufzählung von 10 der am häufigsten verwendeten Angriffe
11. Konzept der Selbstverteidigung erklären

Kataprogramm Shodan bis Rokudan

1.Dan Shodan

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yondan

Heian Godan

Kanku Dai

Eigene Kata

3.Dan Sandan

Tekki Shodan

Tekki Nidan

Tekki Sandan

Erweiterung der eigenen Kata

5.Dan Godan

Chinte

Sochin

Wankan

Meikyo

Erweiterung der eigenen Kata

2.Dan Nidan

Kanku Sho

Bassai Dai / Sho

Empi

Erweiterung der eigenen Kata

4.Dan Yondan

Jion

Jiin

Jitte

Hangetsu

Erweiterung der eigenen Kata

6.Dan Rokudan

Gojushiho Dai

Gojushiho Sho

Nijoshiho

Unsu

Gankaku

Japanische Begriffe

Dachi-Waza

Stellung, Stand

Hankutsu-Dachi	Übergangsstellung zwischen Sanchin- und Zenkutsu-Dachi
Heiko-Dachi	schulterbreiter Stand, Füße gerade nach vorn gerichtet
Heisoku-Dachi	Grundstellung, Füße zusammen
Kokutsu-Dachi	große Rückwärtsstellung
Kosa-Dachi	Stand mit gekreuzten Beinen (Wendeposition)
Musubi-Dachi	Kata-Stellung, Füße stehen im 60°-Winkel
Neko-Ashi-Dachi	Katzen-Stellung
Oki-no-Sanchin-Dachi	Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß 1 1/2 Fußlängen vor dem anderen
Renoji-Dachi	T- Stellung, hinterer Fuß im 45°-Winkel zum vorderen
Sagi-Ashi-Dachi	Einfußstand
Sanchin-Dachi	Kraftstellung, schulterbreit, vorderer Fuß eine Fußlänge vor dem anderen
Shiko-Dachi	Sitzstellung
Sotohachiji-Dachi	Stand in Schulterbreite, Füße leicht nach außen gerichtet
Teiji-Dachi	T- Stellung, hinterer Fuß im 90°-Winkel zum vorderen
Uchihachiji-Dachi	breiter Stand, Füße leicht nach innen gedreht
Zenkutsu-Dachi	große Vorwärtsstellung
Zuri-Ashi-Dachi	gerade Vorwärtsstellung

Uke-Waza

Abwehrtechniken

Chudan-Uke oder	
Uchi-Uke oder	
Yoko-Uke	Abwehr mittlere Stufe
Empi-Uke	Abwehr mit dem Ellenbogen Gedan-Uke oder
Gedan-Barai	Abwehr untere Stufe
Haishu-Uke	Abwehr mit dem Handrücken
Haraiotoshi-Uke	großer Abwehrkreis
Hiza-Uke	Abwehr mit dem Knie
Jodan-Uke oder	
Age-Uke	Abwehr obere Stufe

Joge-Uke	Kombination aus Chudan-Uke und Gedan-Barai
Juji-Uke	Kreuzabwehr mit beiden Armen
Kake-Uke	Hakenabwehr mit der Handinnenseite
Kogan-Uke	Schutz der Genitalien bzw. des Unterbauchs
Koken(Kakuto)-Uke	Abwehr mit dem Handgelenk
Kumate-Uke	Tatzenabwehr
Mawashi-Uke	kreisförmige Abwehr mit beiden Armen
Morote-Uke	Doppelabwehr (der abwehrende Arm wird durch den anderen unterstützt)
Nagashi-Uke	Fegeabwehr
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Soto-Uke	Block mit dem Unterarm von außen nach innen
Sukui-Uke	Abwehr gegen Fußangriff ("Schaufelabwehr")
Teisho-Uke	Handballenabwehr
Ura-Kake-Uke	Hakenabwehr mit dem Handrücken
Yama-Uke	Abwehr mit beiden Ellenbogen von oben nach unten

Zuki-Waza

Fauststoßtechniken

Age-Zuki	Fauststoß von unten nach oben
Gyaku-Zuki	seitenverkehrter Fauststoß
Kizami-Zuki	Fauststoß mit der vorderen Faust (aus der Kampfstellung heraus)
Mawashi-Zuki	Halbkreisfauststoß
Morote-Zuki	doppelter Fauststoß (mit beiden Fäusten gleichzeitig)
Ren-Zuki	Mehrfachfauststoß
Sanbon-Zuki	Dreifachfauststoß
Seiken-Zuki oder	
Oi-Zuki	gerader Fauststoß
Tate-Zuki	halblanger Fauststoß
Ura-Zuki	kurzer Fauststoß
Yama-Zuki	Stoß mit beiden Armen (zum Kopf und zur Körpermitte)
Uchi-Waza	Schlagtechniken
Furi-Uchi	Halbkreisschlag
Genkotsu-Uchi	Drachenkopfschlag
Haito-Uchi	Schlag mit der Handinnenkante

Shuto-Uchi	Handkantenschlag
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Uraken-Uchi	Handrückenschlag

Nukite-Waza

Ippon-Nukite	Einfingerstoß
Nihon-Nukite	Zweifingerstoß
Sanbon-Nukite	Dreifingerstoß
Nukite	Speerhand (alle Finger)

Fingertechniken

Empi

Empi-Uchi oder	
Empi-Hiji-Ate	Ellenbogenschlag
Mae-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach vorn
Otoshi-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag von oben nach unten
Yoko-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag zur Seite
Ushiro-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach hinten

Ellenbogentechniken

Keri-Waza

Chisai-no	
Mawashi Geri	kleiner Halbkreisfußtritt ohne Drehung des Standbeines
Fumi-Komi	Stampftritt nach unten
Hiza-Geri	Stoß mit dem Knie
Kakato-Geri	Fersenfußtritt
Kansetsu-Geri	Fußtritt zum Kniegelenk mit der Fußkante
Kin-Geri	Fußtritt mit dem Spann
Mae-Geri	gerader Fußstoß
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Nami-Ashi oder	
Ashi-Barai	Fußfeger
Tobi-Geri	Tritt im Sprung Yoko-Geri oder
Sokuto-Geri	Fußtritt zur Seite
Ura-Mawashi-Geri	kreisförmiger Fersentritt (im allg. zum Kopf)

Fußtechniken

Ken-Waza

Hira-Ken	Knöchelstoß mit den mittleren Gliedern der vier Finger
Kaiko-Ken	Fingerknöchelstoß
Keiko-Ken	Zeigefingerknöchelstoß
Nakadaka-Ippon-Ken	Mittelfingerknöchelstoß

Handknöcheltechniken

Kumite-Waza

Jiyu-Ippon-Kumite	festgelegte Partnertechniken aus der Kampfstellung
Kumite-Ura	festgelegte Partnertechniken (Angriff - Abwehr)
Nage-Waza	festgelegte Partnertechniken (Wurftechniken)
Randori freier	Trainingskampf
Yakusoku-Kumite	festgelegte Partnertechniken

Partnertechniken

Diverse Ausdrücke

Chudan	mittlere Stufe
Do	der "geistige" Weg, die Methode
Dojo	Trainingsraum
Gedan	untere Stufe
Go	hart
Hajime	anfangen, beginnen
Hanshi	Lehrer (9. bzw. 10. Dan)
Jodan	obere Stufe
Ju	weich
Kamae	Kampfstellung
Karateka	der Karate-Ausübende
Kata	festgelegte Abfolge von verschiedenen Techniken
Ki	innere Kraft, Energie
Kiai	Kampfschrei
Kihon	Grundschule im Stand
Kihon-Ido	Grundschule in der Bewegung
Kime	Brennpunkt

Kyoshi	Lehrer (7. bzw. 8. Dan)
Mawashi	halbkreisförmig
Mawate	Wendung
Nukite	Fingerstoß
Obi	Gürtel
Rei	Gruß, Verbeugung
Renshi	Lehrer (5. bis 6. Dan)
Seiza	Fersensitz
Sensei	Lehrer (allgemein)
Shihan	Meister
Shikyo	Scherengriff
Te-Waza	Handtechniken
Tegome	Hebel
Ushiro	rückwärts
Yame	Halt, Stop
Yoko	seitlich
Zukame	greifen, fassen

Japanische Zahlwörter

ichi	eins
ni	zwei
san	drei
shi, yon	vier
go	fünf
roku	sechs
shichi	sieben
hachi	acht
ku	neu
ju	zehn

Stand November 2019

Verfasser Jörg Thielen