



Prüfungsanforderung

真武館 - 道場 Shinbukan - Dojo

Karatedo • Kobudo • Aikido



Stand: 25.09.2016

Diese Ausfertigung gehört: _____



Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Entstehung – Gründungsmitglieder.....	5
Das Symbol	7
Prüfungsanforderungen Karatedo.....	9
Schriftzeichen Karatedo.....	9
Vorbereitungszeit.....	9
Übersicht no Undo – Aufwärmübungen	10
Übersicht Kihon Renshu – Grundschootechnik	11
Übersicht Zenshin Kotai – Vorwärts Rückwärts.....	12
Übersicht Ippon Kumite – Partnerübung	14
Übersicht Kumite Waza	15
Übersicht Kote Gitae.....	16
Übersicht Shinbukan Karate-Kata.....	16
Übersicht Anforderung 9. Kyu / weißgelb.....	18
Übersicht Anforderung 8. Kyu / gelb	18
Übersicht Anforderung 7. Kyu / orange	19
Übersicht Anforderung 6. Kyu / grün	20
Übersicht Anforderung 5. Kyu / blau	21
Übersicht Anforderung 4. Kyu / violett.....	22
Übersicht Anforderung 3. Kyu / braun	23
Übersicht Anforderung 2. Kyu / braun	24
Übersicht Anforderung 1. Kyu / braun	25
Übersicht Anforderung 1. Dan / schwarz.....	26
Übersicht Anforderung 2. Dan / schwarz.....	26
Historische Hintergründe des Karate	27
Stammbaum Okinawa-Te / Tode	29
Stammbaum Shorin-Ryu.....	30
Übersetzung Abwehr-, Schlag-, Stoß- und Beintechniken.....	31
Übersetzung Stände, Stellungen	33
Karatemeister (Auswahl).....	34
Wettkampf / Kampfrichter Begriffe	41
Wertung einer Kata.....	42
Notwehrgesetz §32 StGB	43



Wörterbuch Karatedo.....	45
Prüfungsanforderungen Kobudo.....	50
Schriftzeichen Kobudo.....	50
Vorbereitungszeit.....	51
Historie Kobudo	52
Stammbaum Kobudo	54
Übersicht Anforderung 7. Kyu / gelb	55
Übersicht Anforderung 6. Kyu / orange	55
Übersicht Anforderung 5. Kyu / grün	55
Übersicht Anforderung 4. Kyu / blau	56
Übersicht Anforderung 3. Kyu / braun	56
Übersicht Anforderung 2. Kyu / braun	57
Übersicht Anforderung 1. Kyu / braun	58
Übersicht Anforderung 1. Dan / schwarz.....	59
Übersicht Bo / Kun.....	60
Übersicht Bo-Yakusoku-Kumite	62
Übersicht Bo-Kata.....	62
Übersicht Sai	63
Übersicht Sai-Kata.....	64
Übersicht Tonfa / Tunkwa	65
Übersicht Tunkwa-Kata.....	66
Übersicht Nunchaku.....	67
Übersicht Kama	69
Übersicht Kama-Kata.....	70
Wörterbuch Kobudo	71
Prüfungsanforderungen Aikido	74
Schriftzeichen Aikido.....	74
Vorbereitungszeit.....	74
Historie Aikido.....	75
Stammbaum Aikido.....	76
Übersicht Aikido Kihon – Aikido Grundschule	77
Übersicht Aikido Theorie.....	78
Übersicht Aikido Waza – Aikido Technik.....	78
Übersicht Ukemi Waza - Fallübung.....	80



Übersetzung Aikido Techniken	80
Wörterbuch Aikido	82
Revisionsübersicht.....	85
Inspiration	86
Anmerkungen / Notizen.....	86



Vorwort: Entstehung – Gründungsmitglieder

Nach meinem Rücktritt als 1. Vorsitzender und Dai Senpai, sowie dem damit verbundenen Verlassen des Budokan Kampfkunstverein Dietfurt e.V. – Honbu Dojo, lies das Schicksal nicht lange auf sich warten. Es fügte sich, dass ich, Franz Wittmann, eine neue Organisation gründen sollte. Die Nachfrage war einfach zu groß und schließlich macht es ja auch Spaß, das, was man liebt, auch anderen beizubringen.

Nach kurzem Reflektieren fand sich auch schnell ein passender japanischer Name für das neue Dojo: 真武館 – „Shinbukan“ (chin. Zhen-wu-guan).

Das erste Schriftzeichen steht für „Wahrheit“ oder „Ehrlichkeit“, das Zweite für die „Kriegskunst“, das letzte Schriftzeichen kann man mit „Schule“, „Vereinigung“ oder „Organisation“ übersetzen.

Das Shinbukan-Dojo ist also der Ort für das Training des Schülers, der den Weg des „wahren Kriegers“ gehen will.

Shinbukan, mehr als ein Name für ein Dojo – es ist eine Idee, eine Idee mit Idealen!

Im Sinne dieser Schriftzeichen ist ein wahrer Krieger niemand, der es beim „Schlagen und Treten“ zu einer Meisterschaft gebracht hat, Wettkämpfe bestritten und Pokale mit nach Hause geschleppt hat – vielmehr gehört dazu, ein „Krieger des Geistes, des Lebens und des Alltags“ zu sein! Seinen eigenen Weg meistern! Dabei Ehrlichkeit, Menschlichkeit und Charakter zu stärken und für die Mitmenschen ein Gewinn zu sein – das ist für mich der Weg des „wahren Kriegers“. Jemand, der es versteht, geschickte Taktiken anzuwenden und Strategien für eine erfolgreiche Zukunft zu entwickeln! Persönliche Potenziale grenzenlos zu entfalten und die menschlichen Ressourcen voll und ganz auszuschöpfen!

Das Erlernen einer Kampfkunst kann hier einen großen Beitrag leisten, weil eine Meisterschaft darin nur durch Ehrgeiz, Disziplin und Charakterfestigkeit zu erreichen ist.

Als Impulsgeber und ranghöchster der trainierten Kampfkünste übernahm ich als „Sensei“ (was übrigens nichts anderes als Lehrer bedeutet) die Trainingsleitung.

Vorerst wurde kein eigener Verein gegründet. Das Dojo bildet eine eigene Sparte im SV Töging e.V..

Die 3 vom Budokan Dietfurt übernommenen Prüfungsordnungen für Karate, Kobudo und Aikijitsu wurden zusammengeführt, quasi „verheiratet“. Einige (von mir persönlich als wichtig erachtete) Anpassungen habe ich vorgenommen – soll heißen, es wurden Techniken hinzugefügt, entfernt, optimiert oder kombiniert. Alles nach den Gesichtspunkten einer effektiven, praxisnahen Selbstverteidigung, für jedes Alter, jedes Geschlecht, in jeder Situation!

Damit für alle Mitglieder ständig das aktuellste Werk zur Verfügung steht, wurde diese auch erstmalig online zum Download zur Verfügung gestellt: [Shinbukan Share Zone](#) (in der digitalen Version einfach klicken).



Hier einige Stichpunkte zur Anfangszeit und zu den ersten Mitgliedern:

- (nur für Mitglieder gedacht ☺)

Die ersten Mitglieder (Erwachsenengruppe, Beitritt noch in 2016):

- (neugierig? Komm vorbei ☺)



Das Symbol



Die japanischen Schriftzeichen gelten als Zeichen für den Respekt gegenüber den „Ahnen“ unserer Kampfkünste.

Links:	Kara-Te	Leere-Hand
Rechts:	Ko-Bu	Alte-Kampfkunst (Antik, mit Waffen)
Unten:	Ai-Ki	Harmonie-Innere Kraft
Mitte:	Do	Weg

Die Schriftzeichen außen jeweils um das „Do“ im Zentrum ergänzt, ergeben den Weg in diesen Kampfkünsten, den Du gewählt hast.

Die „3 Flügel“ ergeben sich, wenn man die „Blume des Lebens“ zu zeichnen beginnt – das seit dem Altertum international bekannte Symbol für Harmonie und das blühende Leben an sich.

Hier sieht man nur einen Ausschnitt der Blume, den Teil, in dem sich 3 Kreise überschneiden. Die vollständigen Kreise sind nicht zu sehen, doch ist es die Andeutung, dass sich die Kampfkunst, die wir hart trainieren, weit um unser eigenes Zentrum entfaltet und sämtliche unserer Lebensbereiche berühren wird.

Unsere Person, unser „Ich“, ist mit dem äußeren Ring begrenzt. Das Symbol spiegelt also unsere innere Einstellung zu diesen 3 Kampfkünsten. Sozusagen das „Dojo in unserem Inneren“. In diesem schützenden Bereich bilden die 3 Energien welche durch die bei den Kreisüberschneidungen entstandenen Blätter symbolisiert werden, ein Spannungsfeld, eine Einheit in der Mitte, in dem auch das „Do“ steht. Dieses Dreieck ist Violett gefärbt – diese Farbe steht in Japan für Vollkommenheit.

Diese 3 Energien sind: der Mensch (organisches Leben, körperliche Stärke), die Erde (Intelligenz und Intuition) und der Himmel (Spiritualität und Empathie).

Ein wahrer Krieger in unserem Verständnis zu sein heißt, dieses Spannungsfeld des Menschseins für sich zu nutzen und alle positiven Energien daraus zu gewinnen!

Die Farben: Schwarz, Gelb, Rot und Violett.

