

Diplomarbeit 6. Dan

Karate Kata-Kihon

Modulares Trainingssystem (nicht nur) für Kata-Wettkämpfer



Abbildung 1

SHU

HA

RI

bewahren

durchbrechen

befreien

Verfasserin: Barbara Seiler

Eingereicht am: 11.10.2019

Eingereicht bei: Fudokan Karatedo Schweiz (FKS)

Tradition ist nicht Asche bewahren, Tradition ist Feuer weitertragen.

Zitat nach Jean Jaurès

Vorwort

Shu Ha Ri ist ein Konzept aus der asiatischen Kampfkunst. Es beschreibt die unterschiedlichen Lernstufen und heißt im sportlichen Kontext so viel wie Erlernen – Üben – Anwenden. Die 3 Lernstufen lassen sich auf unterschiedliche Dinge übertragen.

Meine Faszination im Karate hat immer diesen Lernstufen gegolten. Ist es nicht so, dass eine perfekt ausgeführte Bewegung immer sehr einfach und leicht aussieht? Aber was steckt dahinter?



Deshalb habe ich mich entschieden, meine 6. Dan-Arbeit dem ÜBEN, zu widmen. Dem Kihon im Karate. Ein neues Kihon-Programm das der Vervollkommnung der Kata dient stand für mich im Vordergrund. Ich danke meinem Mann, Rudi Seiler für die Unterstützung bei dieser Arbeit. Wir haben die Kihon-Übungen in gemeinsamer Zusammenarbeit entwickelt.

Auch danken möchte ich dem Fudokan Karate Schweiz für die Unterstützung, die Begleitung und das Vertrauen während all der Jahre.

Ein grosser Dank geht auch an meine beiden Söhne, Roman und Demian: für das Weitertragen des Feuers.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	2
EINLEITUNG	4
ZIEL DER ARBEIT	4
VERMUTUNGEN	4
VORGABEN	5
ANFORDERUNGEN KYU-PRÜFUNGEN	6
KIHON - GRUNDSCHULE	7
WAS IST KIHON	7
ANPASSUNG KIHON AN DIE ENTWICKLUNG DES KARATE-SPORTS	7
ENTWICKLUNG	9
AUFGABENSTELLUNG	9
ANALYSE	10
SCHREIBWEISE	12
PRAKTISCHE UMSETZUNG	13
MODULARE TRAININGSVORBEREITUNG	13
DOKUMENTE	13
<i>Tabelle gesamt</i>	13
<i>Tabelle pro Kyu</i>	16
<i>Karteikarten</i>	33
UNTERRICHT	35
<i>Didaktik</i>	35
<i>Was Hänschen nicht lernt...</i>	36
DISKUSSION	38
AUSWERTUNG QUANTITÄT (ANALYSE SIEHE ANHANG 2)	38
AUSWERTUNG QUALITÄT	38
FAZIT	39
REFERENZEN:	40
ANHANG	41

Einleitung

Ziel der Arbeit

In dieser Diplomarbeit geht es darum, das FKS-Grundschulprogramm für die Kyu-Grade dem Anforderungsprofil Kata anzupassen und damit der raschen, weltweiten Entwicklung des Karate, insbesondere des Sportkarate Rechnung zu tragen.

Das Kihon-Programm liegt in theoretischer Form (Tabelle) 9. - 4. Kyu und 3. - 1. Kyu vor. Zudem sind die Übungen pro Kyu-Grad resp. pro Kata einzeln auf einem Blatt ersichtlich. Als praktische Umsetzung habe ich Karteikarten pro Übung erstellt, die der leichten und optimalen Trainingsvorbereitung dienen. Die Karteikarten können beliebig mit Karteikarten Kraft, Ausdauer etc. erweitert und ergänzt werden.

Die definitive Version der Tabellen steht per QR-Code zur Verfügung.



Vermutungen

Bei der Erarbeitung des Prüfungsprogrammes Kihon-Kata stellt sich die Frage, wie sich die Anpassung der Übungen quantitativ und qualitativ auf die einzelnen Karate-Techniken auswirken wird. Ich gehe davon aus, dass sich das neue Prüfungsprogramm qualitativ positiv auf die Ausführung der Katas auswirken wird. Quantitativ nehme ich an, dass die Anzahl der geübten Techniken zunehmen und abwechslungsreicher (mehr aussergewöhnliche Techniken) wird.

Vorgaben

Fudokan Schweiz hat die Bestandteile des bisherigen Kihon in 8 Kategorien eingeteilt:

- Tsuki waza Stosstechnik
- Uchi waza Schlagtechnik
- Gedan uke Abwehrtechnik unterer Körper
- Jodan uke Abwehrtechnik Kopfbereich
- Chudan uke Abwehrtechnik mittlerer Körper
- Kaishu waza* offene Hand-Techniken
- Keri** waza vorwärts Fusstechnik vorwärts
- Keri** waza seitwärts Fusstechnik seitwärts

*vormals Shuto uke / Kaishu waza bedeutet: Offenhand-Technik

** auch Geri waza

Diese 8 Kategorien sollen im Wesentlichen in der neuen Umsetzung des Prüfungsprogrammes beibehalten werden.

Weiter hat sich Fudokan Schweiz auf folgende Bezeichnungen für Schritte geeinigt:

- >>> vorwärts <<< rückwärts laufen = Oi komi
- >> vorwärts << rückwärts setzen = Tsuru ashi
- > vorwärts < rückwärts gleiten = Yori ashi

Auch diese Bezeichnungen haben sich bewährt und bei den Fudokan-Mitgliedern festgesetzt. Sie werden in der neuen Tabelle beibehalten. Weitere Bezeichnungen siehe Legende im Anhang.

Anforderungen Kyu-Prüfungen

Gürtelgrad	Kihon aus	Shitei Kata	Tokui Kata
8. Kyu	Heian Shodan	Heian Shodan	
7. Kyu	Heian Nidan	Heian Nidan	
6. Kyu	Heian Sandan	Heian Sandan	
5. Kyu	Heian Yondan	Heian Yondan	
4. Kyu	Heian Godan	Heian Godan	
3. Kyu	Bassai Dai	Bassai Dai	Tekki Shodan
2. Kyu	Jion	Jion	Kanku Dai
1. Kyu	Empi	Empi	Kanku Sho

Kihon - Grundschule

Was ist Kihon

Kihon ist die Grundschule des Karate und wird aus den 2 Wörtern KI = Kraft/Energie und HON = Basis/Ursprung zusammengesetzt (Lind, 2001).

Anpassung Kihon an die Entwicklung des Karate-Sports

Der Karate-Sport entwickelt sich schneller denn je. Der Karate-Schüler beginnt meist im Vorschulalter oder frühen Schulkindalter. Die Anforderungen des Wettbewerbs (Turniere) ist enorm. Die Zeit um Wettkampferfahrungen zu sammeln kurz. Zurzeit finden in der Schweiz pro Jahr 2-4 Kinderturniere (Junior-Karate-League U14) statt. Zudem können die Kinder ab 10 Jahren in der Swiss Karate League (SKL = 3 Qualifikationsturniere + 1 Finalturnier / Schweizermeisterschaft) teilnehmen. Wenn sie in der SKL bestehen wollen, müssen sie mit 10 oder 11 Jahren (U12) bis zu 5 Katas beherrschen und in guter Qualität vorführen können. Ab 12 Jahren (U14) bis zu 5 Meisterkatas je nach Kategorie!

Zudem hat sich das Trainingsverhalten der Karate-Schüler (Kinder) mit der Umsetzung des Lehrplans 21 verändert. Die Kinder haben meist 2-3 Lektionen pro Woche mehr Schule. Praktisch heisst das: Bereits Erst- und Zweitklässler haben an bis zu 3 Nachmittagen Schule. Es hat sich gezeigt, dass Schüler, die bisher 3 Trainingseinheiten bestritten haben nun noch durchschnittlich 2 Trainingseinheiten pro Woche bestreiten können.

Weiter wird die Schere von Kata und Kumite im Sportkarate immer grösser. Bei der Kata handelt es sich um eine „Sportart“ mit geschlossenen Fertigkeiten, Kumite hingegen ist eine „Sportart“ mit offenen Fertigkeiten.

Geschlossene Fertigkeiten sind weitgehend vorhersehbare und konstante Bewegungen. Offene Fertigkeiten sind variable Bewegungsmuster, welche immer wieder situativ angepasst werden müssen (Wastl, 2006)

Hier einige markante Unterschiede:

Kata	Kumite
Ferse ist vorwiegend fest am Boden	Ferse ist praktisch immer vom Boden abgehoben
Haltekraft ist sehr wichtig	Haltekraft ist nicht wichtig
Start aus statischer Position	Start dynamisch
Es gibt keine Täuschungen	Täuschungen sind sehr wichtig
Die Abwehr steht im Vordergrund (Karate ni sente nashi)	Der Angriff steht im Vordergrund (Yuko, Wazaari, Ippon)
Äussere Erscheinung: schwerer Gi, formschön, stabil	Äussere Erscheinung: leichter Gi, grosse Bewegungsfreiheit, „cool“

Das neue Kyu-Prüfungsreglement (Kata/Kihon) soll dieser Entwicklung Rechnung tragen. Die Anforderungen steigen, der Trainingsumfang nimmt ab. Das heisst, die Trainingsqualität muss effizienter und der jeweiligen Disziplin angepasst werden, um dieser Entwicklung gerecht werden zu können.

Das Grundschultraining soll dem Kata-Wettkampf dienen. Es gilt, keine Zeit zu verlieren mit Techniken, die entweder nicht altersgerecht (Kindertraining) sind oder nicht wettkampftauglich. Die Bewegungsqualität der Techniken in der Kata soll durch die der Kata angepassten Kihon-Übungen erhöht werden. Durch das angepasste Grundschultraining sollen die Schüler die Katas schneller erlernen und durch das Repetieren der Kihon-Übungen soll die Bewegungsqualität schneller deutlich erhöht werden.

Entwicklung

Aufgabenstellung

Es galt, 64 sinnvolle Übungen zu finden, die dem obengenannten Raster unterzuordnen waren. Eine Fleissarbeit? Nicht nur. Es war vor allem ein Entwicklungsprozess. Als erstes wurden die Übungen „provisorisch“ erstellt und „irgendwie“ in die Tabelle eingefügt. Die jeweiligen Übungen haben wir dann regelmässig geübt und weiterentwickelt, verschoben, verworfen und angepasst. Mein Anspruch an Klarheit erforderte eine Entwicklung der Übungen über längere Zeit. Folgendes war mir ein Anliegen:

- alle Übungen sollen in die vorgegebenen Raster (siehe Vorgaben) passen
- alle Übungen sollen mit Ausgangsstellung Zenkutsu dachi Gedan barai beginnen
- alle Übungen sollen mit Mawate Zenkutsu dachi Gedan barai enden
- alle Übungen gehen einen Schritt nach vorne (damit können mehrere Kyu-Grade gemeinsam verschiedene Kihon-Übungen trainieren)
- Einheitliche klare Formulierungen
- Einheitliche Schreibweisen
- Kihon 5 und 6 sollen wie bisher vor- und rückwärts ausgeführt werden können

Nachdem alle Übungen erarbeitet waren, wurde die Gesamttabelle erstellt. Daraus ergaben sich die Einzelblätter. Zum Schluss gestaltete ich die Karteikarten, wie sie sich in der jetzigen Form präsentieren (siehe Praktische Umsetzung). Einer weiteren Weiterentwicklung, Verbesserung, Anpassung der Übungen steht nichts im Wege.

Analyse

Ich habe die Techniken in folgende Gruppen aufgeteilt:

- Fussstellungen
- Angriffe Arme
- Abwehr Arme
- Fusstechniken

Bei allen Gruppen habe ich Untergruppen mit den gängigsten Techniken gemacht. Anschliessend habe ich alle Techniken des alten und des neuen Prüfungsprogrammes in die entsprechende Kategorie eingeteilt.

Schreibweise

Nachdem die Übungen in den Grundzügen entworfen waren, habe ich die Tabellen erstellt. Mir war es ein Anliegen, dass die Formulierungen und die Schreibweise klar sind. Wenn man die Karate-Literatur zur Hand nimmt, trifft man die verschiedensten Schreibweisen der japanischen Ausdrücke an. In der vorliegenden Arbeit ist die Schreibweise nach Tartaglia, Fiore (2003) (siehe auch Glossar im Anhang 3) gewählt. Die Bebilderung der Karteikarten ist nach Pflüger, Albrecht (2002). Tartaglias Schreibweise ist klar und hat Struktur. Beispielsweise beginnt er eine neue Technik immer mit einem Grossbuchstaben. Das ist auch in den vorliegenden Tabellen so.

Praktische Umsetzung

Modulare Trainingsvorbereitung

Modularität (auch Baustein- oder Baukastenprinzip) ist die Aufteilung eines Ganzen in Teile, die als Module, Komponenten, Bauelemente, Baugruppen oder Bausteine bezeichnet werden. Bei geeigneter Form und Funktion können sie zusammengefügt werden oder über entsprechende Schnittstellen interagieren. (Wikipedia)

Dokumente

Folgende Dokumente liegen mit dieser Arbeit vor:

Tabelle gesamt

Die Tabelle gesamt steht in einer ähnlichen Form zur Verfügung wie bisher:
Vorderseite 8.-4. Kyu, Rückseite 3.-1. Kyu

Tabelle pro Kyu

Pro Kyu steht ein Blatt mit den einzelnen Übungen zur Verfügung. Es gibt 2 Reihenfolgen:

- Prüfungs-Reihenfolge: Wie bisher 1 – 8 nach Kategorien (siehe Vorgabe Seite 4)

Die Farben sind analog unserem Kyu-System:

Übung 1 > gelb

Übung 2 > orange

Übung 3 > grün

Übung 4 > hellblau

Übung 5 > dunkelblau

Übung 6 > hellbraun

Übung 7 > mittelbraun

Übung 8 > dunkelbraun

Auf der Rückseite der einzelnen Tabellen befindet sich die Bebilderung (nach Pflüger) der ganzen Kata. Die einzelnen Übungen sind in der entsprechenden Farbe gekennzeichnet. Dies dient als Hilfestellung für das Verständnis der Übung.

- Kata-Reihenfolge: Die Zahlen in Klammer (..) bezeichnen, in welcher Reihenfolge die Übungen in der Kata zu finden sind. Diese Reihenfolge bewährt sich beim Erlernen einer Kata.

Karteikarten

Karteikarten im digitalen Zeitalter?

Bestandteil dieser Arbeit sind Karteikarten, mit den 8 Kihon-Übungen je Kata resp. je Kyu. Im digitalen Zeitalter finden wir in Sekundenbruchteilen alle Informationen, in diversen Aufbereitungen im Netz. Warum braucht es trotzdem diese Karteikarten?

Mit einer umfangreichen, gut aufgebauten Kartei ist die Trainingsvorbereitung ein Kinderspiel. Schnell und ohne grosse Suche kann das Training optimal den gegebenen Umständen (Trainingsort, Zielgruppe, Lernstufe) geplant werden und je nach Organisationsform ist das Dojo / die Halle schnell eingerichtet.

Die Karteikarten können beliebig erweitert, ergänzt oder ausgetauscht werden. Je nach Organisationsform dienen die Karteikarten als Gedankenstütze. Das ganze Training kann mit den Karten modular aufgebaut werden. Es ist ein Leichtes, das Training mit den Karten den verschiedenen Trainingsgruppen und Teilnehmern anzupassen.

Beispiel Karteikarte 2 aus Jion.

Unterricht

Didaktik

Didaktik kommt aus dem Griechischen und bedeutet:

*lehren, lernen, dartun, unterweisen,
beweisen, vorschreiben, warnen*

*Didaktik ist also die Wissenschaft vom
organisierten lernen und lehren = **Unterricht***

Gawrisch (2014/2015)

Der Mensch ist ein Gewohnheits-Tier. Es fiel mir nicht leicht - und es wird den anderen Trainingsleitern zu Beginn auch nicht leicht fallen - die neuen Übungen zu unterrichten. Wir sind sehr an die bisherigen Übungen gewöhnt, kennen sie auswendig und wissen genau, wie und mit welchen Methoden wir die Übungen den Schülern beibringen können.

Und nun ist alles anders. Wir müssen uns aus der Komfortzone bewegen, uns mit den neuen Übungen befassen, sie auswendig lernen, Methoden entwickeln, wie wir die Übungen den Karateschülern beibringen können. Sorgfalt, Aufmerksamkeit ist gefragt. Jede Bewegung muss hinterfragt werden (wo und wie zum Beispiel wird Juji uke vorbereitet). Welche „Eselsbrücken“ geben wir den Schülern mit? Worauf legen wir den Fokus? Welche Kriterien sind für uns wichtig? Wir wenden uns also voll und ganz der Grundschule und somit der Kata - der Tradition - zu. Und dadurch wird die wunderbare Bewegungsvielfalt der Katas neu bewertet. Es dauert nicht lange und die Fortschritte werden bei den Karate-Schülern sichtbar. Die Kata ist in einer aussergewöhnlichen Bewegungsqualität kein Problem mehr. All die Bewegungen stimmen plötzlich. Nicht nur das: durch das Üben der Kata in Kihon-Form trainieren wir auch gleich alle Bewegungen in Ura-Form. Somit ist das Ausführen der Kata in Ura-Form kein Problem mehr.

Was Hänschen nicht lernt...

... lernt Hans nimmermehr

Ein Sprichwort ist ein kurzer Satz, der sich auf lange Erfahrung gründet.“

– Miguel de Cervantes

- üben üben üben
- Einmal ist Keinmal
- Übung macht den Meister

Kihon wird als die Grundschule des Karate bezeichnet. Im Kihon werden die grundlegenden Techniken die das Fundament des Karate bilden, geübt. Sie werden immer und immer wiederholt.



Dasselbe Training kann in verschiedenen Organisationsformen durchgeführt werden. Es erhält dadurch verschiedene Charaktere. Verschiedene Organisationsformen machen den Trainingsbetrieb kurzweilig. Sie ermöglichen ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training. Je nach Organisationsform, ändert sich die Interaktion der Teilnehmer. Dadurch kommt Abwechslung in die Übungen, das Training wird spannend.

Mögliche Organisationsformen:

- Frontalunterricht (geeignet um Übungen einzuführen)
- Kleingruppen (Interessengemeinschaften)
- Beobachter (Wettkampf/Prüfung simulieren)
- Circuit-Training mit zeitlicher Vorgabe
- Parcours (Rundlauf)
- erschwerte Bedingungen

Für die möglichen Organisationsformen muss berücksichtigt werden:

- Räumliche Gegebenheiten
- Einrichtung / Material
- Zielgruppe (Alter, Anzahl, Einsteiger, Fortgeschrittene, Könner)
- Lernstufe (J&S Dreistufenmodell: EAG erwerben und festigen – anwenden und variieren – gestalten und ergänzen)(Kernlehrmittel Jugend und Sport)
- Sozialkompetenz der Gruppe
- Ziel der Lektion/Übung

Für Parcours und Circuit müssen alle Elemente bekannt sein.

Diskussion

Auswertung Quantität (Analyse siehe Anhang 2)

Die Analyse schliesst mit 34 Techniken ab, welche im neuen Prüfungsprogramm mehr geübt werden. So gesehen bestätigt sich meine Vermutung betreffend Quantität. Diese Zahl muss allerdings differenziert angesehen werden:

Fussstellungen: die offensive Fussstellung Zenkutsu dachi wird im alten PP 10 x häufiger geübt als im neuen PP. Dagegen wird die defensive Fussstellung Kokutsu dachi im neuen PP 24 x häufiger geübt.

Angriffe Arme: Die Angriffe werden gesamthaft im neuen PP viel weniger (-29) geübt.

Abwehr Arme: Die Abwehrtechniken werden im neuen PP deutlich mehr (+56) geübt.

Angriff Beine: Hier ist eine deutliche Abnahme der Fusstechniken vom alten zum neuen PP festzustellen.

Kommentar: Die Kata hat den Charakter der Selbstverteidigung. Karate gilt an sich als Selbstverteidigungs-System. Schon Gichin Funakoshi hat gesagt, Karate kennt keinen ersten Angriff KARATE NI SENTE NASHI.

Dies erklärt, dass die defensiven Techniken (Kokutsu dachi, alle Abwehrtechniken) im neuen PP deutlich höher bewertet sind.

Im Modernen Karate werden die Fusstechniken (Mawashi geri und Ura mawashi geri) im Kumite-Training geübt. Schon sechsjährige Kinder sind in der Lage, diese beiden Techniken in kindgerechter dynamischer Form (statisch ist für kleine Kinder sehr schwierig bis unmöglich) zu lernen. Somit kann im Kihon-PP mehrheitlich darauf verzichtet werden. Zudem kommen diese beiden Techniken äusserst selten in der Kata vor (nur Mawashi geri in Unsu).

Auswertung Qualität

Seit August 2019 wird das neue PP jetzt im Dojo Lyss/Aarberg angewandt. Das Trainerauge sieht erste Erfolge. Die Qualität der Kata nimmt zu. Es braucht aber sicher noch eine längere Zeit (1-2 Jahre), bis die Übungen vollumfänglich realisiert sind und Früchte tragen. Messbar ist diese Verbesserung allerdings

nicht. Dazu müsste eine Feldstudie über längere Zeit gemacht werden. Doch wir haben alle genügend Erfahrung, um die Qualitätssteigerung per Auge festzustellen. Ein Mess-Instrument wären die Kata-Sport-Athleten. Hier muss sicher mit einer Frist von 2-3 Jahren gerechnet werden, bis diese Frage beantwortet werden kann.

Fazit

Seit Sommer 2019 übe ich die neuen Kihon-Übungen selber regelmässig. Dadurch haben alle Bewegungen eine ganz andere Bedeutung erhalten. Der Bewegungsablauf wird genau analysiert und hinterfragt. Durch diesen Prozess werden die Bewegungen optimiert und zur Meisterschaft gebracht.

Die Möglichkeit, Kata-Sequenzen im Grundschultraining einzubauen und dadurch die Aufmerksamkeit um ein Vielfaches den einzelnen Bereichen der Kata widmen zu können ist sehr wohltuend. Im Unterricht habe ich nun genügend Zeit pro Lektion, die Kata auch bei Kindern in die Tiefe zu führen.

Die Bewegungsvielfalt der Kata erhält eine ganz neue Aufmerksamkeit.

Referenzen:

- Gawrisch, G. (2014/2015). Vorlesung Sportpädagogik.
<https://www.sportwissenschaft.uni-kiel.de/de/studium-lehre/bachelor-of-arts/lehrveranstaltungen/downloads-sportpaedagogik/sportdidaktik.pdf>
- Lind, W. (2001). Lexikon der Kampfkünste. Sonderausgabe, Berlin. Sportverlag Berlin.
- Niino, M. (2017). Karate-Das Buch für Kinder. 5te überarbeitete Auflage, Samurai Verlag Rosenheim
- Pflüger, A. (2002). 27 Shotokan-Kata. Falken-Verlag
- Tartaglia, F. (2003). Shotokan-Kata bis zum Schwarzgurt. 4. Auflage, Spectra Design&Verlag
- Wastl, P. (2006) Grundlagen der Bewegungslehre im Sport.
https://www.itps.uni-wuppertal.de/fileadmin/itps/Wastl/B-Abstract_06.pdf

Anhang

LEGENDE TABELLEN GESAMT 8.-4. KYU UND 3.-1.KYU

><	vorwärts rückwärts gleiten	Yori ashi
>><<	vorwärts rückwärts setzen	Tsuri ashi
>>><<<	vorwärts rückwärts laufen	Oi komi
/ ...	Übung fertig, Neubeginn	
-	Techniken werden zusammen ausgeführt	
°	Drehung 360 °	
Kursiv	Fussstellungen	
Schrift anderer Farbe	Übung aus dem vorangehenden Kihon-Programm, da in Kata keine Technik aus entsprechender Kategorie vorkommt	
<u>Unterstrichen</u>	langsame Ausführung	
Grossbuchstaben	Beginn nächster Technik	

GLOSSAR NACH TARTAGLIA

Age uke	Verteidigungstechnik nach oben
Bassai dai	Kata: Die Mauer zerstören - gross
Chudan	Mittlerer Bereich
Dachi	Fussstellung
Empi	Kata: Flug der Schwalbe
Empi uchi	Ellbogenstoss
Fumikomi	Stampftritt
Gedan	Unterer Bereich
Gedan barai	Verteidigungstechnik nach unten
Gedan kake uke	Hakenabwehrtechnik für den unteren Bereich
Geri	Fusstritt (auch Keri)
Haishu	Handrücken
Haishu uke	Verteidigungstechnik mit dem Handrücken
Haito	Innere Handkante
Haiwan	Armrücken
Heian	Frieden und Ruhe, Kata-Serie aus fünf Kata (Reihenfolge nach Gichin Funkakoshi)
Hiza geri	Kniestoss
Jion	Kata: Liebe und Güte / Name eines Tempels
Jodan	Oberer Bereich
Juji uke	X-förmige Verteidigungstechnik
Kagi zuki	Haken-Fauststoss
Kaishu	Offene Hand
Kakiwake uke	Verteidigungstechnik mit beiden Händen, von innen nach aussen
Karate	Leere Hand
Kata	Form
Kata uke	Verteidigungstechnik mit der Schulter
Keage	Schnappende Fusstechnik
Kekomi	Stoss-Fusstechnik
Keri waza	Sammelbegriff für Beintechniken
Kiba dachi	Reiterstellung
Kihon	Grundschule

Kizami zuki	Fausttechnik mit der vorderen Hand
Kokutsu dachi	Rückwärtsstellung
Kosa dachi	Ueberkreuzstellung
Koshi kamae	Fäuste an der Hüfte
Kyu	Schülergrad
Mae	nach vorne
Mae empi uchi	Ellenbogenstoss nach vorne
Mae geri	Fusstechnik nach vorne
Manji uke	Wirbelblock
Mawashi geri	Kreisförmige Fusstechnik
Mikazukigeri	Kreisförmige Fusstechnik
Morote uke	Verteidigungstechnik mit beiden Armen
Morote zuki	Angriffstechnik mit beiden Fäusten
Nagashi uke	Begleitende Abwehrtechnik
Nukite	Angriffstechnik mit fünf Fingerspitzen
Oi zuki	Gleichseitiger Fauststoss mit Schritt
Osae	Pressen
Otoshi	Von oben nach unten
Otoshi uke	Verteidigungstechnik von oben mit waagrechtem Unterarm
Ren zuki	Mehrfache Fausttechnik
Sanbon zuki	Dreifache Fausttechnik
Shitei Kata	Pflichtkata
Shuto uchi	Angriffstechnik mit der Aussenhandkante
Soto uke	Verteidigungstechnik von aussen nach innen
Suri ashi	Gleitschritt
Tate empi uchi	Ellenbogenstoss nach oben
Te waza	Sammelbegriff für Handtechniken
Teisho	Handballen
Teisho uchi	Angriffstechnik mit dem Handballen
Teisho uke	Verteidigungstechnik mit dem Handballen
Tettsui	Eisenhammer
Tettsui uchi	Eisenhammer-Angriffstechnik
Tokui kata	Persönlich bevorzugte Kata
Tsukami yose	Greif- und Ziehabwehr

Tsuru ashi dachi	Kranichfusstellung
Uchi	Innen
Uchi uke	Verteidigungstechnik von innen nach aussen
Uke	Verteidigung
Uke waza	Sammelbegriff für Abwehrtechniken
Uraken	Faust-Rückenseite
Uraken uchi	Fausttechnik mit dem Handrücken
Yama zuki	Doppelte Fausttechnik
Yoko	Zur Seite
Yoko empi uchi	Seitlicher Ellenbogenstoss
Yoko geri	Fusstechnik zur Seite
Yoko geri keage	Fusstechnik zur Seite, schnappend
Yoko geri kekomi	Fusstechnik zur Seite stossend
Zenkutsu dachi	Vorwärtsstellung
Zuki	Fauststoss
Zuki waza	Sammelbegriff für Armtechniken

KARTEIKARTEN EINZELN PRO KYU UND ÜBUNG

Die Karteikarten sind Bestandteil dieser Arbeit. Sie sind separat in einem Dokument enthalten. Die Karteikarten von Jion sind als Beispiel dem Dokument beigefügt