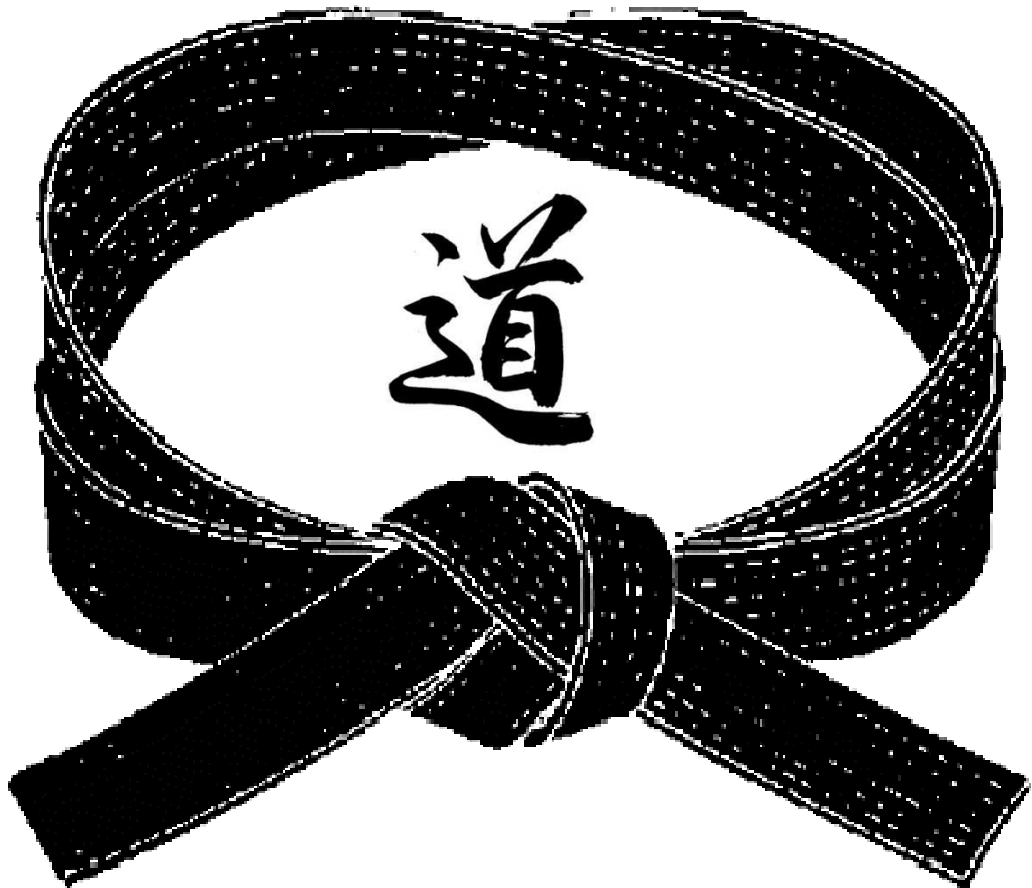


Prüfungsordnung

Kaio-Ken Ryu

(Weg der himmlischen Faust)



Besonderheiten im System/Stil

Anhänger des Kaio-Ken Ryu streben danach ihr Verhalten innerhalb und außerhalb der Kampfkünste zu verbessern. Dies ist eines der Hauptziele des Kaio-Ken, wobei auf Respekt, Disziplin und Verständnis ebenso viel Wert gelegt wird, wie auf körperliche Fähigkeiten. Aggressives Verhalten wird während der Trainingszeit strikt abgelehnt. Ein weiteres Merkmal des Kaio-Ken ist, dass unnötig große Bewegungen auf ein Minimum beschränkt werden. Wichtig sind Tempo und Effizienz der Bewegung, mit der eine Technik vollzogen wird. Weniger die Kraft oder physische Anstrengung, die man nach außen hin zeigt.

Anfänger lernen zuerst Block-, Schlag- und Tritttechniken aus dem Karate. Später kommen Hebel-, Wurf- und Festlegetechniken aus dem Ju Jitsu dazu. Fortgeschrittene kombinieren diese Technikbereiche später.

Das Kaio-Ken Ryu beruht auf den Grundlagen des Senshu Ryu Karate von Shodai Soke Ingo Brandenburger. Ich habe viele Jahre das Senshu Ryu Karate erlernt, bis ich eines Tages selbst ein Lehrer (Sensei) in Senshu Ryu wurde. Ingo Brandenburger hat mir die letzten Jahre die Organisation und die Direktion des Senshu Ryu überlassen. Ich arbeite jetzt seit mehr als vier Jahren an einem neuen, überarbeiteten System. Im Ergebnis wurde das Effektivste aus dem Senshu Ryu Karate und dem Ju Jitsu im Kaio-Ken Ryu kombiniert und weiterentwickelt, um einen möglichst effektiven Selbstverteidigungsstil zu kreieren. Ziel ist es, jeder Altersgruppe ein individuelles Training zu ermöglichen. Das Kaio-Ken ist geprägt von einem modernen Stil, der auch traditionelle Aspekte wie Kataübungsformen beinhaltet. Der Schwerpunkt liegt klar in der Selbstverteidigung, traditionelle Aspekte wie Kata-Bunkai im Karate oder Kobudu sind wichtige Elemente, um die Traditionen des Budo's zu bewahren. Ich möchte eine familiäre Atmosphäre in unserem Dojo schaffen, das allen Kampfkünsten offen gegenüber tritt, wo jeder herzlich willkommen ist, sein Wissen und seine Leidenschaft im Budo mit uns zu teilen.

8. Kyu Gelb

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Age Uke	Mae Geri	Oi Zuki	Uraken Uchi	Zenkutsu Dachi
Gedan Barai	Mae Ashi Geri	Gyaku Zuki		Yoi Dachi
				Rei

Gohon-Kumite

- Tori: Angriff: 5x Oi Zuki Jodan
Uke: Abwehr: Age Uke
Konter: Gyaku Zuki
- Tori: Angriff: 5x Mae Geri Chudan
Uke: Abwehr: Gedan Barai
Konter: Gyaku Zuki

Kata

- Taikyoku Shodan

Theorie

Bedeutung von-

Obi binden

Sensei

Dojo

Karate

Japanisch 1-10 zählen

Fallschule

Fallen: seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle: Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X						

Kondition/ Kraft

10x Liegestütze

10x Bauchaufzüge

10x Kniebeuge

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate – 6 Monate

7. Kyu Orange

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Soto Uke	Mawashi Geri	Maete Zuki	Tettsui Uchi	Kiba Dachi
Nagashi Uke	Mawashi Ashi Geri	Tate Zuki		

Gohon-Kumite

- Tori: Angriff: 5 x Oi Zuki Chudan
Uke: Abwehr: Soto Uke
Konter: Gyaku Zuki
- Tori: Angriff: 5 x Mae Geri Chudan
Uke: Abwehr: Nagashi Uke
Konter: Gyaku Zuki

Kata

1. Taikyoku Shodan
2. Kaio-ken Shodan

Theorie

Bedeutung von:

Aufnäher /Abzeichen Gi
Gedan, Chudan, Yodan
Kime
Kihon
Kyu, Dan

Fallschule

Fallen: seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle: Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X					

Kondition/ Kraft

15x Liegestütze
15x Bauchaufzüge
15x Kniebeuge

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate – 6 Monate
1 Techniklehrgang
Können des vorigen Prüfungsprogrammes

6. Kyu Grün

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Uchi Uke	Yoko Geri	Sanbon Zuki	Shuto Uchi	Kokutsu Dachi
Haiwan Uke	Yoko Ashi Geri	Mawashi Zuki		
Shuto Uke				

Sanbon-Kumite (27 + 29)

- Tori: Angriff: Oi Zuki Yodan + Oi Zuki Chudan + Mae Geri Chudan
Uke: Abwehr: Age Uke + Soto Uke + Gedan Barai
Konter: Gyaku Zuki
- Tori: Angriff: Oi Zuki Yodan + Oi Zuki Chudan + Mae Geri Chudan
Uke: Abwehr: Haiwan Uke + Uchi Uke + Nagashi Uke
Konter: Gyaku Zuki

Kata

- Taikyoku Shodan
- Kaio-ken Shodan
- Kaio-ken Nidan

Theorie

Bedeutung von-

Mushin
Keage + Kekomi
Renshi - Shihan - Hanshi

Fallschule

Fallen: seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle : Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X			

Kondition/ Kraft

20x Liegestütze
20x Bauchaufzüge
20x Kniebeuge
Kombination Sandsack + Prätzen 3, 4 Kombination

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate – 6 Monate
1 Techniklehrgang
Können des vorigen Prüfungsprogrammes

5. Kyu Blau

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Juji Uke	Ushiro Geri	Ura Zuki	Nukite Uchi	Shiko Dachi
Tate Uke	Fumikomi Geri	Kage Zuki	Haishu Uchi	
Morote Uke				

Nage-No Kata

Roshi (Anfänger)

Kata

1. Taikyoku Shodan
2. Kaio-ken Shodan
3. Kaio-ken Nidan
4. Kaio-ken Sandan

Theorie

Bedeutung von-

Andere Kampfkünste

Welche traditionellen Waffen gibt es im Karate?

Dan-Grade und ihre dazugehörigen Meister

Fallschule

Fallen : seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: Rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle: Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X	X		

Kondition/ Kraft

20x Liegestütze

20x Bauchaufzüge

20x Kniebeuge

Kombination Sandsack + Pratzten 2 x 3, 4 Kombination

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate – 6 Monate

1 Techniklehrgang

Können des vorigen Prüfungsprogrammes

4. Kyu Lila

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Kakiwake Uke	Mikazuki Geri	Heiko Zuki	Haito Uchi	Nekoashi Dachi
Te-Oase Uke	Kakato Geri		Kumade Uchi	

Nage-No Kata

Roshi (erweiterte Form)

Kata

1. Taikyoku Shodan
2. Kaio-ken Shodan
3. Kaio-ken Nidan
4. Kaio-ken Sandan
5. Kaio-ken Yondan

Theorie

Bedeutung von:

Der großen Stilrichtungen im Karate und deren Begründer (nenne 4).

Fallschule

Fallen: seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X	X		

Kondition/ Kraft

30x Liegestütze
30x Bauchaufzüge
30x Kniebeuge
Kombination Sandsack + Pratzten 2x3er, 2x4er Kombination

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate
1 Techniklehrgang
Können des vorigen Prüfungsprogrammes

3. Kyu Braun 1

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Kakuto Uke	Hiza Geri	Yama Zuki	Shotei Uchi	Kosa Dachi
Juji Uke	Mawashi Hiza Geri	Awase Zuki	Kakuto Uchi	
Teisho Uke			Hiraken Uchi	

Nage-No Kata

1. Roshi
2. Gohan

Kata

1. Taikyoku Shodan
2. Kaio-ken Shodan
3. Kaio-ken Nidan
4. Kaio-ken Sandan
5. Kaio-ken Yondan
6. Kaio-ken Godan

Theorie

Bedeutung von:

Notwehrparagraph § 32 Strafgesetzbuch

Fallschule

Fallen: seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Roll: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X	X	X	

Kondition/ Kraft

30x Liegestütze
30x Bauchaufzüge
30x Kniebeuge
Kombination Sandsack + Pratzten 2x3er, 2x4er, 1x5er Kombination
Jiyu – Kumite (Freikampf)

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate
2 Techniklehrgänge
Können des vorigen Prüfungsprogrammes

2. Kyu Braun 2

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Sukui Uke	Kin Geri	Age Zuki	Mawashi Empi uchi	Sochin Dachi
Otoshi Uke	Ura-Mawashi Geri	Hasami Zuki	Yoko Empi Uchi	
	Kensetsu Geri		Age Empi Uchi	

Nage-No Kata

1. Roshi
2. Gohan

Kata

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. Taikyoku Shodan | 7. Tekki Shodan |
| 2. Kaio-ken Shodan | |
| 3. Kaio-ken Nidan | |
| 4. Kaio-ken Sandan | |
| 5. Kaio-ken Yondan | |
| 6. Kaio-ken Godan | |

Theorie

Wird vor Ort festgelegt.

Fallschule

Fallen: Seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X	X	X	X

Kondition/ Kraft

40x Liegestütze
40x Bauchaufzüge
40x Kniebeuge
Kombination Sandsack + Pratzen, 2 x 4er, 2 x 5er Kombination
Freie Pratzenarbeit
Jiyu – Kumite (Freikampf)

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 12 Monate
3 Techniklehrgänge
Können des vorigen Prüfungsprogrammes

1. Kyu Braun/Schwarz

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Alle	Alle	Alle	Alle	Alle
			Otoshi Empi Uchi	
			Ushiro Empi Uchi	

Nage-No Kata

1. Roshi
2. Gohan

Kata

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. Taikyoku Shodan | 7. Tekki Shodan |
| 2. Kaio-ken Shodan | 8. Empi |
| 3. Kaio-ken Nidan | |
| 4. Kaio-ken Sandan | |
| 5. Kaio-ken Yondan | |
| 6. Kaio-ken Godan | |

Theorie

Wird vor Ort festgelegt.

Fallschule

Fallen: Seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X	X	X	X

Kondition/ Kraft

Kombination Sandsack + Pratzen 2x3er, 2x4er, 2x5er Kombination
Freie Pratzenarbeit
Jiyu – Kumite (Freikampf)

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 12 Monate
3 Techniklehrgänge
Können des vorigen Prüfungsprogrammes

Jugend-Dan Schwarz/Rot

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Alle	Alle	Alle	Alle	Alle

Nage-No Kata

1. Roshi
2. Gohan

Kata

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. Taikyoku Shodan | 7. Tekki Shodan |
| 2. Kaio-ken Shodan | 8. Empi |
| 3. Kaio-ken Nidan | |
| 4. Kaio-ken Sandan | |
| 5. Kaio-ken Yondan | |
| 6. Kaio-ken Godan | |

Theorie

- Kata Bunkai: Tekki
- schriftliche Ausarbeitung über die Kampfkünste

Fallschule

Fallen: seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X	X	X	X

Kondition/ Kraft

Randori
Kombination Sandsack + Pratzen
Freie Pratzenarbeit
Jiyu – Kumite (Freikampf)
Tameshi Wari (Bruchtest) 2 x 1 Brett

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 12 Monate
5 Techniklehrgänge
Trainertätigkeiten im Dojo übernehmen

1. Dan

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Alle	Alle	Alle	Alle	Alle

Nage-No Kata

1. Roshi
2. Gohan
3. Goku

Kata

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. Taikyoku Shodan | 7. Tekki Shodan |
| 2. Kaio-ken Shodan | 8. Empi |
| 3. Kaio-ken Nidan | 9. Bassai Dai |
| 4. Kaio-ken Sandan | |
| 5. Kaio-ken Yondan | |
| 6. Kaio-ken Godan | |

Theorie

- Kata Bunkai: Tekki
- Schriftlich Ausarbeitung über die Kampfkünste

Fallschule

Fallen: Seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X	X	X	X

Kondition/ Kraft

Randori
Kombination Sandsack + Pratzen
Freie Pratzenarbeit
Jiyu-Kumite (Freikampf)
Tameshi Wari (Bruchtest) 2 x 1 Brett

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 12 Monate
5 Techniklehrgänge
Trainertätigkeiten im Dojo übernehmen

2. Dan

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Alle	Alle	Alle	Alle	Alle

Nage-No Kata

1. Roshi
2. Gohan
3. Goku

Kata

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Taikyoku Shodan | 7. Tekki Shodan |
| 2. Kaio-ken Shodan | 8. Empi |
| 3. Kaio-ken Nidan | 9. Bassai Dai |
| 4. Kaio-ken Sandan | 10. Kobudo Kata (Frei) |
| 5. Kaio-ken Yondan | |
| 6. Kaio-ken Godan | |

Theorie

1. Kata Bunkai Empi
1. Lehrgang geben über ein freies Thema
3. Verteidigung gegen 2 Angreifer

Fallschule

Fallen: seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X	X	X	X

Kondition/ Kraft

Randori
 Kombination Sandsack + Pratzen
 Freie Pratzenarbeit
 Jiyu – Kumite (Freikampf)
 Tameshi Wari (Bruchtest) 2x2 Bretter

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 12 Monate
 6 Techniklehrgänge

3. Dan

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Alle	Alle	Alle	Alle	Alle

Nage-No Kata

1. Roshi
2. Gohan
3. Goku
4. Kaio-Ken

Kata

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Taikyoku Shodan | 7. Tekki Shodan |
| 2. Kaio-ken Shodan | 8. Empi |
| 3. Kaio-ken Nidan | 9. Bassai Dai |
| 4. Kaio-ken Sandan | 10. Kobudo Kata (frei) |
| 5. Kaio-ken Yondan | 11. Freie Kata |
| 6. Kaio-ken Godan | |

Theorie

1. Kata Bunkai Bassai Dai
2. Lehrgang geben über ein freies Thema
3. Verteidigung gegen 2 Angreifer
4. Vertiefung der erlernten Selbstverteidigung sowie Spezialisierung in einem Bereich der Selbstverteidigung
5. Trainerlizenz B
6. Prüferlizenz B

Fallschule

Seitwärts Fallen	Vorwärts Rolle	Rückwärts Sturz	Rückwärts Rolle	Vorwärts Sturz	Rolle Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X	X	X	X

Kondition/ Kraft

Randori
Kombination Sandsack + Pratzten
Freie Pratztenarbeit
Jiyu – Kumite (Freikampf)
Tameshi Wari (Bruchtest) 2x2 Bretter, 1x Beton Platte (freiwillig)

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 24 Monate
10 Techniklehrgänge

4. Dan

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Alle	Alle	Alle	Alle	Alle

Selbstverteidigung

Freie Selbstverteidigung

Atemi Punkte

Kata

Hakusuru (Kranich Kata) + Bunkai

Theorie

Trainerlizenz A

Prüferlizenz A

Erste Hilfe Nachweis (Schwerpunkt Sportverletzungen)

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 24 Monate

10 Techniklehrgänge

1. Dan in einer anderen Kampfkunst

Führungszeugnis (nicht älter als 3 Monate)

Nageno Kata Roshi

1a) Handfassen parallel



Nageno Kata Roshi

1b) Handfassen diagonal



Nageno Kata Roshi

2a) Greifen beidhändig



Nageno Kata Roshi

2b) Greifen beidhändig



Nageno Kata Roshi

3) Revers einhändig



Nageno Kata Roshi

4) Revers beidhändig



Nageno Kata Roshi

5) Zuki



Nageno Kata Roshi

5) Geri



Nageno Kata Roshi

5) Umklammern von hinten, Arme frei

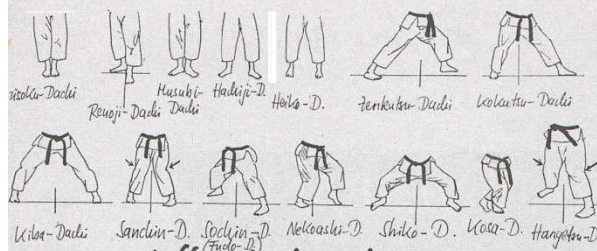


Nageno Kata Roshi

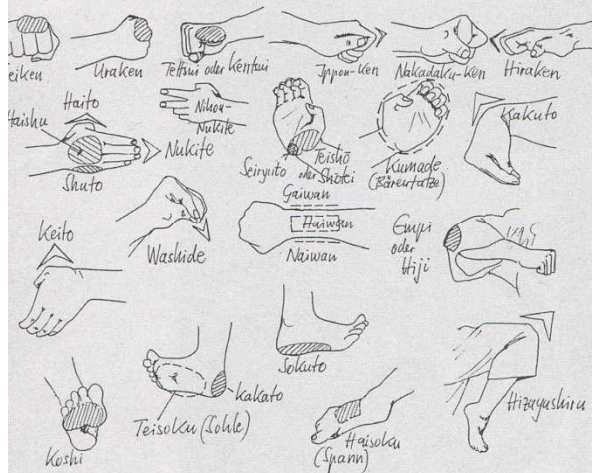
6) Würgen von vorne



1. Karate-Stellungen (Taisi-Waza)

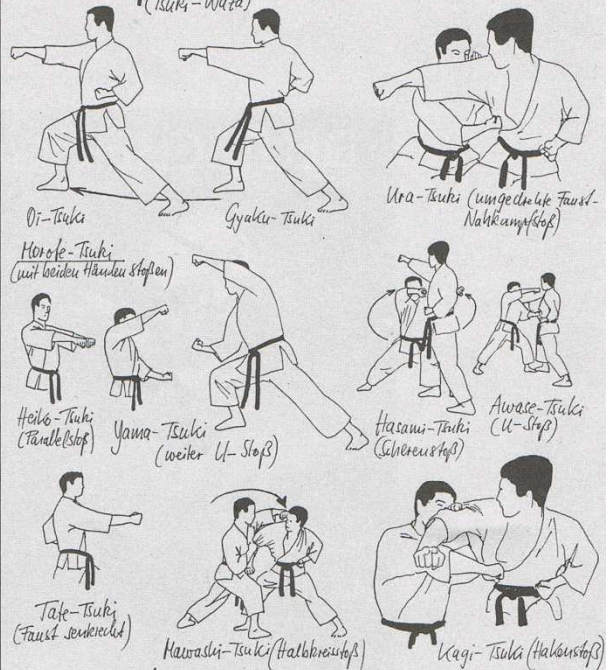


2. Die Waffen des Karateka

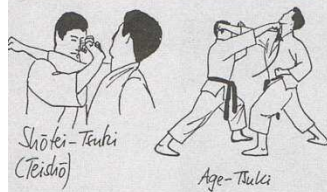


3. Angriffe mit dem Arm (Ude-Waza)

A: Stoßtechniken (hier nur mit der Faust) (Tsuki-Waza)



Stoßtechniken können auch ausgeführt werden mit: Jypon-ken, Hiraken, Nukite und auch (z.T.) mit Shoto (Teisho)

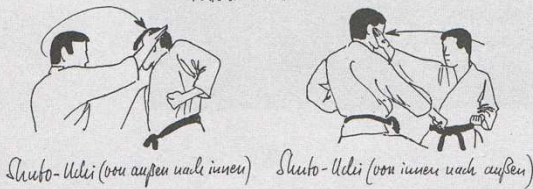


Age-Tsuki ist eigentlich keine Stoßtechnik (Tsuki), da hier die Rückseite der Faust (Uraiken) von unten gegen das Ziel geschlagen wird. Kommt in der Kata ENPI vor.

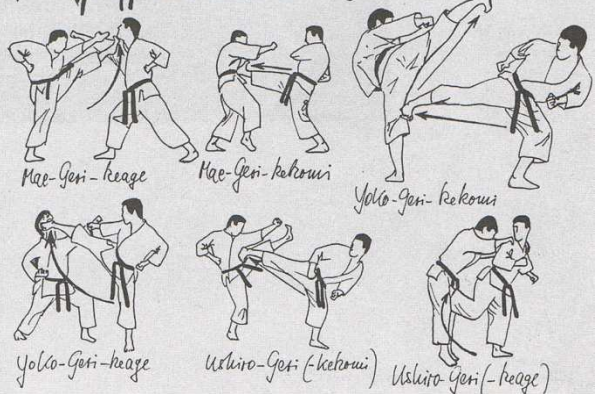


Die Ellbogentechniken nehmen eine Sonderstellung ein: Als Zwischenform von Schlag- und Stoßtechniken werden sie auch gerne (wie die Knickstoß) als Rammentechniken (Ate-Waza) bezeichnet.

B: Schlagtechniken (Uchi-Waza)



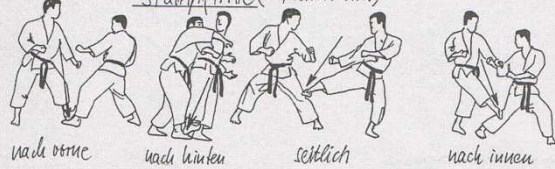
4. Angriffe mit dem Bein (Ashi-Waza)



Halbkreisfußtritte



Stampftritte (= Fumikomi)



Kniestöße (Hiza-Ate-Waza)

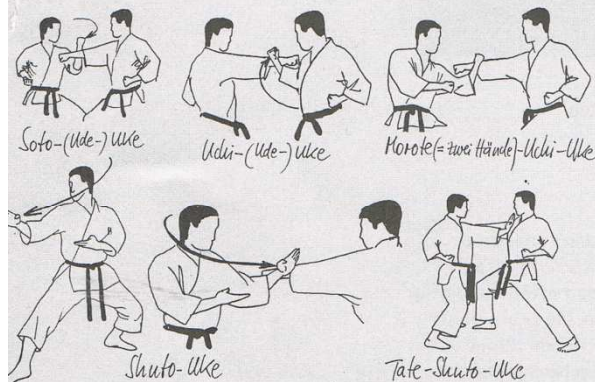


Yoko-Tobi-Geri

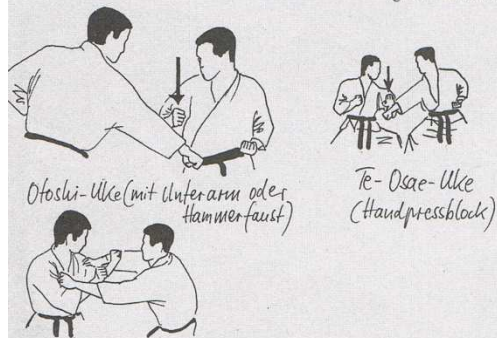
Tobi = Sprung



b) gegen Chudan (= mittlere Stufe) - Angriffe



Tate-Shuto-Uke
(tate = senkrecht)



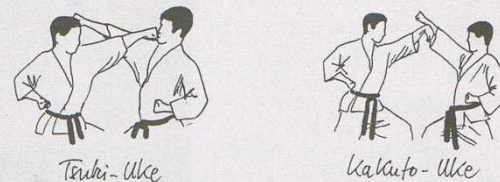
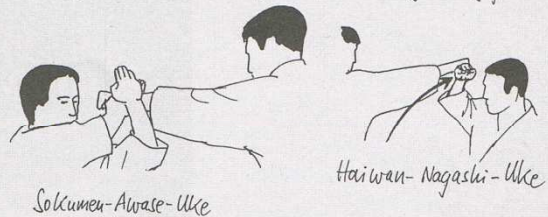
Kakuiwake-Uke (Keilblock)

5. Blocktechniken (Uke-Waza)

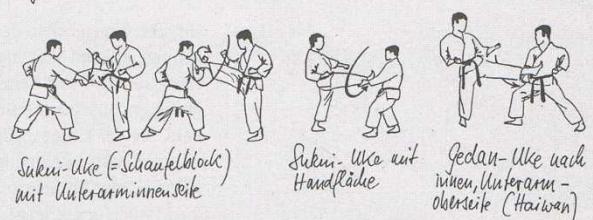
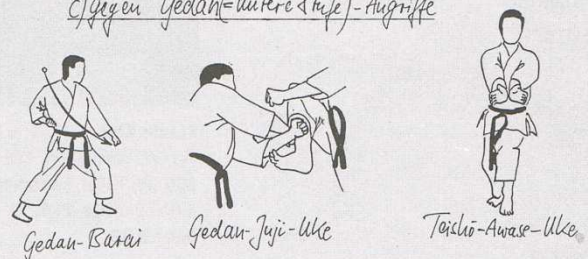
A: mit den Armen (Ude-Uke-Waza)

Grundsätzlich können alle Schlagtechniken als Abwehrtechniken eingesetzt werden und umgekehrt!

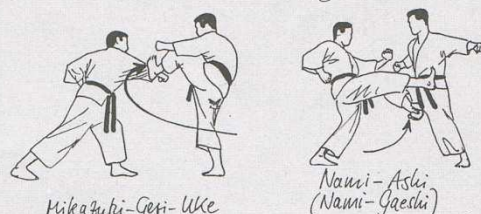
a) Gegen Jodan (= obere Stufe) - Angriffe



c) gegen Gedan (= untere Stufe) - Angriffe



B: mit den Beinen (Ashi-Uke-Waza)



Es kann auch mit dem Knie (Junon- und Außenseite) abgewehrt werden (Hiza-Uke), außerdem mit der Fußkante (Sokuto) oder dem Fußballen.