

DAN-Prüfung

im Gojuryu Karatedo am 23.10.2011 bei Yawara in Kiel

Am Sonntag, den 23.10.2011 um 13:15 Uhr fand die erste DAN-Prüfung im Gojuryu Karatedo bei Yawara statt und so, wie die Gruppe sich entwickelt, wird es die Initialzündung für weitere in den nächsten Jahren noch folgende Prüfungen gewesen sein.

Kim André Jessen, Max Schlitt und Kevin Stenkamp auf der einen und Dennis Arnold und Bärbel Lösing auf der anderen Seite stellten sich der Herausforderung. Es sollte ein langer Tag werden, der erst nach guten vier Stunden vorüber sein sollte.

Im **ersten Teil** wurde das Fachwissen der Karateka in einem Schnelldurchlauf stichprobenartig geprüft. Bärbel und Dennis befragten die Prüflinge zu den verschiedenen **Theoriethem**en aus dem Programm des 8. bis 1. Kyu-Grades. Im Anschluss wurden dann noch kurz die Unterrichtsentwürfe der Prüflinge angesprochen und einige Fragen geklärt. Teil der Prüfung war es, im Vorfeld eine schriftliche Ausarbeitung über ein Unterstufenthema zu erarbeiten; diese „Hausarbeit“ wurde dann in der Prüfung kurz besprochen. Auch hier konnten die Prüflinge allen Fragen Rede und Antwort stehen.

Der **zweite Teil** lehnt sich an die traditionellen Kräftigungsübungen an. Eingeleitet durch **Sanchin Shime** (Der Prüfling läuft die Kata Sanchin, während der Prüfer ihn testet, indem er Schläge und Tritte gegen des Prüflings Körper ausführt) wurden anschließend in leicht abgewandelter Form in Anlehnung an die ursprünglichen Übungen folgende **Kräftigungsübungen** absolviert: 100 Liegestütze, 200 Kniebeugen, 300 Rumpfbeugen, 200 mal Kopfnicken, 3 Rückenübungen (100 mal Schultern zusammenziehen, 100 mal Wippen, 20 mal Stock in den Nacken ziehen). Nach einer kurzen Pause ging es weiter mit den „**1.000 Techniken**“, die sich an das traditionelle Wintertraining anlehnen: Die Prüflinge führten 250 Chudan Oi Zuki, 250 Uchi Ude Uke, 120 Mae Geri, 120 Kansetsu Geri, 10 Sokutei Mawashi Uke, 250 Soto Shuto Uchi im Stand aus. Anschließend wurden noch die **Nage Waza** vorgezogen, da wir im Dojo 1 über Matten verfügen und dann nicht später den Dojo-Wechsel vorzunehmen brauchten.

Sodann erfolgten die traditionellen Bereiche der **Kihon Ido, Kata** und **Kumite** im **dritten Teil**. Nachdem sie die obligatorischen Kihon Bahnen hinter sich ließen, wurden alle Kata von Taikyoku Chudan und den Gekisai Gata, über Saifa und Seenchin bis hin zur Tensho und Sanseru alle Kata vorgeführt. Die Tensho und Sanseru wurden darüber hinaus noch mit der dazugehörigen Omote Bunkai, also der offensichtlichen Anwendung, demonstriert. Anschließend wurden dann noch die Kumite Ura dargestellt, ein Konstrukt von Partnerformen, in welchen der Verteidiger verliert, weil er einen Fehler begeht. Seine Aufgabe ist es, herauszufinden, welchen Fehler er begangen hat und daraus zu lernen. Anschließend demonstrierten die Prüflinge noch ihr Goshin Kumite. Es war ihre Aufgabe, ein ganz individuelles Selbstverteidigungsprogramm zu entwickeln. Die einzige Vorgabe war dabei, dass **alle** Techniken, die sie zur Verteidigung und als Konter verwendeten, aus den Kata Taikyoku Chudan bis Sanseru sein mussten, sodass die Frage nach jeder vorgeführten Technik lautete: „Und aus welcher Kata stammen diese Bewegungen?“ Aufgrund der hohen Anzahl warf Dennis später nur noch mit Stichworten um sich: „Und? Kata?“. Nachdem alle Prüflinge ihr Konzept präsentiert hatten, führten sie es in Form einer Art Happon Kumite (hier: Mehrseitenangriff) vor. Die Zeitspanne variierte dabei zwischen einer und drei Minuten. Abschließend kämpfte dann noch jeder eine Runde am Boden, sodass auch dieser Teil abgedeckt wurde.

Bärbel und Dennis zogen sich zur Beratung zurück und kamen anschließend mit Pass und Urkunde bewaffnet wieder. Alle Prüflinge hatten bestanden. Als kleines persönliches Präsent erhielten die Prüflinge von ihrem Sensei noch ein Buch über die Gekisaigata. Eine lange Prüfung ging somit ihrem Ende entgegen und so verließen Prüfer, Prüflinge und noch ein paar übrige Zu-

schauer um 17:45 Uhr das Dojo in Richtung Yummi, einem chinesischen Restaurant, in welchem der inoffizielle **vierte Teil** der Prüfung stattfand: Mit **Stäbchen essen**. Nach einem so anstrengendem Tag war „All you can eat“ angesagt. In vielen kleinen Portionen bot das Restaurant dem hungrigen Gast die Möglichkeit, von fast allem einmal zu kosten. Es wurde jedes mal frisch zubereitet und war ein Gaumenschmaus, den wir dort in Zukunft sicherlich wiederholen werden. So gegen 20 Uhr verließen wir das Yummi in Richtung Heimat. Wir waren satt und zufrieden und unser Dojo verfügt nun über drei weitere DAN-Träger im Karatedo.

Dennis Arnold

Lehrer für Jiu-Jitsu und Karate

Anbei ein paar Impressionen

