



AJKA-International

Karate Instruktor Programm

Deutschland 2026/2027



INHALT

Zweijähriges Ausbildungsprogramm nach dem Prinzip von Sensei Sáfár, 10. Dan, Technischer Direktor AJKA-I.

24 Lerneinheiten (jeweils Theorie & Praxis, á 3-5 h) mit 40 theoretischen Themen an insgesamt 8 Wochenenden mit je 3 Lerneinheiten gemäß anhängender, vorläufiger Übersicht.

WER

Interessierte AJKA-Mitglieder ab dem 1. Dan
(einschließlich ehemaliger Absolventen als Gäste)



WANN

Ausbildungswochenenden (2026)

16. bis 18. Januar 2026 in Dahmen

Fr. 18:00 bis 20:00 Uhr Theorie

Sa. 10:00 bis 18:00 Uhr Theorie und Praxis

So. 10:00 bis 12:00 Uhr Praxis

sowie

20. bis 22. März 2026 in Dahmen

25. bis 27. September 2026 in Dahmen

09. bis 11. Oktober 2026 in Dahmen

Termine für das Jahr 2027 werden im Oktober 2026 bekannt gegeben



KOSTEN

pro Wochenende = **100 Euro** oder monatlich **35 Euro**

zusätzliche Kosten

pro Wochenende **50 Euro** (Ü+F)

Abschlussabend **50 Euro** (einmalig)



WO

Ferienanlage Dahmen

Philosophenweg 4 in 17166 Dahmen

ANMELDUNG

verbindlich bis spätestens 30.11.2025

durch Rücksendung des unterschriebenen Formulars

ZAHLUNG

nach Rechnung (Vorkasse) / Gäste Bar vor Ort

WWW.AJKA-GERMANY.COM

Veranstalter: AJKA-Germany e.V. * An der Gierwiese 21 * 16348 Wandlitz



AJKA-International

Karate Instruktor Programm

Deutschland 2026/2027

ZIEL DES INSTRUKTORKURSES

Ziel des Programms ist es, qualifizierte Instruktoren in den Methoden der Karatetechniken und insbesondere deren praktischer und theoretischer Anwendung auszubilden. Sie sollen in die Lage versetzt werden, Karate-Dō professionell im Einklang mit den Standards der AJKA-International zu repräsentieren.

Das Programm ist als zweijähriger Lehrgang angelegt. Die theoretischen und praktischen Ausbildungsinhalte werden an insgesamt 8 Trainingswochenenden vermittelt. Jedes Trainingswochenende umfasst insgesamt drei praktische Lerneinheiten, die durch theoretische Vorträge zu insgesamt 40 unterschiedlichen Themenkomplexen begleitet werden. Auf Grundlage dieser Vorträge erstellen die Teilnehmer bis zum jeweils nächsten Ausbildungswochenende eigene schriftliche Ausarbeitungen zu verschiedenen behandelten Themen, die anschließend vom Ausbildungsleiter bzw. damit beauftragten Senior-Instruktoren durchgesehen werden. Bis zum Ende des Instruktorurses hat sich damit jeder Teilnehmende sein eigenes Instruktorhandbuch erarbeitet.

Die praktischen Lerneinheiten bestehen jeweils aus Grundlagen-, Kata- und Kumitetraining und sind in unterschiedlichster Weise mit den theoretischen Themen verknüpft. Geringfügige Änderungen der auf den folgenden Seiten zusammengefassten theoretischen und praktischen Ausbildungsinhalte bleiben vorbehalten.

Die Ausbildungsinhalte bereiten auf die abschließende Prüfung zum Karate-Instruktor vor, die die Ausbildung abschließt. Ausgangspunkt der Prüfung ist ein vom Prüfling selber zu wählendes Thema, zu dem eine eigene Ausarbeitung vorgelegt wird, die im Prüfungsgespräch näher erläutert und praktisch demonstriert werden muss (z.B. durch Lehrprobe). Weiterhin werden dem Prüfling Fragen mit Bezug zu den Ausbildungsinhalten vorgelegt.

Nach bestandener Instruktorprüfung - nicht jedoch vor dem 3. Dan (Sandan) - wird eine Instruktorlizenz erteilt. Die offiziellen Lizenzinhaber sind gemäß der Satzung des AJKA Germany e.V. zur Mitwirkung an der praktischen Umsetzung der geltenden fachlichen Ordnungen und Richtlinien als Ausbilder, Kampfrichter und Prüfer in den angeschlossenen Dojos berechtigt und verpflichtet. Die Lizenzstufe und damit die Reichweite der Rechte und Pflichten ist von der jeweiligen Graduierung abhängig. Für den Erhalt der erreichten Lizenzstufen ist die Teilnahme an regelmäßigen Fortbildungsmaßnahmen erforderlich.



AJKA-International

Karate Instruktor Programm

Deutschland 2026/2027

THEORETISCHE INHALTE DES INSTRUKTORKURSES

	THEMA	SIGNATUR
01	Was ist Karate-Do?	
02	Systematik der Karatetechniken	
03	Der Unterschied zwischen Sport und Karate-Do	
04	Der Wert des Karate für die körperliche Entwicklung	
05	Körperteile, die im Karate benutzt werden	
06	Karate und Kinesiologie	
07	Stände	
08	Krafterzeugung durch Körperrotation	
09	Krafterzeugung durch Körperverschiebung	
10	Krafterzeugung durch Körpervibration	
11	Die Gegenkraft in Karatetechniken	
12	Stoßtechniken (Tzuki-Waza)	
13	Körperexpansion und -kontraktion	
14	Fußtechniken (Keri-Waza)	



AJKA-International

Karate Instruktor Programm

Deutschland 2026/2027

THEORETISCHE INHALTE DES INSTRUKTORKURSES

	THEMA	SIGNATUR
15	Die Geschichte des Karate-Do	
16	Der historische Unterschied zwischen Kampfkunst und Sport	
17	Schlagtechniken (Uchi-Waza)	
18	Kumite	
19	Blocktechniken (Uke-Waza)	
20	Motivation und Wege zu deren Verstärkung	
21	Karate und Persönlichkeit	
22	Karatetraining und geistige Konzentration	
23	Karate Training und Umgebung	
24	Der psychische Zustand und seine Auswirkungen auf die Techniken	
25	Der psychische Zustand und Reflexhandlungen	
26	Der ideale psychische Zustand für Schüler während des Gruppenunterrichtes	
27	Techniken zum Brechen des Gleichgewichts	
28	Gelenke und Muskelbewegung in wichtigen Fußtechniken	



AJKA-International

Karate Instruktor Programm

Deutschland 2026/2027

THEORETISCHE INHALTE DES INSTRUKTORKURSES

	THEMA	SIGNATUR
29	Gelenke und Muskelbewegung in wichtigen Handtechniken	
30	Gesetzmäßigkeiten der Stände in Abhängigkeit von den Prinzipien der Dynamik	
31	Die Erklärung der Körperverschiebung in Übereinstimmung mit den Prinzipien der Bewegung	
32	Karate und Selbstverteidigung	
33	Gesundheitsvorsorge für Karateka	
34	Vermeidung und Behandlung von Verletzungen	
35	Kata	
36	Der Unterschied zwischen technikorientiertem und körperorientiertem Training	
37	Die Vorbereitung von Trainingsplänen	
38	Das Schiedsrichten bei Karatewettkämpfen	
39	Prüfungen im Karate	
40	Der Gebrauch von Trainingshilfsmitteln	
41	Selbstgewähltes Thema (Prüfungsgegenstand)	



AJKA-International

Karate Instruktor Programm

Deutschland 2026/2027

**Rückantwort bis zum 30.11.2025 an
ajka-germany@email.de**

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Teilnahme am Instrukorkurs 2026/27 an:

Name

Vorname

Geschlecht

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

Dojo

Instruktor-in

Karatetraining seit

Graduierung

Die praktischen Lerneinheiten bringen teilweise erhebliche körperliche Belastungen über einen längeren Zeitraum mit sich. Auch kann ein gewisses Verletzungsrisiko angesichts der Inhalte der praktischen Ausbildung nicht ausgeschlossen werden. Den Teilnehmern obliegt deshalb, sich vor Beginn der Ausbildung und bei etwaig auftretenden Problemen und Verletzungen, sich ärztlich auf Trainingstauglichkeit untersuchen zu lassen. Über etwaige bekannte körperliche oder gesundheitliche Beeinträchtigungen und Verletzungen müssen die Teilnehmer den Ausbildungsleiter in ihrem eigenen Interesse vor dem praktischen Training informieren. Die Teilnahme am praktischen Training erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Ort / Datum

Unterschrift

Die Ausschreibungsbedingungen sind mir bekannt. Mit der Erfassung meiner persönlichen Daten, ausschließlich zum Zwecke der Abwicklung meiner Teilnahme, erkläre ich mich mit meiner Unterschrift ausdrücklich einverstanden.