



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 Instruktorkurses hat sich damit jeder Teilnehmende sein eigenes Instruktorkursbuch erarbeitet.

Die praktischen Lerneinheiten bestehen jeweils aus Grundlagen-, Kata- und Kumite-Training 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 Instruktprüfung - nicht jedoch vor dem 3. Dan (Sandan) - wird eine Instruktorenlizenz 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 Instruktur 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 Instruktur 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 Instruktor-Kurs 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 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.**