

Oberstufe

1. Kyu brauner Gürtel

Kihon

1. ZK => 5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki v Oi-Zuki
2. KK <= 5 x Gedan-Barai / Uraken (gleicher Arm) (ZK) / Gyaku-Zuki
3. SD => Age-Uke / Gyaku-Zuki, v Soto-Uke / Gyaku-Zuki, v Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki, v Tate-Shuto-Uke / Gyaku-Zuki, v Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
4. KK <= 5 x Shuto-Uke / Shuto-Uchi (gleicher Arm, ZK) / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi (ZK)
5. ZK => 5 x Oi-Zuki / Jodan Te-Nagashi-Uke r (Yori-Ashi, NA) / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK => 5 x Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK => 5 Ura-Mawashi-Geri oder alternativ Yoko-Geri Kekomi (Wendung)

Kata Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der gewählten Kata zu zeigen.

Kumite Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	2 x Oi-Zuki Jodan / Schritt (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind
	2 x Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li)	Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und
	2 x Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Yori-Ashi (re/li)	Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.
	2 x Mawashi-Geri mit dem vorderen oder hinteren Bein (wahlweise nach Ansage) (re/li)	
	2 x Ushiro-Geri oder Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage) (re/li)	

Jiyu-Kumite

Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen

Konditionsschwäche.

Mangelnde Kontrolle beim Partnertraining.

Fehlende sportliche Einstellung.

Jiyu Ippon Kumite

Das Jiyu-Ippon-Kumite ist die letzte Stufe vor dem Jiyu Kumite (freier Kampf). Daher hängt die Ausführung davon ab, inwieweit sich der Karateka vom Kihon-Ippon-Kumite zum freien Kampf entwickelt hat. Je weniger er den freien Kampf beherrscht, desto formaler sollte der Ablauf des Jiyu-Ippon-Kumite gezeigt werden.

Grundsätzlich gilt:

Sinnvolles Bewegen des Angreifers vor dem Angriff ist erwünscht, um sich eine Gelegenheit zum Angriff zu erarbeiten. Dabei muß der Verteidiger die Angriffsfläche freigeben.

Der Verteidiger soll vor dem Angriff so wenig wie möglich zurückweichen, um dem Angreifer die Einnahme des gewünschten Abstands zu ermöglichen.

Der Angriff soll stehen gelassen werden, um einen korrekten Gegenangriff zu ermöglichen. Der Gegenangriff muß zurückgeschnappt werden!

Nach dem Gegenangriff wahren beide Partner Zanshin durch Auseinanderrücken und Einnehmen von Chudan Kamae, bevor sie in die neue Ausgangsstellung zurückkehren.

Der Angreifer soll zeigen, daß er den Verteidiger ohne dessen Abwehr ernsthaft hätte gefährden können.

Der Verteidiger muß dem Angriff standhalten können und hat in seinem Gegenangriff eine hohe Effektivität und ein Höchstmaß an Kontrolle zu zeigen, da der Angreifer den Gegenangriff nicht abwehrt.

Deai-Techniken, d.h. Kontertechniken, die gleichzeitig mit der Technik des Angreifers ausgeführt werden, sind im Prüfungs-Kumite nicht erwünscht.

Jiyu Kumite

Im Jiyu Kumite der Prüfung soll der Kämpfer demonstrieren, dass er sich mit den gelernten Techniken frei bewegen und diese ohne eigene oder die Gefährdung des Gegners anwenden kann. Dabei ist unerheblich, wer den Prüfungskampf "gewinnt".

Sonnvolle Kampfhaltung, richtiges Abstandsgefühl, insbesondere für die ausgeführten Techniken, Erkennen und Ergreifen von "Gelegenheiten", die Fähigkeit einen "Ippon" (Kampfpunkt) zu erreichen, Konditionsstärke und nicht zuletzt Fairness sind Kriterien des Jiyu Kumite.