Oberstufe

2. Kyu brauner Gürtel

Kihon

1. ZK => 5 x Sanbon-Zuki
2. NA <= 5 x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite (Wendung)
3. ZK <= 5 x Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
4. SD <= 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki ZK

(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)

5. ZK => 5 x Ashi-Barai (vorderes Bein) / Uraken-Uchi v Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK => 5 x Kizami- / Gyaku-Zuki v Ura-Mawashi oder wahlweise
   Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK => 5 x Kizami-Zuki YA / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)

Kata Bassai Dai

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

Kumite Jiyu Ippon Kumite

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

Jiyu-Kumite

Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen
Schlechte Koordination der Anspannung in der Endphase der Bewegung.
Abwenden des Körpers vom Ziel beim Partnertraining.
Unsicherheit beim Angriff und Gegenangriff.

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, insbwsondere 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.