

Oberstufe

3. Kyu brauner Gürtel

Kihon

1. ZK v Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
2. ZK r Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
3. ZK v Oi-Zuki Jodan / ZK r Gedan-Barai / ZK v Oi-Zuki Chudan
4. KK r Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Shuto-Uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-Zuki
5. ZK v Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan / ZK Gyaku-Zuki
6. KK r Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite
7. ZK v Mae-Ashi-Geri / Mawashi-Geri
8. ZK v Ushiro-Geri
9. ZK v Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-Mae-Empi

Kata

Tekki Shodan

Heian Shodan bis Godan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan

Praktische Demonstration eines Ablaufes (mehrere Techniken) der Heian Godan mit Partner nach Wahl des Prüflings.

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

TORI

UKE

Ausgangsstellung

Freie Seitenwahl
aus Kamae

Freie Seitenwahl
aus Kamae

1. Bewegung

Schritt vor

frei

Ablauf

1. Oi-Zuki Jodan
2. Oi-Zuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Ushiro-Geri Chudan

Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt.

Partnerübungen zum Freikampf

TORI

UKE

Ausgangsstellung

Gleichseitige
Ausgangsstellung

Beide links oder rechts vor

1. Bewegung

Suri-Ashi

Suri-Ashi

Ablauf

Kisami-Zuki Jodan

De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan

Seitenverkehrte
Ausgangsstellung

Uraken-Jodan

De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan

Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen

Fehlende Geschwindigkeit.

Kraftloser Einsatz der Hüfte beim Wechsel von Block- zur Kontertechnik.

Schlechte Distanz beim Partnertraining.

Bei der Kata, fehlende oder falsche Rhythmisierung des Ablaufes.

Oberstufe 3.-1.Kyu

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei sind Qualität in den Einzeltechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit und nicht zuletzt Ausdauer zu zeigen. Sie spiegelt den Fleiß und die Intensität des Trainings wider.

Im Kumite wird sowohl das Jiyu-Ippon-Kumite, als auch der freie Kampf (Jiyu Kumite) geprüft. Beides stellt höchste Anforderungen an den Prüfling. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle paart, erfüllt die hier gesetzten Anforderungen. Sieg oder Niederlage ist beim Jiyu Kumite nicht prüfungsentscheidend.

In Kata und im Bunkai muß der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von Kata und sinnvollen Anwendungen zeigen können. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsstoff.

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 gezeitigt werden.

Grundsätzlich gilt:

Sinnvolles Bewegungen 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.