Oberstufe

3. Kyu brauner Gürtel

Kihon

1. ZK => 5 x Oi-Zuki r Gedan-Barai v Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK => 5 x Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (aus Kamae)
3. ZK <= 5 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki
4. ZK => 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (Wendung)
5. ZK => 5 x Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)
6. KB <=> 2 x Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / Kekomi (Übersetzschritt) (nach Wendung zwei Mal zurück)
7. ZK => 5 x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki oder alternativ
   5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki (Wendung)

Kata Tekki Shodan

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

Kumite Jiyu-Ippon

	TORI (Angreifer)	**UKE** (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	
Bewegung	Yori-Ashi	frei
Ablauf	2 x Kizami-Zuki Jodan (re/li) 2 x Gyaku-Zuki Chudan (re/li) 2 x Mae-Geri Chudan (re/li) 2 x Mawashi-Geri (re/li) 2 x Ushiro-Geri Chudan (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.

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.

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.

Oberstufe 3. - 1. Kyu

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei ist Qualität in den Einzeltechniken, im Rhythmus in den Verbindungen, in der Standfestigkeit und nicht zuletzt in der 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 der Kata, den realistischen Anwendungen 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.