

Mittelstufe

4. Kyu blauer Gürtel

Kihon

1. ZK => 5 x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
2. KK <= 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
3. ZK <= 5 x Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke (mit Ausholbewegung) / Gyaku-Zuki
4. ZK => 5 x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)
5. ZK => 5 x Uraken / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Übersetzschrift) / Gyaku-Zuki
6. ZK => 5 x Ushiro-Geri (Wendung)
7. KB => 6 x Ura-Mawashi-Geri (übersetzen oder wahlweise Ashi-Barai, aus ZK)
3 x rechts und 3 x links

Kata Heian Godan

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

Kumite Kaeshi Kumite

	TORI (je 2x)	UKE
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae
Bewegung	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück [es sind Tai Sabaki (seitliche Ausweichbewegungen) zu zeigen]
Ablauf	Ausgangsstellung L V: 1 x Jodan-Zuki (vor) Age-Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung L V: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Chudan-Zuki (vor) Soto-Ude-Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung L V: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Mae-Geri (vor) Gedan-Barai (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung L V: 1 x Gedan-Barai (zurück) Mae-Geri (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Mawashi-Geri (vor) Te-Nagashi-Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung L V: 1 x Te-Nagashi-Uke (zurück) Mawashi-Geri (vor)

Kaeshi Kumite

Beide Partner stehen in Zenkutsu-Dachi in Chudan-Kamae.

Tori greift mit der ersten Technik an, Uke geht einen Schritt mit Abwehr zurück; anschließend greift Uke selbst mit einem ganzen Schritt mit einer neuen Technik an.

Tori (jetzt Verteidiger) geht mit einer Abwehr zurück und punktet mit Gegenangriff.

Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen

Keine Anspannung in der Endphase (z.B. Faust nicht fest an der Hüfte, fehlende Armspannung, fehlende Bein- und Körperspannung).

Gleichgewichtsverlust bei den Wendungen und bei den Fußtechniken.

Schlechte Distanz beim Partnertraining.

Mittelstufe 6. - 4. Kyu

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln.

Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, daß sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf. Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewußter Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

Im Kumite müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karatekas!

In der Kata soll sich das weiter entwickelte Können des Prüflings sowohl im Verständnis (BUNKAI) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungstoff.