

Mittelstufe

5. Kyu blauer Gürtel

Kihon

1. ZK => 5 x Kizami-Zuki (Yori-Ashi) v Oi-Zuki (aus Kamae) (Wendung)
2. ZK => 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (mit Schritt)
3. ZK <= 5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung)
4. ZK <= 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung)
5. KK <= 5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
6. KK => 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung)
7. ZK => 5 x Mae-Ashi-Geri v Mawashi-Geri (aus Kamae)
8. ZK <= 5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

Kata Heian Yondan

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

Kumite Kaeshi Kumite

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae
Bewegung	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück
Ablauf	Ausgangsstellung L V: 1 x Jodan-Zuki (vor) Age-Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung L V: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Chudan-Zuki (vor) Soto-Ude-Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung L V: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Mae-Geri (vor) Gedan-Nagashi-Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung L V: 1 x Gedan-Nagashi-Uke (zurück) Mae-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

Schlechte Koordination im Bewegungsablauf.

Stockender (nicht flüssiger) Bewegungsablauf (z.B. ungleichmäßiges Führen der Fäuste und Hände).

Falsche oder nicht ausreichende tiefe Schwerpunktlage in den einzelnen Stellungen.

Nichtbeachtung der unterschiedlichen Schwerpunktlage bei den einzelnen Stellungen (z.B. Kokotsu- bzw. Zenkutsu-Dachi).

Ungleichmäßiges Beenden der Bewegung (Arme/Körper/Beine).

Beim Partnertraining, der Versuch, schlechte Distanz bei der Technik durch falsche Körperhaltung auszugleichen.

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 Prüfungsstoff.