

Mittelstufe

5. Kyu blauer Gürtel

Kihon

1. ZK v Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
2. ZK r Age-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK v Soto-Ude-Uke / Gyaku-Mae-Empi
4. KK r Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
5. KK v Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
6. ZK v Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen)
7. ZK v Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
8. KB s Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung) (3x zu beiden Seiten)

Kata

Heian Yondan

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

Kumite

Kaeshi Ippon Kumite

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts in Kamae
1. Bewegung	Schritt rechts vor	frei
Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan b. Abwehr Age-Uke c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Age-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki Jodan
	2.a. Oi-Zuki Chudan b. Abwehr Soto-Ude Uke c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Soto-Ude-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki Chudan
	3.a. Mae-Geri Chudan b. Abwehr Nagashi-Uke c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Nagashi-Uke, danach b. Angriff: Mae-Geri Chudan

Partnerübungen zum Freikampf

Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen.

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK	Sabaki (mit Suri Ashi) 45° in KK
Ablauf	Gyaku-Zuki Jodan	Soto-Ude Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan oder Uraken Jodan

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. Kokutsu-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 und im Kumite aus Kamae müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karateka!

In der Kata soll sich das fortgeschrittene 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.

KAESHI IPPON 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 als Verteidiger) geht mit einer Abwehr zurück und punktet mit Gegenangriff.