

## Mittelstufe

### **6. Kyu**      **grüner Gürtel**

#### **Kihon**

1. ZK =>      5 x Sanbon-Zuki
2. KK <=      5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
3. ZK =>      5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki
4. ZK <=      5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki
5. ZK =>      5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki (Zuki stehen lassen)
6. ZK <=      5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
7. ZK =>      5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
8. KB <=>    3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts in KB, Übersetzschrift (Wendung)  
3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links in KB, Übersetzschrift

**Kata**            Heian Sandan

**Anwendung:** Es ist eine Verteidigungs-Anwendung mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.

**Kumite**            Kihon Ippon Kumite

	<b>TORI</b> (Angreifer)	<b>UKE</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Zenkutsu-Dachi	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück, freie Seitenwahl
<b>Ablauf</b>	2 x Oi-Zuki Jodan re/li	Age-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Oi-Zuki Chudan re/li	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Mae-Geri re/li	Nagashi-Uke / Konter frei
	2 x Mawashi-Geri re/li	Te-Nagashi-Uke / Konter frei

Bei den Abwehrtechniken ist seitliches Ausweichen zu zeigen.

#### **Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen**

Falsche Führung des Körperschwerpunktes (auf- und abwippen, breitbeiniges Gehen).  
Fehlender Hüfteinsatz. Unsicherheit im Stand. Falsche Atemtechnik.

### **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.