

Mittelstufe

6. Kyu grüner Gürtel

Kihon

- | | |
|---------|--|
| 1. ZK v | Sanbon-Zuki |
| 2. ZK r | Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| 3. ZK v | Yoko-Uraken Jodan (aus Chudan-Kamae mit zurückschnappen) |
| 4. ZK v | Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki |
| 5. ZK v | Mae-Geri Jodan |
| 6. KK r | Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. ZK v | Mawashi-Geri |
| 8. ZK v | Yoko-Geri Kekomi |
| 9. KB s | Yoko-Geri Keage (3x rechts und links, mit Übersetzschrift) |

Kata

Heian Sandan

Kumite

Kihon Ippon Kumite

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	Jeweils nach Angabe
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan	Age-Uke 1x rechts und 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan	Soto-Ude-Uke 1x rechts und 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Mae-Geri Chudan	Gedan-Barai (linker Arm), rechts 45° in ZK und Nagashi-Uke (linker Arm) rechts zurück in KK jeweils Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

Partnerübungen zum Freikampf

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vorn
1. Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK	Suri-Ashi zurück in KK
Ablauf	Kizami-Zuki Jodan	Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen

Falsche Führung des Körperschwerpunktes (auf- und abwippen, breitbeiniges Gehen).

Nicht ausreichendes Zurückziehen des stoßenden Beines.

Fehlender Hüfteinsatz. Unsicherheit im Stand. Falsche Atemtechnik.

Beim Kihon-Ippon-Kumite sind beim gradlinigen Zurückgehen nach erfolgter Technik die vorderen Füße nicht auf einer Höhe.

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 Prüfungsstoff.

KIHON IPPON KUMITE

Beide Partner stehen sich im SHIZENTAI gegenüber.

Gruß im Stand

Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit Fäusten die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe.

Einnehmen der Ausgangsstellung ZENKUTSU-DACHI rechts bzw. links zurück mit Gedan-Barai (Fußangriffe aus Chudan Kamae).

Ansagen der Angriffsstufe, (2-3 Sek. Konzentration)

Einmaliger Angriff mit Kiai.

Nach Zanshin (2-3 Sek.) Rückkehr in Shizentai und erneuter Beginn des obenstehenden Vorgangs.

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.