

## Unterstufe

### **8. Kyu**      **gelber Gürtel**

#### **Kihon**

1. ZK => 5 x Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK => 5 x Gyaku-Zuki
3. ZK <= 5 x Age-Uke (Wendung)
4. ZK <= 5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)
5. ZK <= 5 x Gedan Barai (Wendung)
6. KK <= 5 x Shuto-Uke
7. ZK => 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (aus Chudan Kamae) (Wendung)

**Kata**            Heian Shodan

**Kumite**          Gohon Kumite

|                         | <b>TORI</b> (Angreifer) | <b>UKE</b> (Verteidiger)   |
|-------------------------|-------------------------|--|
| <b>Ausgangsstellung</b> | links Zenkutsu-Dachi    | Shizentai  |
| <b>1. Bewegung</b>      | rechts vor              | rechts zurück  |
| <b>Ablauf</b>           | 5 x Oi-Zuki Jodan =>    | 5 x Age Uke<br>Nach dem 5. Angriff<br>Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan mit Kiai  |
|                         | 5 x Oi-Zuki Chudan =>   | 5 x Soto-Uke<br>Nach dem 5. Angriff<br>Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan mit Kiai |

Die Prüfungsordnung gliedert die Trainingsinhalte in der Entwicklung eines Karateka vom Anfänger bis zum Meister und die Prüfungskriterien zu den verschiedenen Schüler- und Meisterprüfungen. Durch langfristiges und beständiges Training soll der Übende, gleichzeitig mit der körperlichen Ausbildung, den verantwortungsbewußten Umgang mit Partnern im Karate erlernen. Dazu dienen die Regeln und Etikette des Karate-Do, die unverzichtbarer Bestandteil des traditionellen Shotokan-Karate wie auch dieser Prüfungsordnung sind.

Die unterschiedlichen, in der Prüfung geforderten Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausgangsbasis für das breite Spektrum des Karate, stellen aber nicht ein abschließendes Lehrprogramm für den jeweiligen Kyu- oder Dan-Grad dar. Im Training können die Inhalte der Prüfungsordnung in das Training einfließen, sie stellen aber nur einen Teil des vom Prüfling tatsächlich zu beherrschenden Technikumfangs dar.

Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Katas gehören zum Prüfungsstoff.

Die Selbstverteidigung ist natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Kampfkunst Karate soll den Karateka zur Selbstbehauptung und wirksamen Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel ist bei der Ausbildung zu berücksichtigen und wird durch das zu zeigende Bunkai sowie die realistischen Anwendungen aus dem Kihon in der Prüfung gefordert.

Die Prüfungsordnung ist in vier Gruppen aufgeteilt: Unterstufe 9. - 7. Kyu, Mittelstufe 6. - 4. Kyu, Oberstufe 3. - 1. Kyu und die Dan-Grade. In jeder Gruppe werden besondere Schwerpunkte in der Ausbildung gesetzt.

In der Unterstufe 9. - 7. Kyu sind dies:

- In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken. Den Abschluß dieser Stufe bildet der 7. Kyu, der den Übergang zur Mittelstufe vorbereiten soll.
- Prüfer und Prüfling achten vor allem auf sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen. Die aufrechte Haltung des Oberkörpers und der Blick nach vorne sind wichtige Merkmale.

Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen, sind: 1. Füße im Stand nicht flach auf dem Boden, 2. hinteres Bein bei Zenkutsu-Dachi im Stand nicht flach auf dem Boden, 2. hinteres Bein bei Zenkutsu-Dachi nicht durchgestreckt, 3. nachrutschen beim Vorgehen in Zenkutsu-Dachi, 4. ungenügendes Zurückziehen der Faust zur Hüfte, 5. ungenügend geschlossene Faust. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

- Im Kumite sind die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu beachten.
- In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert.

## GOHON 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, rechter Fuß zurück mit Gedan-Barai.

Ansagen der Angriffsstufe.

Fünfmaliger Angriff; den letzten Angriff mit Kiai.

Der Verteidiger setzt den hinteren Fuß vor in Shizentai, der Angreifer geht in Shizentai zurück.

Das Gleiche von der anderen Seite und danach mit der anderen Angriffsstufe.

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

## Japanische Fachausdrücke Karate

|                     |  |
|---------------------|--|
| Age-Uke             | obere Abwehr   |
| Chudan              | mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)                    |
| Gedan               | untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts)                     |
| Gedan-Barai         | Fegeabwehr untere Stufe  |
| <b>Go</b>           | <b>fünf</b>  |
| Gohon-Kumite        | Partnerübung mit fünfmaligem Angriff                           |
| Gyaku               | seitenverkehrt zum vorderen Fuß                                |
| Gyaku-Zuki          | Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki)           |
| Hajime              | Fangt an!  |
| <b>Ich(i)</b>       | <b>eins</b>  |
| Jodan               | obere Stufe (Kopf und Hals)                                    |
| Kamae               | Ausgangsstellung   |
| Karateka            | Karatetreibender (eigentlich Experte)                          |
| Kata                | Form (i.d.R. festgelegtes Kampfritual)                         |
| Keage               | zurückschnappender Fußstoß                                     |
| Kekomi              | arretierter Fußstoß  |
| Kiai                | Kampfschrei (s. Kime)  |
| Kiba-Dachi (KB)     | Seitwärtsstellung  |
| Kihon               | Grundschule  |
| Kime                | Brennpunkt der körperlichen und geistigen Kraft in der Technik |
| Kokutsu-Dachi (KK)  | Rückwärtsstellung  |
| Kumite              | Kampfübungen mit Partner                                       |
| Mae                 | gerade   |
| Mae-Geri            | gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein                         |
| Mawate              | Wendung  |
| <b>Ni</b>           | <b>zwei</b>  |
| Oi-Zuki             | gerader Fauststoß (mit Vorwärtsschritt)                        |
| <b>San</b>          | <b>drei</b>  |
| Sensei-ni-Rei       | Gruß zum Lehrer  |
| <b>Shi</b>          | <b>vier</b>  |
| Shizentai           | normale aufrechte Ausgangsstellung                             |
| Soto-Uke            | Abwehr mittlere Stufe von außen                                |
| Shuto-Uke           | Handkantenabwehr (Shuto: gesprochen "Schto", das u ist stumm)  |
| Tori                | Angreifer  |
| Tsuki               | Fauststoß (in der Kombination <i>Zuki</i> geschrieben)         |
| Uke                 | Abwehr, Abwehrender  |
| Uchi-Uke            | Abwehr mittlere Stufe von innen                                |
| Yame                | Schluß, Aufhören!  |
| Yoko                | seitlich   |
| Yoko-Geri           | seitlicher Fußtritt  |
| Zenkutsu-Dachi (ZK) | Vorwärtsstellung   |