

## Unterstufe

### 9. Kyu      weiß-gelb-weißer Gürtel

#### Kihon

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

#### Kumite

	<b>TORI</b> (Angreifer)	<b>UKE</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Shizentai	Shizentai
<b>Bewegung</b>	ohne (Technik im Stand)	ohne (Technik im Stand)
<b>Ablauf</b>	5 x Choku-Zuki Jodan letzter Angriff mit Kiai	Age Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kai
	5 x Choku-Zuki Chudan letzter Angriff mit Kiai	Soto Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kai

#### Japanische Fachausdrücke Karate

Age-Uke	obere Abwehr
Choku-Zuki	gerader Fauststoß im Stand
Chudan	mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)
Gedan	untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts)
Gedan-Barai	Fegeabwehr untere Stufe
<b>Go</b>	<b>fünf</b>
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)
Kiai	Kampfschrei (s. Kime)
Kihon	Grundschule
Kime	Brennpunkt der körperlichen und geistigen Kraft in der Technik
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 gleichzeitigem 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
Tsuki	Fauststoß (in der Kombination <i>Zuki</i> geschrieben)
Uke	Abwehr, Abwehrender
Uchi-Uke	Abwehr mittlere Stufe von innen
Yame	Schluß, Aufhören!
Zenkutsu-Dachi (ZK)	Vorwärtsstellung

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 Partner 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 mit zum Prüfungsstoff.

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:

- Der Prüfling erlernt 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 nicht durchgestreckt, 3. nachrutschen beim Vorgehen in Zenkutsu-Dachi

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.