

Kihon

1. Zenkutsu – Dachi
Sanbon- Zuki
vorwärts



2. Zenkutsu – Dachi
Age- Uke /
Gyaku – Zuki
rückwärts



3. Zenkutsu –Dachi
Yoko- Uraken
Jodan
vorwärts
(aus Chudan –
Kamae mit zurück-
schnappen)



4. Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke /
Gyaku- Tate-
Nukite
rückwärts



5. Uchi- Ude- Uke/
Kizami- Zuki /
Gyaku- Zuki
vorwärts



6. Zenkutsu- Dachi
Mae- Geri
vorwärts



7. Zenkutsu- Dachi
Mawashi- Geri
vorwärts



8. Zenkutsu- Dachi
Yoko- Geri
Kekomi
vorwärts



9. Kiba- Dachi
Yoko- Geri- Keage
seitlich
(3xrechts,
3xlinks)



Kata

Heian Sandan

1. Teil

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Chudan Uchi- Ude Uke
links



Ausholen

Gedan- Barai links
Uchi- Ude- Uke rechts

Gedan- Barai rechts
Uchi- Ude- Uke links



Kata

Heian Sandan

2. Teil

Uchi- Ude Uke rechts

Ausholen

Gedan- Uke rechts
Uchi- Ude Uke links



Gedan- Uke links
Uchi- Ude Uke rechts

Morote- Uke links

Chudan- Otoshi- Uke links



Chudan- Nukite rechts

Drehung

Tettsui- Uchi links



Oi – Zuki
Kiai

Ryoken Koshi Kamae

Ausholen zu
Fumikomi
(Mikazuki Geri)



Fumikomi, dann Enpi-
Uke

Uraken- Uchi- Jodan

Ausholen zu
Fumikomi
(Mikazuki Geri)



Fumikomi, dann Enpi-
Uke

Uraken- Uchi- Jodan

Stellung nach Uraken-
Uchi



Kata

Heian Sandan

3. Teil

Ausholen zu
Fumikomi
(Mikazuki Geri)



Fumikomi, dann Enpi-
Uke



Uraken- Uchi- Jodan

Ausholen

Tate- Shuto- Uke

Oi- Zuki



Zwischenschritt rechts vor

links Tate- Zuki
rechts Ushiro- Enpi

rechts Tate- Zuki
links Ushiro- Enpi
Kiai



Shizentai

Musubi- Dach

Rei



Musubi- Dach

Shizentai

Kumite:

Kihon - Ippon - Kumite

1. Teil

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai



Hinweis: Die Prüfungsordnung fordert je einen Angriff rechts und einen Angriff links. Gezeigt wird die Technik von der optisch günstigeren Seite

Tori (Angreifer)
rechts zurück
Gedan- Barai



Oi- Zuki- Jodan
(rechts vor beginnen)
Age- Uke
(rechts zurück beginnen)



Gyaku- Zuki
Tori (Angreifer)
rechts zurück
Gedan- Barai



Oi- Zuki- Jodan
(rechts vor beginnen)
Age- Uke
(links zurück beginnen)



Gyaku- Zuki
Tori (Angreifer)
rechts zurück:
Gedan- Barai

Oi- Zuki- Chudan
(rechts vor beginnen)
Soto- Ude Uke
(rechts zurück beginnen)

Oi- Zuki; Soto- Ude- Uke
Tori (Angreifer)
rechts zurück:
Gedan- Barai

Oi- Zuki- Chudan
(rechts vor beginnen)
Soto- Ude Uke
(links zurück beginnen)

Oi- Zuki; Soto- Ude- Uke

Kumite:

Kihon - Ippon - Kumite

2. Teil

Tori (Angreifer)
 Rechts (und links) zurück:
 Gedan- Barai
 Mae- Geri Chudan
 (rechts vor beginnend)
 Nagashi- Uke
 (linkes Bein nach rechts
 45° zurück beginnen)
 Gyaku Zuki
 Mae- Geri; Nagashi- Uke
 Tori (Angreifer)
 rechts zurück:
 Gedan- Barai

 Mae- Geri Chudan
 (rechts vor beginnen)
 Gedan- Uke
 (linkes Bein nach links
 45° zurück beginnen)
 Gyaku Zuki



Partnerübung zum Freikampf

Chudan Kamae
 Kizami- Zuki Jodan
 Zurückgleiten Suri- Ashi
 Te- Nagashi Uke Jodan

 Gyaku- Zuki



Zurück zu Kamae
 (Wiederholen)

Shiezntai

Musubi- Dachi



Rei

Musubi- Dachi

Shizentai



Seite für Hinweise**Aus der Prüfungsordnung des DKV****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.

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. Dies soll möglichst aus der Bewegung erfolgen.

Der Angreifer muss die Angriffstechnik und -stufe jeweils einmal vor der Ausführung der ersten Technik ansagen.

Eigene Hinweise: