

## 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:**

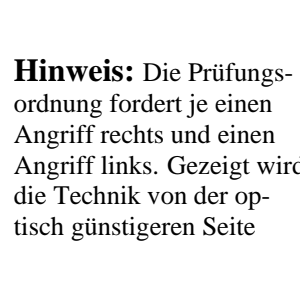
**Kihon - Ippon - Kumite**

1. Teil

Shizentai

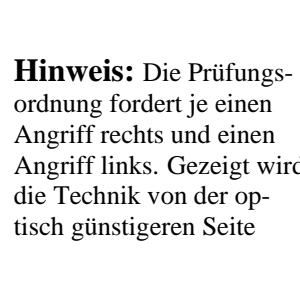


Musubi- Dachi



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 Jordan  
 Zurückgleiten Suri- Ashi  
 Te- Nagashi Uke Jordan  
  
 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:**