

## Kihon

1. Zenkutsu – Dachi  
Oi – Zuki  
vorwärts



2. Zenkutsu - Dachi  
Gyaku – Zuki  
vorwärts



3. Zenkutsu – Dachi  
Age – Uke  
rückwärts



4. Zenkutsu – Dachi  
Uchi- Ude Uke  
vorwärts



5. Zenkutsu –Dachi  
Soto- Ude Uke  
rückwärts



6. Zenkutsu – Dachi  
Gedan- Barai  
vorwärts



7. Kokutsu- Dachi  
Shuto- Uke  
vorwärts



8. Zenkutsu- Dachi  
Mae- Geri  
vorwärts



9. Kiba- Dachi  
Yoko- Geri- Ke-  
Komi  
3x rechts, 3x links



**Kata:**

**Heian Shodan**

1. Teil

Shizentai



Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein  
bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Gedan – Barai nach  
links



Oi – Zuki  
vorwärts

Gedan- Barai  
nach hinten mit  
rechtem Bein

Tettsui Uchi



Oi- Zuki  
Linkes Bein vor

Gedan Uke  
linkes Bein nach links

Shuto Age Uke



Age - Uke

Hand öffnen

Age - Uke



Hand öffnen

Age Uke **Kiai**

Gedan Barai  
Linkes Bein hinten  
herum zur Seite

**Kata:**

**Heian Shodan**

2. Teil

Oi – Zuki

Gedan – Uke  
rechtes Bein zurück,  
dann drehen

Oi- Zuki

Gedan- Barai  
Linkes Bein nach  
links zur Seite

Oi- Zuki

Oi - Zuki

Oi- Zuki **Kiai**

Shuto- Uke  
linkes Bein hinten  
herum nach rechts

Shuto- Uke  
45° vor

Shuto- Uke  
linkes Bein nach links

Shuto- Uke  
45° vor

Shizentai  
linkes Bein zurück

Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai  
rechtes Bein bewegen



**Kumite:**

**Gohon- Kumite**

1. Teil

Shizentai



Musubi- Dach



Rei

Musubi- Dach

Shizentai

Tori (Angreifer)  
rechts zurück:  
Gedan- Barai



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



Oi- Zuki- Jodan  
Age- Uke  
Oi- Zuki- Jodan  
Age- Uke

Gyaku- Zuki Chudan



Shizentai

Musubi- Dach

Rei

Musubi- Dach

Shizentai



**Kumite:**

**Gohon- Kumite**

2. Teil

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei

Musubi- Dachi



Shizentai

Tori (Angreifer)  
rechts zurück:  
Gedan- Barai



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

Oi- Zuki- Chudan  
Soto- Ude Uke  
Oi- Zuki- Chudan  
Soto- Ude Uke



Oi- Zuki- Chudan  
Soto- Ude Uke  
Oi- Zuki- Chudan  
Soto- Ude Uke

Gyaku- Zuki Chudan



Shizentai

Musubi- Dachi

Rei



Musubi- Dachi

Shizentai

## Seite für Hinweise

### Aus der Prüfungsordnung des DKV

#### Unterstufe 9. - 7. Kyu

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 ist ein wichtiges Merkmal. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae ist 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.

Die Selbstverteidigung ist ein natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Sportart soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel muss bei der Ausbildung berücksichtigt werden, wird jedoch nicht als zu prüfender Teil in die Prüfungsordnung aufgenommen.

#### 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 ist fünfmal mit der Abwehr zurückgegangen.

Nach der fünften Abwehr kontert er 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.

Eigene Hinweise: