

4.Kyu blauer Gürtel

Kihon

1. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
3. ZK ⇐ Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) -Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan
5. KK ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan/Gyaku Zuki
6. KK ⇒ Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite
7. ZK ⇒ Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri
8. ZK ⇒ Ushiro-Geri (ohne Umsetzen)
9. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung)
(3x zu beiden Seiten)

Kata

Heian Godan

Heian Shodan bis Yondan kann nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Kumite (4. Kyu)

Kaeshi Ippon Kumite

	TORI		UKE	
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts in Kamae		1x links und 1x rechts in Kamae	
1. Bewegung	rechts vor		frei (z.B. zur Seite!)	
Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan ⇒		a. Age-Uke,danach	⇐
	b. Abwehr Soto-Ude-Uke ⇐		b. Angriff: Oi-Zuki Chudan	⇒
	c. Konter Gyaku-Zuki			
	2.a. Oi-Zuki Chudan ⇒		a. Soto-Ude-Uke, danach	⇐
	b. Abwehr Nagashi-Uke ⇐		b. Angriff: Mae-Geri Chudan	⇒
	c. Konter Gyaku-Zuki			
	3.a. Mae-Geri Chudan ⇒		a. Gedan-Barai	⇐
			oder Nagashi-Uke danach	
	b. Abwehr Age-Uke ⇐		b. Angriff: Oi-Zuki Jodan	⇒
	c. Konter Gyaku-Zuki			

Partnerübungen zum Freikampf

	TORI		UKE	
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung		Beide links oder rechts vor	
1. Bewegung	Suri-Ashi	⇒	Sabaki 45° in KK	⇐
Ablauf	Mae-Mawashi-Geri Jodan oder Chudan		Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki oder Uraken Jodan	

Kihon

1. Zenkutsu – Dachi
Ren- Zuki
vorwärts



2. Zenkutsu – Dachi
Sanbon- Zuki
vorwärts



3. Zenkutsu – Dachi
Age- Uke /
Mae- Geri
(hinten absetzen)
Gyaku – Zuki
rückwärts



4. Zenkutsu –Dachi
Soto- Ude Uke /
Kiba- Dachi
Yoko- Enpi /
Yoko- Uraken –
Jodan
vorwärts



5. Kokutsu- Dachi
Morote- Uke /
Zenkutsu- Dachi
Kizami- Zuki
Gyaku- Zuki
rückwärts



6. Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke / Mae
Ashi- Mae- Geri
Zenkutsu- Dachi
Gyaku- Tate-
Nukite
vorwärts



7. Zenkutsu- Dachi
Mae- Geri /
(nach hinten
absetzen)
Mawashi- Geri
vorwärts



(Foto schlecht!)

8. Ushiro- Geri
vorwärts



8. Kiba- Dachi
Yoko- Geri- Keage
(Drehung)
Yoko- Geri- Ke
komi



Kata

Heian Godan

1. Teil

Shizentai

Musubi – Dachi

(Rechtes Bein bewegen)



Rei

Musubi – Dachi

Shizentai



Chudan- Uchi- Ude- Uke
rechts

Chudan- Gyaku- Zuki
Links

Kagi- Kamae



Kata

Heian Godan

2. Teil

Chudan- Uchi- Ude- Uke
links

Chudan- Gyaku- Zuki
rechts

Kagi- Kamae



Chudan- Morote- Uke
links

Gedan- Juji- Uke

Ausholen



Jodan- Haishu- Juji- Uke

Übergang (1) zu Chudan-
Osae- Uke

Übergang (2) zu Chudan-
Osae- Uke



Chudan- Osae- Uke

Ausholen mit Tate- Shuto-
Uke mit flüssigem Über-
gang zu

Oi- Zuki



Ausholen zu Fumikomi
(z.B. mit Mikazuki- Geri)

Fumikomi mit Gedan-
Barai rechts

Chudan- Haishu- Uke



Mikazuki- Geri rechts

Mae- Enpi rechts

Kosa- Dachi
Chudan- Morote- Uke
rechts



Kata

Heian Godan

3. Teil

Reinoji- Dachi, Koho
Zuki- Age

Übergang zum Sprung (1)

Übergang zum Sprung (2)



Übergang zum Sprung (3)

Sprung (1)

Sprung (2)



Sprung (3)

Kosa- Dachi, Gedan- Juji-
Uke

Chudan- Morote- Uke
rechts



Ausholen

Jodan- Te- Nagashi- Uke
links, Gedan- Nukite
rechts
Manji- Uke links



Manji- Kamae

Übergang (1) zu Manji-
Kamae rechts

Übergang (2) zu Manji-
Kamae rechts



Übergang (3) zu Manji-
Kamae rechts

Manji- Kamae rechts

Ausholen



Jodan- Te- Nagashi- Uke
rechts, Gedan- Nukite
links

Manji- Uke links

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi



Shizentai



Kumite:

Kaeshi Ippon Kumite

1. Teil

Shizentai

Musubi- Dachi

Rei



Musubi- Dachi

Shizentai

Chudan- Kamae (freie
Seitenwahl)

Hinweis: Der Angriff
erfolgt jeweils einmal
rechts, einmal links, die
Verteidigung ebenfalls.

Hier wird nur eine Seite
gezeigt!

Chudan Kamae

Jodan- Oi- Zuki; Age- Uke

Chudan- Oi- Zuki; Soto-
Ude- Uke



Gyaku- Zuki Chudan

Chudan- Kamae



Chudan- Kamae

Oi- Zuki- Chudan; Soto- Ude- Uke

Mae- Geri- Chudan; Nagashi- Uke



Gyaku- Zuki

Chudan- Kamae



Chudan- Kamae

Mae- Geri- Chudan; Nagashi- Uke

Jodan- Oi- Zuki; Age- Uke



Gyaku- Zuki

Chudan- Kamae



Kumite:

Partnerübung

zum Freikampf

2. Teil

Chudan- Kamae

(Tsugi- Ashi)
Mae- Mawashi- Geri;
Sabaki 45° Soto- Ude- Uke

Gyaku- Zuki



Chudan- Kamae

Shizentai

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.

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.

KAESHI IPPON KUMITE

Beide Partner stehen in Zenkutsu- Dachi in Chudan- Kamae.

Tori greift mit der ersten Technik an, Uke geht einen Schritt mit Abwehr zurück; anschließend greift Uke selbst mit einem ganzen Schritt mit einer neuen Technik an.

Tori (jetzt als Verteidiger) geht mit einer Abwehr zurück und punktet mit Gegenangriff.

Eigene Hinweise: