

5.Kyu blauer Gürtel**Kihon**

-
1. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
 2. ZK ⇐ Age-Uke / Gyaku-Zuki
 3. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke / Gyaku-Mae-Empi
 4. KK ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
 5. KK ⇒ Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
 6. ZK ⇒ Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen)
 7. ZK ⇒ Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
 8. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung)
(3x zu beiden Seiten)

Kata**Heian Yondan**

Heian Shodan bis Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Kumite (5. Kyu)**Kaeshi Ippon Kumite**

Ausgangsstellung	TORI	UKE
	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts in Kamae
1. Bewegung	Schritt rechts vor	frei
Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan ⇒ b. Abwehr Age-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Age-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Jodan ⇒
	2.a. Oi-Zuki Chudan ⇒ b. Abwehr Soto-Ude-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Soto-Ude-Uke, danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Chudan ⇒
	3. a. Mae-Geri Chudan ⇒ b. Abwehr Nagashi-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Nagashi-Uke, danach ⇐ b. Angriff: Mae-Geri Chudan ⇒

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.

	TORI		UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung		Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK	⇒	Sabaki (mit Suri Ashi) 45° in KK ⇐
Ablauf	Gyaku-Zuki Jodan		Soto-Ude-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki Chudan oder Uraken Jodan

Kihon

1. Zenkutsu – Dachi
Ren- Zuki
vorwärts



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



3. Zenkutsu –Dachi
Soto- Ude- Uke /
Gyaku- Mae- Enpi
vorwärts



4. Kokutsu- Dachi
Morote- Uchi-
Ude- Uke /
Zenkutsu- Dachi
Gyaku- Zuki
rückwärts



5. Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke /
Zenkutsu- Dachi
Gyaku- Shuto-
Uchi Jodan
vorwärts



6. Zenkutsu- Dachi
Mae- Geri /
Oi- Zuki
vorwärts



7. Zenkutsu- Dachi
Mawashi- Geri /
Gyaku- Zuki
vorwärts



8. Kiba- Dachi
Yoko- Geri- Ke-
Age / (Drehung)
Yoko- Geri
Kekomi
vorwärts



Kata

Heian Yondan

1. Teil

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Kaishu- Haiwan- Uke links



Kaishu- Haiwan- Uke links

Ausholen

Gedan Juji- Uke



Morote- Uke rechts

Koshi Kamae

Yoko- Geri- Keage
Uraken- Uchi links



Kata

Heian Yondan

2. Teil

Mae Enpi rechts

Koshi Kamae

Yoko- Geri- Keage
Uraken- Uchi



Mae Enpi links

Gedan- Shuto- Barai links;
Age- Shuto- Uke rechts

Jodan Shuto- Uchi rechts
Age Shuto- Uke links



Mae- Geri rechts

zurückschnappen

Te Otoshi- Uke links
Ausholen rechts



Uraken Uchi
Kiai



Kakiwake- Uke

Mae- Geri rechts

Oi – Zuki rechts



Seitenansicht:
Kakiwake- Uke

Mae- Geri rechts

Oi – Zuki rechts



Kata

Heian Yondan

4. Teil

Gyaku- Zuki links

Kakiwake- Uke

Mae- Geri links



Seitenansicht:



Oi- Zuki links

Gyaku- Zuki rechts

Morote- Uke links



Morote- Uke rechts
vorwärts

Morote- Uke links
vorwärts

Morote- Kubi- Osae



Hiza Uchi rechts
Kiai

Ausholen

Fumikomi rechts
Shuto- Uke links



Shuto- Uke rechts

zurück
Shizentai

Musubi- Dachi



Rei

Musubi- Dachi

Shizentai



Kumite:

Kaeshi Ippon Kumite

1. Teil

Shizentai

Musubi- Dachi

Rei



Musubi- Dachi

Shizentai

Chudan Kamae



Oi- Zuki- Jodan
(rechts vor beginnen)
Age- Uke
(rechts zurück beginnen)
Gegenangriff:
Oi- Zuki- Jodan
Age- Uke
Gyaku- Zuki Chudan



Chudan- Kamae



Chudan Kamae

Chudan- Oi- Zuki
links zurück Soto- Ude
Uke;
Gegenangriff:
Chudan- Oi- Zuki
Soto- Ude- Uke



Gegenangriff:
Gyaku- Zuki

Chudan- Kamae



Chudan- Kamae

Angriff: Mae- Geri;
Nagashi- Uke

Gegenangriff:
Mae- Geri;
Nagashi- Uke



Gegenangriff:
Gyaku- Zuki

Chudan- Kamae



Kumite:

Chudan- Kamae

Angriff: Suri- Ashi
Gyaku- Zuki- Jodan
Sabaki 45° Kokutsu-
Dachi, Soto- Ude- Uke

Gyaku- Zuki

Partnerübung

zum Freikampf

2. Teil



oder als alternativer Kon-
ter:

Uraken Uchi



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.