Kihon

1. Chudan - Kamae
5 x vorwärts

Kizami – Zuki
(Yori-Ashi)

Gyaku-Zuki

Vorwärts
Oi-Zuki

Hier nicht eindeutig: Yori- Ashi könnte vor oder nach dem Kizami-Zuki gemacht werden.

2. Chudan – Kamae
5 x (rückwärts)

Kokutsu-Dachi
Gedan-Barai

Zenkutsu-Dachi
Uraken-Uchi

Gyaku-Zuki

3. Chudan – Kamae
1 x (vorwärts)

Sochin-Dachi
Age-Uke

Sochin-Dachi
Gyaku-Zuki

(vorwärts)
Sochin-Dachi
Soto-Ude-Uke

Sochin-Dachi
Gyaku-Zuki

(vorwärts)
Sochin-Dachi
Uchi-Ude-Uke

Gyaku-Zuki

(vorwärts)
Sochin-Dachi
Tate-Shuto-Uke

Gyaku-Zuki

(vorwärts)
Gedan-Barai

Sochin-Dachi
Gyaku-Zuki

4. Chudan – Kamae
5 x (rückwärts)

Kokutsu-Dachi
Shuto-Uke

(Ausholen)

Zenkutsu-Dachi
Shuto-Uchi

Mae-Geri
(hinten absetzen)

Gyaku-Haito-Uchi

5. Chudan – Kamae
5 x (vorwärts)

Zenkutsu-Dachi
Oi-Zuki

Neko-Ashi-Dachi
Jodan-Te-Nagashi-Uke
(Yori-Ashi)

Mae-Ashi-Mawashi-
Geri

Zenkutsu-Dachi
Gyaku-Zuki

Wendung

6. Chudan – Kamae
5 x (vorwärts)
Kizami-Zuki (YA) /
Ushiro-Geri /
Zenkutsu-Dachi
Uraken-Uchi /
Gyaku-Zuki
Wendung

(Ushiro-Geri /
Zenkutsu-Dachi
Uraken-Uchi /
Gyaku-Zuki)

7a. Chudan – Kamae
Zenkutsu-Dachi
5 x (vorwärts)
Ura-Mawashi-Geri

Oder alternativ

7b. Chudan – Kamae
Zenkutsu-Dachi
5x
Yoko-Geri-Ke-Komi
(vorwärts)

Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Link zu den Kata:

Jion

Kanku Dai
Empi
Hangetsu

Anwendung:

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der gewählten Kata zu zeigen:

Hinweis des Autors:

Diese Anweisung ist so formuliert, dass eine Vielzahl von Interpretationen möglich ist. Deshalb wird auf eine Darstellung verzichtet

Kumite:

Jiyu-Ippon-Kumite

Shizentai

Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Chudan Kamae (Ausgangsstellung für die folgenden Beispiele, falls nicht ausdrücklich im Bild anders dargestellt)

Bewegung des Angreifers: Schritt oder Yori-Ashi

Bewegung des Verteidigers: Frei, Yori-Ashi oder Kai-Ashi (Schritt)

Abwehr und Gegenangriff frei

Freie Seitenwahl, damit sind die Ausgangsstellungen rechts auch möglich.

Freie Seitenwahl, zwei Unterschiedliche Schritte beim Angriff und keine Einschränkungen für den Uke ergeben unendlich viele Möglichkeiten.
Es wird deshalb nur ein mögliches Beispiel dargestellt.

1. Oi-Zuki Jodan
   Schritt
   rechts /links
   2x

2. Kizami-Zuki
Yori-Ashi
rechts /links
2x

3. Uraken/
Gyaku-Zuki Chudan
Yori-Ashi
rechts /links
2x

4a Mawashi-Geri
mit dem vorderen
Bein….
(Wahlweise nach
Ansage)
rechts /links
2x

zum linken Bild:

4b Mawashi-Geri
…. oder dem hinteren Bein
(Wahlweise nach Ansage)
rechts /links
2x

5a. Ushiro-Geri
rechts /links
2x

(Wahlweise nach Ansage)

Alternativ:
5b. Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (rechts /links) 2x
(Wahlweise nach Ansage)

Verschiedene Variationen:
Ura-Mawashi-Geri
Uchi-Ude-Uke

Gyaku-Zuki

Kamae

Abwehr mit Age-Empi

Gyaku-Zuki

Abwehr mit Age-Empi
und Wegtauchen

Gyaku-Zuki

Jiyu Kumite

ohne Bilder

Seite für Hinweise

Aus der Prüfungsordnung des DKV

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei ist Qualität in den Einzeltechniken, im Rhythmus in den Verbindungen, in der Standfestigkeit und nicht zuletzt in der Ausdauer zu zeigen. Sie spiegelt den Fleiß und die Intensität des Trainings wider.

Im Kumite wird sowohl das Jiyu - Ippon - Kumite als auch der Freie Kampf (Jiyu Kumite) geprüft. Beides stellt höchste Anforderungen an den Prüfling. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle paart, erfüllt die hier gesetzten Anforderungen. Sieg oder Niederlage ist beim Jiyu Kumite nicht prüfungsentscheidend.

In der Kata und im Bunkai muss der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von Kata und sinnvollen Anwendungen zeigen können. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsstoff.

Eigene Hinweise:

1. Jiyu- Ippon- Kumite:
Auf den Bildern werden ausreichend viele Beispiele schematisiert für eine Form des Jiyu- Ippon Kumite gezeigt. Selbstverständlich sind vielfältige andere Beispiele möglich, die auch den Rahmen des Bewegungsschemas sprengen. Aus diesem Grund ist eine Fortsetzung der „Kleinen Hilfen“ geplant, die sich nur mit Kumiteformen beschäftigt.
Die Beispiele und Bilder zum Kumite stimmen teilweise mit den Bildern beim 2. und3. Kyu überein. Sie wurden trotzdem noch einmal aufgenommen, damit alle Informationen zum 1. Kyugrad möglichst kompakt in einer Datei gespeichert sind.
Beispiele für Konterfußstöße wurden nur angedeutet, da im Prinzip jedes Mal der Gyaku – Zuki, bei passender Distanz, durch einen geeigneten Fußstoß ersetzt werden kann.

2. Bunkai:
Das Bunkai liefert neben einer streng standardisierten Version unendlich viele, individuelle Lösungen. Deshalb würde auch dieses Thema den Rahmen dieser „Kleinen Hilfen“ sprengen. Eine Fortsetzung der kleinen Hilfen, die zu jeder Kata aus dem Kyu-Prüfungsprogramm eine standardisierte und eine freie Version des Bunkai liefert ist geplant.

3. Kata
Alle vier Kata, die zum 1. Kyu zugelassen sind, in eine Datei aufzunehmen, würde die Datei unhandlich groß machen. Auch ein Ausdruck der Datei hätte dann Buchformat. Deshalb werden die vier Kata für den 1. Kyu in getrennten Dateien untergebracht.

Besonderer Dank an meine Freunde und Helfer Herbert Weißmüller und Michael Kern, die sich als Partner, Mitarbeiter und Fotografen zu Verfügung gestellt und ihre Freizeit geopfert haben. AH.