

Kihon

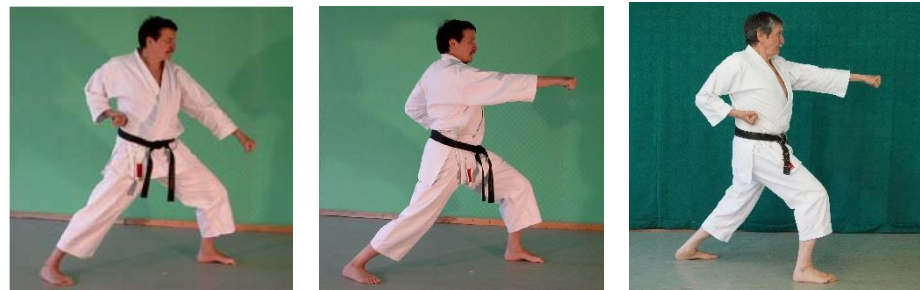
1. Zenkutsu – Dachi
5x
Kizami-Zuki (YA) /



Oi-Zuki
(aus Kamae, Wendung)
vorwärts



2. Zenkutsu – Dachi
Gyaku-Zuki (im
Stand) /
vorwärts
Gyaku-Zuki (mit
Schritt)



3. Zenkutsu –Dachi
Age-Uke /
Gyaku-Age-Empi
(Wendung)
rückwärts



4. Zenkutsu –Dachi
Gedan-Barai /
Gyaku-Mawashi-
Empi
(Wendung)
rückwärts



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



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



7. Zenkutsu- Dachi
Mae-Ashi-Geri / v
Mawashi-Geri (aus
Kamae)
vorwärts



8. Ushiro-Geri im
Rückwärtsgehen ohne
Drehung



Kata

Heian Yondan

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Kaishu- Haiwan- Uke links



Kaishu-Haiwan-Uke rechts

Ausholen

Gedan Juji- Uke



Morote- Uke rechts

Koshi Kamae

Yoko- Geri- Keage
Uraken- Uchi links



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



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



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- Dach

Rei

Musubi- Dach

Shizentai



Anwendung:

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Yondan zu zeigen.

Hinweis des Autors:

Diese Anweisung ist so formuliert, dass eine Vielzahl von Interpretationen möglich ist.

Deshalb wird auf eine Darstellung verzichtet.

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 begin-
nen)

Gegenangriff:
Oi- Zuki- Jodan

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



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.