

Kihon

1. Zenkutsu – Dachi
5 x Sanbon- Zuki
vorwärts



2. Kokutsu- Dachi
5 x Shuto- Uke /
Zenkutsu-Dachi
Gyaku-Tate-Nukite
rückwärts



3. Zenkutsu –Dachi
5 x Yoko- Uraken
Jodan
(Arm bleibt stehen)
Gyaku-Zuki
vorwärts



4. Zenkutsu – Dachi
5 x Age- Uke /
Gyaku – Zuki
rückwärts



5. Zenkutsu- Dachi
5 x Mae- Geri /
Gyaku – Zuki
vorwärts



6. Zenkutsu Dachi
Uchi- Ude- Uke/
Gyaku- Zuki
vorwärts



7. Zenkutsu- Dachi
5 x Mawashi- Geri
vorwärts



8. Kiba - Dachi
3 x
Yoko- Geri
Kekomi Chudan
rechts
Beistellschritt



Kata

Heian Sandan

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Chudan Uchi- Ude Uke links



Ausholen

Gedan- Barai links
Uchi- Ude- Uke rechts

Gedan- Barai rechts
Uchi- Ude- Uke links



Uchi- Ude Uke rechts

Ausholen

Gedan- Uke rechts
Uchi- Ude Uke links



Gedan- Uke links
Uchi- Ude Uke rechts

Morote- Uke links

Chudan- Otoshi- Uke links



Chudan- Nukite rechts

Drehung

Tettsui- Uchi links



Oi – Zuki

Kiai

Ryoken Koshi Kamae

Ausholen zu
Fumikomi
(Mikazuki Geri)



Fumikomi, dann Enpi-
Uke

Uraken- Uchi- Jodan

Ausholen zu
Fumikomi
(Mikazuki Geri)



Fumikomi, dann Empi-
Uke

Uraken- Uchi- Jodan

Stellung nach Uraken- U-
chi



Ausholen zu
Fumikomi
(Mikazuki Geri)

Fumikomi, dann Empi-
Uke

Uraken- Uchi- Jodan



Ausholen

Tate- Shuto- Uke

Oi- Zuki



Zwischenschritt rechts vor

links Tate- Zuki
rechts Ushiro- Empi

rechts Tate- Zuki
links Ushiro- Empi

Kiai



Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai



Anwendung:

Es ist eine Verteidigungs-Anwendung mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.

Hinweis des Autors:

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

Deshalb wird auf eine Darstellung verzichtet.

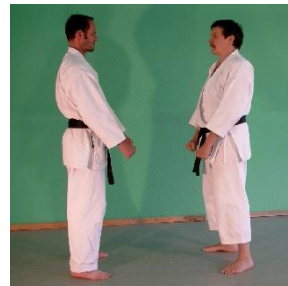
Kumite:

Kihon - Ippon - Kumite

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Hinweis:
(Prüfungsordnung)

Je ein Angriff rechts und ein Angriff links. Gezeigt wird die Technik von der optisch günstigeren Seite. Bei den Abwehrtechniken ist seitliches Ausweichen zu zeigen. Abwehr mit freier Seitenwahl.

Hinweis: (Autor)

Das vorgeschriebene seitliche Ausweichen erlaubt dem Schritt mit dem rechten Bein nach rechts und nach links. Analog mit dem linken Bein. Das ergibt 4 theoretisch mögliche Schritte. Da der Angreifer rechts und links vorgehen darf

ergibt das 8 Beispiele, die allerdings nicht unbedingt alle geeignet sein müssen. Alle darzustellen ist hier nicht möglich. Es wird also nur der Angriff rechts gezeigt und versucht eine sinnvolle Auswahl zu treffen.

1. Möglichkeit;

Tori (Angreifer)
Oi- Zuki- Jodan

Age- Uke
Gyaku- Zuki



2. Möglichkeit;

Tori (Angreifer)
Oi- Zuki- Jodan

Age- Uke
Gyaku- Zuki



1. Möglichkeit;

Tori (Angreifer)
Oi- Zuki- Chudan

Uchi-Ude-Uke
Gyaku- Zuki



2. Möglichkeit;

Tori (Angreifer)
Oi- Zuki- Chudan

Uchi-Ude-Uke
Gyaku- Zuki



1. Möglichkeit;

Tori (Angreifer)
Mae-Geri

Nagashi-Uke
Gyaku- Zuki oder anderer



2. Möglichkeit;

Tori (Angreifer)
Mae-Geri

Nagashi-Uke
Gyaku- Zuki oder anderer



1. Möglichkeit

Tori (Angreifer)
Mawashi Geri

Te-Nagashi-Uke¹
Gyaku- Zuki oder anderer



2. Möglichkeit

Tori (Angreifer)
Mawashi Geri

Te-Nagashi-Uke
Gyaku- Zuki oder anderer



¹ Te-Nagashi-Uke heißt nur „Wischen mit offener Hand“, damit ist die Ausführung nicht eindeutig vorgeschrieben und bietet darüber hinaus bei einem druckvollen Mawashi-Geri nur einen zweifelhaften Schutz. Deshalb wird hier eine Abwehr mit der Faust gezeigt (Anm. Autor)

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.

KIHON IPPON 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 rechts bzw. links zurück mit Gedan- Barai (Fußangriffe aus Chudan Kamae)

Ansagen der Angriffsstufe, (2-3 Sek. Konzentration)

Einmaliger Angriff mit Kiai.

Nach Zanshin (2-3 Sek.) Rückkehr in Shizentai und erneuter Beginn des obenstehenden Vorgangs.

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

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.

Eigene Hinweise: