

Kihon

1. Zenkutsu – Dachi /
Gyaku-Zuki

Oi – Zuki
vorwärts



2. Zenkutsu – Dachi
Gedan-Barai /
Gyaku-Zuki
Rückwärts
(Wendung)



3. Zenkutsu –Dachi
Soto-Ude-Uke /
Gyaku-Zuki
rückwärts
(Wendung)



4. Kokutsu- Dachi
Shuto-Uke
rückwärts
(Wendung)



5. Zenkutsu –Dachi
Mae-Geri-Keage
Chudan (Arme
Chudan-Kamae)
Vorwärts
(Wendung)



9. Kiba Dachi
Mawashi- Geri
(aus Kamae, 3x
rechts u. links,
Beistellschritt)
vorwärts



Kata

Heian Nidan

1. Teil

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Ausholen



Jodan- Haiwan- Uke
(linke Hand) Ude- Soete
(rechte Hand)

Ude- Uke (linke Hand)
Urazuki (rechte Hand)

Chudan Zuki (linke Hand)



Jodan- Haiwan- Uke
(rechte Hand) Ude- Soete
(linke Hand)

Ude- Uke (rechte Hand)
Urazuki (linke Hand)

Chudan Zuki (rechte
Hand)



linken Fuß zur Mitte
setzen

rechtes Knie hochziehen
Faust zurückziehen

Yoko- Geri Keage
Uraken Uchi



Seitenansicht!

Yoko- Geri Keage
Uraken Uchi

Ausholen

Fumikomi rechts
Shuto Uke links



Kata:

Heian Nidan

2. Teil

vorwärts:
Shuto- Uke



vorwärts:
Shuto- Uke

Shuto- Otoshi Uke

vorwärts:
Chudan Nukite rechts
Kiai



hinters Bein setzen
Shuto- Uke links

schräg vor
Shuto- Uke rechts



rechtes Bein setzen
Shuto- Uke rechts

schräg vor
Shuto- Uke links

linkes Bein nach links
Uchi- Uke rechts
Gyaku Hanmi



von hinten:
Shuto- Uke links

von hinten:
Ausholbewegung mit
Fußbewegung

von hinten:
Uchi- Uke rechts
Gyaku Hanmi

Mae- Geri

von hinten:
Mae Geri

Gyaku Zuki links



von hinten:
Gyaku Zuki links

Uchi- Uke links
Gyaku Hanmi

Mae Geri links



Kata:

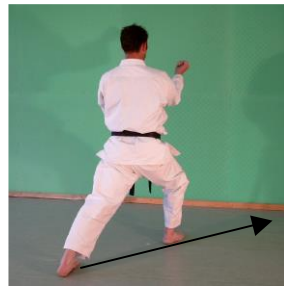
Heian Nidan

3. Teil

Gyaku Zuki rechts

vorwärts
Morote- Uke rechts

hinters Bein setzen
Gedan Uke links



Jodan- Shuto- Age- Uke
links

schräg vor Age Uke rechts

rechtes Bein zurück
Gedan Uke rechts



Jodan- Shuto- Age Uke
rechts

links vor
Age Uke links **Kiai**

links zurück
Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi



Shizentai



Kumite:

Sanbon- Kumite

1. Teil

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Tori (Angreifer)
rechts zurück:
(Auch links zurück erlaubt.
Hier nicht dargestellt.)
Gedan- Barai



Oi- Zuki- Jodan
(rechts vor beginnen)
Age- Uke
(links zurück beginnen)
Oi- Zuki- Jodan
Age- Uke
Oi- Zuki- Jodan
Age- Uke



Gegenangriff
Gyaku- Zuki

Shizentai

Musubi- Dachi



Rei

Musubi- Dachi

Shizentai



Kumite:

Sanbon- Kumite

2. Teil

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

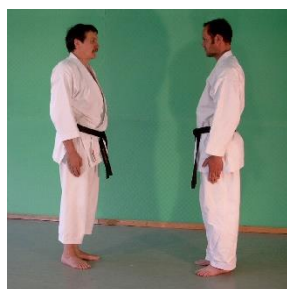
Musubi- Dachi

Shizentai

Tori (Angreifer)
rechts zurück:
(Auch links zurück erlaubt.
Hier nicht dargestellt.)

Gedan- Barai

Oi- Zuki- Chudan
(rechts vor beginnen)
Soto- Ude- Uke
(links zurück beginnen)
Oi- Zuki- Chudan
Soto-Ude- Uke
Oi- Zuki- Chudan
Soto-Ude- Uke



Gyaku- Zuki Chudan

Shizentai

Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai



Kumite:

Sanbon- Kumite

3. Teil

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Tori (Angreifer)
rechts zurück:
(Auch links zurück erlaubt.
Hier nicht dargestellt.)
Gedan- Barai



Mae- Geri- Chudan
(links vorne beginnen)
Gedan- Uke
(rechts zurück beginnen)

Mae- Geri- Chudan
Gedan- Uke

Mae- Geri- Chudan
Gedan- Uke



Gyaku- Zuki- Chudan

Shizentai

Musubi- Dachi



Rei

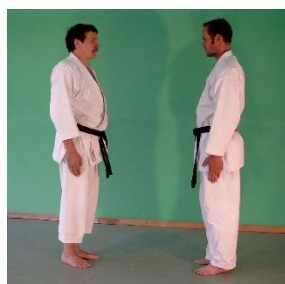
Musubi- Dachi

Shizentai

Musubi- Dachi

Shizentai

Tori (Angreifer)
rechts zurück:
(Auch links zurück erlaubt.
Hier nicht dargestellt.)
Gedan- Barai



Die Prüfungsordnung erlaubt dem Angreifer rechts oder links zurück zu beginnen. Der erste Schritt beim Verteidiger rechts zurück ist vorgegeben. Bei dieser Konstellation ist dann Nagashi-Uke für die Unterstufe günstiger:

Musubi- Dachi

Shizentai

Tori (Angreifer)

links zurück:

(Auch rechts zurück erlaubt.

Hier nicht dargestellt.)

Gedan- Barai

Mae- Geri- Chudan

(rechts vorne beginnen)

Gedan- Uke

(rechts zurück beginnen)

Mae- Geri- Chudan

Gedan- Uke

Mae- Geri- Chudan

Gedan- Uke

Gyaku- Zuki- Chudan

Shizentai

Musubi- Dachi



Seite für Hinweise

Aus der Prüfungsordnung des DKV

In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken. Den Abschluss dieser Stufe bildet der 7.Kyu, der den Übergang zur Mittelstufe vorbereiten soll.

Prüfer und Prüfling achten vor allem auf sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen. Die aufrechte Haltung des Oberkörpers ist ein wichtiges Merkmal. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae sind die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu beachten.

In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert.

Die Selbstverteidigung ist ein natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Sportart soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel muss bei der Ausbildung berücksichtigt werden, wird jedoch nicht als zu prüfender Teil in die Prüfungsordnung aufgenommen.

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.