





















Kihon			
Shizentai			
1. Shizentai 6 x Choku-Zuki			
2. Shizentai 6 x Age-Uke			
3. Shizentai 6 x Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)			
4. Shizentai 6x Gedan-Barai			

<p>6. Shizentai 6 x Mae Geri im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich)</p>			
--------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	--

<p><u>Kumite:</u></p>			
<p>Shizentai Musubi- Dachi Rei</p>			
<p>Musubi- Dachi Shizentai</p>			<p><u>Unten:</u> Die Prüfungsordnung lässt zu, dass der Angriff mit der Abwehr auf der gleichen Seite oder auf der Gegenseite abgewehrt wird. Unten die entsprechenden Alternativen.</p>
<p>Tori (Angreifer) 6 x Choku-Zuki Jodan letzter Angriff mit Kiai Uke (Verteidiger) Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai (ohne Bild)</p>			
<p>Tori (Angreifer) 6 x Choku-Zuki Chudan letzter Angriff mit Kiai Uke (Verteidiger) Soto-Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai (ohne Bild)</p>			

<p>Shizentai</p> <p>Musubi- Dachi</p> <p>Rei</p>			
<p>Musubi- Dachi</p> <p>Shizentai</p>			

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.