

Kihon

1. Zenkutsu – Dachi
Sanbon - Zuki
vorwärts



2. Zenkutsu – Dachi
Age – Uke
Soto- Ude Uke
(mit dem gleichen Arm)
Gyaku – Zuki
rückwärts



3. Zenkutsu - Dachi
Oi – Zuki Jodan
(vorwärts)
Gedan - Barai
(rückwärts)
Ren - Zuki
(vorwärts)



- Ren – Zuki
(2. Zuki)



4. Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke
(Ausholen)
Zenkutsu – Dachi
Shuto – Uchi



- Gyaku– Haito-
Uchi Jodan
rückwärts



5. Zenkutsu – Dachi
 Chudan- Kamae
 Mae- Geri
 Mawashi- Geri
 (gleiches Bein)
 Gyaku- Zuki
 vorwärts



6. Zenkutsu – Dachi
 Chudan- Kamae
 Ushiro Geri
 Gyaku – Zuki
 vorwärts



7. 1. Möglichkeit:
 Zenkutsu- Dachi
 Chudan Kamae
 Ura- Mawashi- Geri
 Gyaku- Zuki
 vorwärts



7. 2. Möglichkeit:
 Zenkutsu- Dachi
 Chudan Kamae
 Ashi - Barai
 Gyaku- Zuki
 vorwärts



8. Zenkutsu – Dachi
 Chudan Kamae
 Yoko-Geri-Ke-Age
 Yoko-Geri-Ke-Komi
 (gleiches Bein-
 ohne Absetzen)
 vorwärts



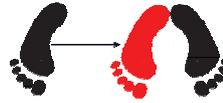
Kata

Bassai Dai

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei
Musubi – Dachi



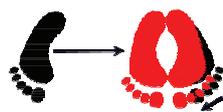
Musubi – Dachi



Shizentai



Heisoku – Dachi
Yoi



Ausholen



Kosa – Dachi
Uchi- Ude Uke



Zenkutsu – Dachi
Uchi – Ude – Uke



Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Hanmi
Uchi – Ude - Uke



Ausholen



Zenkutsu–Dachi/Gyaku–
Hanmi/Soto–Ude-Uke



Zenkutsu – Dachi
Uchi – Ude -Uke



Gedan- Sukui- Uke



Jodan - Uchi - Ude -Uke



Ausholen



Zenkutsu- Dachi
Soto- Ude- Uke



Zenkutsu – Dachi
Gyaku Hanmi
Uchi – Ude - Uke



Shizentai
Koshi Kamae



Shizentai
Tate – Shuto – Uke



Shizentai
Choku – Zuki



Shizentai
Ausholen



Uchi - Ude –Uke



Shizentai
Choku – Zuki



Shizentai
Ausholen



Uchi - Ude - Uke



Kokutsu - Dachi
Shuto - Uke



Kokutsu - Dachi
Shuto - Uke



Kokutsu - Dachi
Shuto - Uke



Kokutsu - Dachi
Shuto - Uke



Zenkutsu - Dachi
Ausholen



Zenkutsu - Dachi/Gyaku -
Hanmi - Kaeshi - Dori



Ausholen



(Gedan - Kesage)
Sokuto - Gedan - Kekomi
Kiai!



Kokutsu - Dachi
Shuto - Uke



Kokutsu - Dachi
Shuto - Uke



Heisoku – Dachi
Ausholen



Heisoku – Dachi
Morote – Age – Uke



Ausholen



Zenkutsu – Dachi / Chu-
dan Tetsui Hasami Uchi



(Oder kurzer Zenkutsu –
Dachi / Chudan Tetsui
Hasami Uchi alternativ)



Zenkutsu – Dachi
Oi – Zuki



Ausholen



Zenkutsu – Dachi
Nagshi-Uke+Nukite



Heisoku – Dachi
Manchi - Kamae



Ausholen



Kiba – Dachi
Gedan - Barai



Ausholen



Ausholen



Kiba – Dachi
Haishu Uke



Ausholen



Mikazuki - Geri



Kiba – Dachi
Mawashi Enpi



Kiba – Dachi
Gedan – Barai / Soete



Kiba – Dachi
Gedan – Barai / Soete



Kiba – Dachi
Gedan – Barai / Soete



Ansicht von Hinten
Kiba – Dachi
Mawashi Enpi



Ansicht von Hinten
Kiba – Dachi
Gedan – Barai / Soete



Ansicht von Hinten
Kiba – Dachi
Gedan – Barai / Soete



Ansicht von Hinten
Kiba – Dachi
Gedan – Barai / Soete



Zenkutsu –Dachi
Koshi Kamae



Zenkutsu – Dachi
Yama Zuki



Heisoku – Dachi
Koshi Kamae



Ausholen
Fumi Komi



Zenkutsu – Dachi
Yama Zuki



Heisoku – Dachi
Koshi Kamae



Ausholen
Fumi Komi



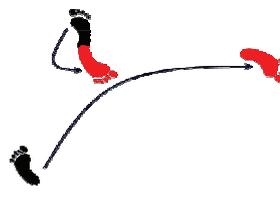
Zenkutsu – Dachi
Yama Zuki



Ausholen



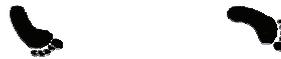
Zenkutsu – Dachi
Gedan Sukui Uke



noch
Zenkutsu – Dachi
Gedan Sukui Uke



Ausholen



Zenkutsu – Dachi
Gedan Sukui Uke



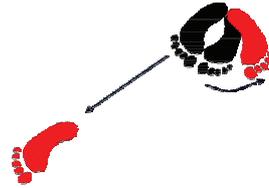
noch
Zenkutsu – Dachi
Gedan Sukui Uke



Ausholen*



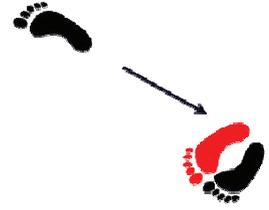
Kokutsu – Dachi
Shuto Uke



Kokutsu – Dachi
Ziehen



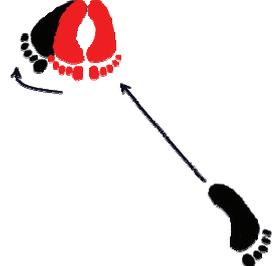
Heisoku – Dachi
Ausholen*



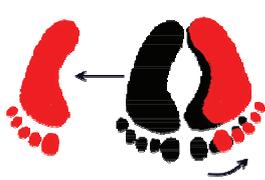
Kokutsu – Dachi
Shuto Uke
Kiai!



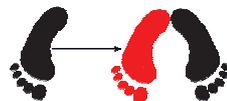
Yame



Shizentai



Musubi – Dachi



Musubi – Dachi
Rei



Musubi – Dachi





*) Als andere Möglichkeit des Enbusen kann der Fuß auch nur bis unter den Schwerpunkt gesetzt werden. Dann liegt der Schwerpunkt nicht auf einer großen, sondern auf einer schnellen Bewegung.

Auf die Darstellung des Bunkai der Bassai Dai wird hier verzichtet, da das den Rahmen der „Kleinen Hilfen“ sprengen würde.
(Siehe Anmerkung auf der letzten Seite)

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)



Jodan – Kizami –Zuki

-
Te – Nagaschi – Uke

Suri - Ashi

Gyaku - Zuki



Oi – Zuki Chudan

-

Suri – Ashi

Uchi – Ude - Uke

Gyaku - Zuki



Oi – Zuki Chudan

-

Suri – Ashi

Soto – Ude - Uke

Gyaku – Zuki



Oi- Zuki- Chudan
-
Kai – Ashi
Soto – Ude – Uke



Gyaku - Zuki



Oi – Zuki – Chudan
-
Kai – Ashi
Uchi – Ude – Uke



Mae – Geri
-
Suri – Ashi
Gedan – Barai



Gyaku - Zuki



Mae – Geri
-
Suri – Ashi
Nagashi – Uke



Mae – Geri
-
Kai – Ashi
Nagashi – Uke



Gyaku - Zuki

Mae – Geri
-
Kai – Ashi
Gedan – Barai

Jodan – Gyaku – Zuki

Mawashi – Geri
-
Suri – Ashi
Uchi – Ude – Uke Jodan



Gyaku - Zuki

Mawashi – Geri
-
Kai – Ashi
Soto – Ude – Uke Jodan



Gyaku - Zuki

Mawashi – Geri
-
Kai – Ashi
Uchi – Ude Uke



Gyaku - Zuki

zum oberen Bild:



zum unteren Bild:
nur Angreifer wie im
Schrittdiagramm



Mawashi – Geri
-
Suri – Ashi
Soto – Ude – Uke Jodan



Gyaku – Zuki

2. Bild :
Gyaku – Zuki während
des Absetzens



Ushiro – Geri
-
Suri – Ashi
Nagashi – Uke

Gyaku - Zuki



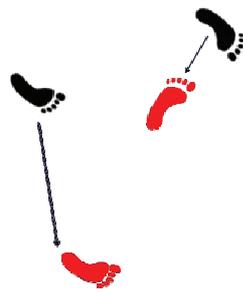
Ushiro Geri
-
Kai – Ashi
Gedan – Barai

Gyaku - Zuki



Ushiro – Geri
-
De – Ai (!) Kizami – Zuki
Nagashi – Uke

Ausheben
Gedan Zuki



links:
Suri – Ashi
Uchi- Ude – Uke
Mae – Ashi – Mae – Geri



rechts:
Mae – Ashi – Yoko – Geri
- Kekomi

Oi Zuki
-
Suri – Ashi (Abstand!)
Tate – Shuto -Uke



Mae - Geri



Oi-Zuki/Tate-Shuto-Uke



Mawashi - Geri



Seite für Hinweise

Aus der Prüfungsordnung des DKV

Oberstufe 3. - 1. Kyu

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei sind Qualität in den Einzeltechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit und nicht zuletzt 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 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.

JIYU IPPON KUMITE

Das JIYU-IPPON-KUMITE ist die letzte Stufe vor dem Jiyu- Kumite (freier Kampf). Daher hängt die Ausführung davon ab, inwieweit sich der Karateka vom KIHON-IPPON-KUMITE zum freien Kampf entwickelt hat. Je weniger er den freien Kampf beherrscht, desto formaler sollte der Ablauf des JIYU-IPPON-KUMITE gezeigt werden.

Grundsätzlich gilt:

Sinnvolles Bewegen des Angreifers vor dem Angriff ist erwünscht, um sich eine Gelegenheit zum Angriff zu erarbeiten. Dabei muss der Verteidiger die Angriffsfläche freigeben.

Der Verteidiger soll vor dem Angriff so wenig wie möglich zurückweichen, um dem Angreifer die Einnahme des gewünschten Abstands zu ermöglichen.

Der Angriff soll stehen gelassen werden, um einen korrekten Gegenangriff zu ermöglichen. Der Gegenangriff muss zurückgeschnappt werden!

Nach dem Gegenangriff wahren beide Partner Zanshin durch Auseinanderrücken und Einnehmen von Chudan Kamae, bevor sie in die neue Ausgangsstellung zurückkehren.

Der Angreifer soll zeigen, dass er den Verteidiger ohne dessen Abwehr hätte ernsthaft gefährden können.

Der Verteidiger muss dem Angriff standhalten können und hat in seinem Gegenangriff eine hohe Effektivität und ein Höchstmaß an Kontrolle zu zeigen, da der Angreifer den Gegenangriff nicht abwehrt.

Dei- Techniken, d.h. Kontertechniken, die gleichzeitig mit der Technik des Angreifers ausgeführt werden, sind im Prüfungskumite nicht erwünscht.

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 3. Kyu überein. Sie wurden trotzdem noch einmal aufgenommen, damit alle Informationen zum 2. Kyugrad 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.

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.