

# 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



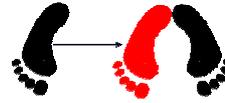
# Kata

## Bassai Dai

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei  
Musubi – Dachi



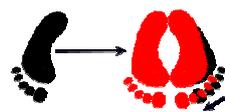
Musubi – Dachi



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

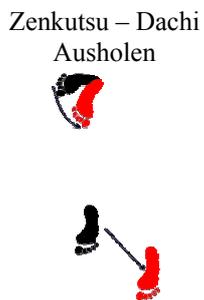


Uchi - Ude –Uke



Shizentai  
Choku – Zuki

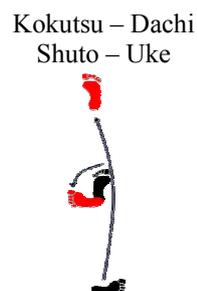




Ausholen



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



Heisoku – Dach  
Ausholen



Heisoku – Dach  
Morote – Age – Uke



Ausholen



Zenkutsu – Dach / Chu-  
dan Tetsui Hasami Uchi



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



Zenkutsu – Dach  
Oi – Zuki



Ausholen



Zenkutsu – Dach  
Nagshi-Uke+Nukite



Heisoku – Dach  
Manchi - Kamae



Ausholen



Kiba – Dach  
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



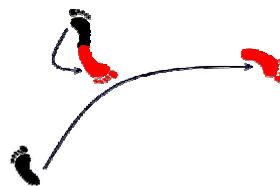
Zenkutsu – Dachi  
Yama Zuki



Ausholen



Zenkutsu – Dachi  
Gedan Sukui Uke



noch  
Zenkutsu – Dachi  
Gedan Sukui Uke



Ausholen



Zenkutsu – Dachi  
Gedan Sukui Uke



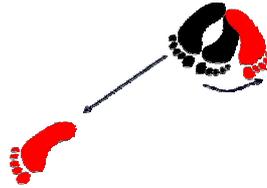
noch  
Zenkutsu – Dachi  
Gedan Sukui Uke



Ausholen\*



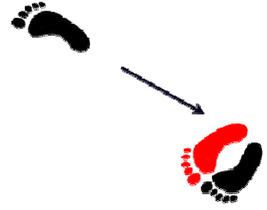
Kokutsu – Dachi  
Shuto Uke



Kokutsu – Dachi  
Ziehen



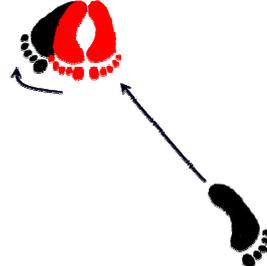
Heisoku – Dachi  
Ausholen\*



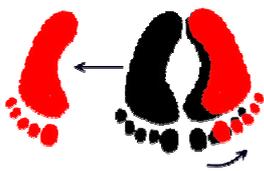
Kokutsu – Dachi  
Shuto Uke  
**Kiai!**



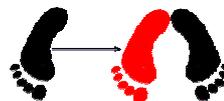
Yame



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



Gyaku - Zuki

Mae – Geri  
-  
Suri – Ashi  
Gedan – Barai



Gyaku - Zuki

Mae – Geri  
-  
Suri – Ashi  
Nagashi – Uke



Gyaku – Zuki

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.