

## Kihon

1. Zenkutsu – Dachi  
Ren – Zuki  
vorwärts



2. Zenkutsu – Dachi  
Age – Uke  
Mae – Geri  
(hinten absetzen)  
Gedan - Barai  
Gyaku – Zuki  
vorwärts



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



4. Kokutsu- Dachi  
Morote-Uchi-Ude-  
Uke  
(Ausholen)  
Zenkutsu – Dachi  
Shuto – Uchi  
Gyaku - Zuki  
rückwärts



5. Zenkutsu – Dachi  
Soto – Ude – Uke  
Kiba – Dachi  
Yoko – Empi  
Yoko – Uraken – Jodan  
(von oben)



Enbusen



oder  
Yoko – Uraken – Jodan  
(von der Seite)  
(Ausholen)  
Zenkutsu – Dachi  
Gyaku – Zuki  
vorwärts



6. Kokutsu – Dachi  
Shuto – Uke  
Yoko – Geri – Ke – Komi  
(vorderes Bein)  
Zenkutsu – Dachi  
Gyaku – Tate – Nukite  
rückwärts



7. Zenkutsu – Dachi  
Mae – Ashi – Geri  
Mawashi – Geri  
vorwärts



8. Zenkutsu – Dachi  
Ushiro – Geri  
vorwärts



9. Zenkutsu – Dachi  
 Yoko-Geri-Ke-Komi  
 Gyaku- Mae- Empi  
 vorwärts



## Kata

## Tekki Shodan

1. Teil

Shizentai



Musubi – Dachi

Rei



Musubi – Dachi

Shizentai

Yoi



Kosa Dachi

Fumikomi

Haishu - Uke



Sokumen Empi

Koshi Gamae

Gedan Barai



Kagi Zuki

Kosa Dachi

Fumi Komi

Uchi Uke



Ausholen

Jodan Nagashi Uke

Jodan Ura Zuki



Nami Ashi

Sokumen Uke



Nami Ashi

Sokumen Uke

Koshi Gamae



Morote Zuki  
**Kiai!**

Ausholen

Haishu Uke



Sokumen Empi

Koshi Gamae

Gedan Barai



Kagi Zuki

Kosa Dachi

Fumi Komi

Uchi Ude Uke  
Ausholen  
Jodan Nagashi Uke



Jodan Ura Zuki  
Blickwendung  
Nami Ashi



Sokumen Uke  
Blickwendung  
Nami Ashi



Sokumen Uke  
Koshi Gamae  
Morote Zuki  
**Kiai!**



Yame  
Shizentai  
Musubi- Dach



Rei  
Musubi- Dach  
Shizentai



Auf die Darstellung des Bunkai der Heian Godan wird verzichtet. (Siehe Anmerkung auf der letzten Seite)

# Kumite:

## Jiyu-Ippon-Kumite

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai



Chudan Gamae



Angriff Oi- Zuki Jodan  
Suri- Ashi (rechts)

Gyaku- Zuki

Gamae



Angriff Oi- Zuki Jodan  
Suri- Ashi (links)

Gyaku- Zuki

Gamae



Angriff Oi- Zuki Jodan  
Kai- Ashi (links)

Gyaku- Zuki

Gamae



Angriff Oi- Zuki Jodan  
Kai- Ashi (rechts)

Gyaku- Zuki

Gamae



Angriff Oi- Zuki Chudan  
Suri- Ashi (rechts)

Gyaku- Zuki

Gamae



Angriff Oi- Zuki Chudan  
Suri- Ashi (links)

Gyaku- Zuki

Gamae



Angriff Oi- Zuki Chudan  
Kai- Ashi (links)

Gyaku- Zuki

Gamae



Angriff Oi- Zuki Chudan  
Kai- Ashi (rechts)

Gyaku- Zuki

Gamae



Angriff Mae - Geri  
Suri- Ashi (rechts)

Gyaku- Zuki

Gamae



Angriff Mae Geri  
Suri- Ashi (links)

Gyaku- Zuki

Gamae



Angriff Mae Geri  
Kai- Ashi (links)

Gyaku- Zuki

Gamae



Angriff Mae-Geri  
Kai- Ashi (rechts)

Gyaku- Zuki

Gamae



Angriff Ushiro – Geri  
Suri- Ashi (links)

Gyaku – Zuki

Gamae



Angriff Ushiro – Geri  
Kai- Ashi (links)

Gyaku – Zuki

Gamae



Angriff Ushiro – Geri  
Kizami- Zuki  
Gyaku- Nagashi- Uke

Wurf

Gedan Zuki  
Halten





Gamae



Shizentai



Musubi- Dachi



Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Ausgangsstellung: Angreifer (Tori) und Verteidiger (Uke) stehen in Kamae mit freier Seitenwahl.

## Partnerübung zum

## Freikampf

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai



Gleichseitige Ausgangsstellung Kamae

Kizami- Zuki

De- Ai mit Nagashi- Uke  
Gyaku- Zuki

Kamae



Seitenverkehrte Ausgangs-  
stellung Kamae

Uraken- Uchi

De- Ai mit Nagashi- Uke  
Gyaku- Zuki

Kamae



Shizentai

Musubi- Dachi

Rei



Musubi- Dachi

Shizentai

Tori (Angreifer)  
rechts zurück:  
Gedan- Barai



## 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.

**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.