

Kihon

1. Chudan - Kamae vorwärts

Zenkutsu – Dachi
Kizami – Zuki

Ren – Zuki
(Jodan – Chudan)



Ren – Zuki
(2. Zuki)
Chudan - Kamae



2. Chudan – Kamae (vorwärts)

Zenkutsu -Dachi
Oi – Zuki

Neko – Ashi – Dachi
Te –Otoshi - Uke



Mae – Ashi – Geri

Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Zuki

Chudan – Kamae



3. Chudan – Kamae (rückwärts)

Kokutsu – Dachi
Uchi –Ude – Uke

Yoko – Geri – Kekomi
(vorderes Bein)



Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Zuki

Chudan – Kamae



4. Chudan – Kamae
(vorwärts)

Zenkutsu – Dachi
Shuto–Uchi (von innen)

Mae - Geri
(hinten absetzen)



Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Haito – Uchi

Chudan - Kamae



5. Chudan – Kamae
(vorwärts)

Ushiro – Geri

Zenkutsu – Dachi
Yoko – Uraken – Uchi
Jodan



Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Zuki

Chudan - Kamae



6. Chudan – Kamae
(vorwärts)

Mae – Mawashi – Geri

Ura – Mawashi – Geri

Chudan – Kamae
(ohne Bild)



6. 2. Möglichkeit:
Chudan - Kamae
(vorwärts)

Mae – Mawashi – Geri

Ashi - Barai



Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Zuki

Chudan Kamae



7. Chudan – Kamae
(vorwärts)

Mae – Geri

Mawashi - Geri



Ushiro – Geri

Chudan - Kamae



8. Chudan – Kamae
(vorwärts u. rückwärts)

Übersetzen
Yoko – Geri – Keage

Yoko – Geri – Kekomi
(mit dem gleichen Bein
ohne Absetzen)



Chudan – Kamae

(dann zurück)



Kommentar:

vermutlich soll hier Chudan – Kamae mit seitlicher Blickrichtung als Ausgangsposition verwendet werden. Die Ordnung ist nicht eindeutig. (Dazu keine Bilder!)

9. Chudan – Kamae
(vorwärts)

Ashi – Barai

Zenkutsu – Dachi
Uraken – Uchi Jodan



Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Zuki

Chudan Kamae



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)



Oi- Zuki Jordan
-
Suri- Ashi (rechts)

Gyaku- Zuki

Kamae



Oi- Zuki Jordan
-
Suri- Ashi (links)

Gyaku- Zuki

Kamae



Oi- Zuki Jordan
-
Kai- Ashi (links)

Gyaku- Zuki

Kamae



Angriff Oi- Zuki Jodan
Kai- Ashi (rechts)

Gyaku- Zuki

Kamae



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

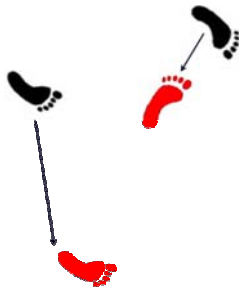
Gyaku - Zuki



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

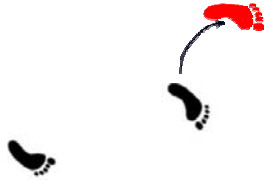
Oi Zuki
-
Suri – Ashi (Abstand!)
Tate – Shuto -Uke



Mae - Geri



Oi-Zuki/Tate-Shuto-Uke



Mawashi - Geri



Jiyu Kumite

ohne Bilder

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.

De-Ai 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 2. und 3. Kyu überein. Sie wurden trotzdem noch einmal aufgenommen, damit alle Informationen zum 1. Kyugrad möglichst 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.

3. Kata

Alle vier Kata, die zum 1. Kyu zugelassen sind, in eine Datei aufzunehmen, würde die Datei unhandlich groß machen. Auch ein Ausdruck der Datei hätte dann Buchformat. Deshalb werden die vier Kata für den 1. Kyu in getrennten Dateien untergebracht.

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.