

## Kihon

1. Zenkutsu – Dachi  
5 x Oi – Zuki  
Vorwärts  
(Wendung mit  
Gedan-Barai und  
Gyaku-Zuki)



Bild oben zu 1.  
Wendung mit Gedan-Barai

Bild oben zu 1.  
Wendung mit Gedan-Barai  
und hier Gyaku-Zuki

2. Zenkutsu - Dachi  
5 x Gyaku – Zuki  
vorwärts



3. Zenkutsu – Dachi  
5 x Age – Uke  
Rückwärts  
(Wendung)



4. Zenkutsu –Dachi  
Soto- Ude Uke  
Rückwärts  
(Wendung)



5. Zenkutsu – Dachi  
Gedan- Barai  
Rückwärts  
(Wendung)



6. Kokutsu- Dachi  
Shuto- Uke  
Rückwärts



7. Zenkutsu- Dachi  
Mae- Geri  
Vorwärts  
(Arme Chudan-Kamae)



**Kata:**

**Heian Shodan**

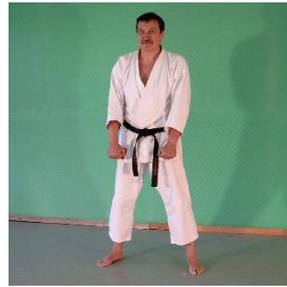
1. Teil

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Gedan – Barai nach links



Oi – Zuki vorwärts

Gedan- Barai nach hinten mit rechtem Bein

Tettsui Uchi



Oi- Zuki Linkes Bein vor

Gedan Uke linkes Bein nach links

Shuto Age Uke



Age - Uke

Hand öffnen

Age - Uke



Hand öffnen

Age Uke **Kiai**

Gedan Barai Linkes Bein hinten herum zur Seite



**Kata:**

**Heian Shodan**

2. Teil

Oi – Zuki

Gedan – Uke  
rechtes Bein zurück,  
dann drehen



Oi- Zuki

Gedan- Barai  
Linkes Bein nach  
links zur Seite



Oi- Zuki

Oi - Zuki

Oi- Zuki **Kiai**

Shuto- Uke  
linkes Bein hinten  
herum nach rechts



Shuto- Uke  
45° vor

Shuto- Uke  
linkes Bein nach links



Shuto- Uke  
45° vor

Shizentai  
linkes Bein zurück



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai  
rechtes Bein bewegen



**Kumite:**

**Gohon- Kumite**

1. Teil

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Tori (Angreifer)  
rechts zurück:  
Gedan- Barai



Oi- Zuki- Jodan  
(rechts vor beginnen)  
Age- Uke  
(rechts zurück beginnen)  
Oi- Zuki- Jodan  
Age- Uke  
Oi- Zuki- Jodan  
Age- Uke



Oi- Zuki- Jodan  
Age- Uke  
Oi- Zuki- Jodan  
Age- Uke

Gyaku- Zuki Chudan



Shizentai

Musobi- Dachi

Rei

Musobi- Dachi

Shizentai



**Kumite:**

**Gohon- Kumite**

2. Teil

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei



Musubi- Dachi

Shizentai

Tori (Angreifer)  
links zurück:  
Gedan- Barai



Oi- Zuki- Chudan  
(links vor beginnen)  
Soto- Ude Uke  
(rechts zurück beginnen)

Oi- Zuki- Chudan  
Soto- Ude Uke  
Oi- Zuki- Chudan  
Soto- Ude Uke



Oi- Zuki- Chudan  
Soto- Ude Uke  
Oi- Zuki- Chudan  
Soto- Ude Uke

Gyaku- Zuki Chudan



Shizentai

Musubi- Dachi

Rei



Musubi- Dachi

Shizentai

## 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.