Kihon

1. Zenkutsu – Dachi
   Oi-Zuki/
   Gyaku-Zuki
   Vorwärts
   5x

2. Zenkutsu – Dachi
   Uchi-Ude-Uke/
   Gyaku-Zuki
   Vorwärts
   5x
   Wendung

3. Zenkutsu-Dachi
   Age-Uke/
   gleicher Arm
   Soto-Ude-Uke/
   Gyaku-Zuki
   rückwärts
   5 x;

4.Zenkutsu-Dachi
   Shuto-Uchi
   Gyaku-Haito-Uchi
   vorwärts
   5x
Wendung

5. Zenkutsu-Dachi
   Uraken (Uchi)/
   Yoko-Geri Kekomi
   (vorderes Bein mit
   Beistellschritt) /
   Gyaku-Zuki
   Vorwärts
   5x

6. Zenkutsu-Dachi
   Ushiro-Geri
   Vorwärts
   5x

7.a Zenkutsu- Dachi
Ura-Mawashi-Geri
(übersetzen)
vorwärts
5x

Alternativ:

7b Zenkutsu-Dachi
Ashi-Barai
Vorwärts
5x

Kata

Heian Godan

1. Teil

Shizentai

Musubi – Dachi

(Rechtes Bein bewegen)

Rei

Musubi – Dachi

Shizentai

Chudan- Uchi- Ude- Uke rechts

Chudan- Gyaku- Zuki Links

Kagi- Kamae

Chudan- Uchi- Ude- Uke links

Chudan- Gyaku- Zuki rechts

Kagi- Kamae

Chudan- Morote- Uke links

Gedan- Juji- Uke

Ausholen

Jodan- Haishu- Juji- Uke

Übergang (1) zu Chudan- Osae- Uke

Übergang (2) zu Chudan- Osae- Uke

Chudan- Osae- Uke

Ausholen mit Tate- Shuto- Uke mit flüssigem Übergang zu

Oi- Zuki

Ausholen zu Fumikomi (z.B. mit Mikazuki- Geri)

Fumikomi mit Gedan- Barai rechts

Chudan- Haishu- Uke

Mikazuki- Geri rechts

Mae- Enpi rechts

Kosa- Dachi
Chudan- Morote- Uke rechts

Reinoji- Dachi, Koho Zuki- Age

Übergang zum Sprung (1)

Übergang zum Sprung (2)

Übergang zum Sprung (3)

Sprung (1)

Sprung (2)

Sprung (3)

Kosa- Dachi, Gedan- Juji- Uke

Chudan- Morote- Uke rechts

Ausholen

Jodan- Te- Nagashi- Uke links, Gedan- Nukite rechts
Manji- Uke links

Manji- Kamae

Übergang (1) zu Manji-Kamae rechts

Übergang (2) zu Manji-Kamae rechts

Übergang (3) zu Manji-Kamae rechts

Manji- Kamae rechts

Ausholen

Jodan- Te- Nagashi- Uke rechts, Gedan- Nukite links

Manji- Uke links

Shizentai

Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Anwendung:
Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Godan zu zeigen.

Hinweis des Autors:

Diese Anweisung ist so formuliert, dass eine Vielzahl von Interpretationen möglich ist.

Deshalb wird auf eine Darstellung verzichtet.

Hinweis des Autors:

Die Anweisungen für das folgende Kaeshi Kumite sind nicht eindeutig.

Die Beispiele unten sind eine Interpretation des Autors.

Darstellung unten:

Es zu aufwändig, alle Möglichkeiten darzustellen. Es wir nur bei dem zweiten Angriff mit einer Ausweichbewegung abgewehrt.

Kumite:

Kaeshi Ippon Kumite 1. Teil

Shizentai

Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Chudan- Kamae (freie Seitenwahl)

Chudan Kamae

Beide LV

Jodan-Oi-Zuki; Age-Uke

Jodan- Oi-Zuki; Age-Uke-Uke

Konter frei, hier Gyaku-Zuki Chudan

Chudan- Kamae

Chudan- Kamae
Beide LV

Oi- Zuki- Chudan; Soto-Ude- Uke

Oi-Zuki-Chudan; Soto-Ude-Uke

Konter frei, hier Gyaku- Zuki

Chudan- Kamae

Chudan- Kamae
Beide LV

Mae- Geri- Chudan; Gedan-Barai

Mae-Geri; Gedan- Barai

Konter frei, hier:
Gyaku- Zuki

Chudan- Kamae

Alternative des Autors

Chudan- Kamae
Beide LV

Mae- Geri- Chudan;
Nagashi- Uke

Mae- Geri- Chudan;
Nagashi- Uke

Gyaku- Zuki

Chudan- Kamae

Chudan- Kamae
Beide LV

Mawashi-Geri;
Nagashi- Uke

Mawashi-Geri;
Nagashi- Uke

Gyaku- Zuki

Chudan- Kamae

Soto-Ude-Uke Jodan, als stärkere Variante anstatt Nagashi Uke.

Seite für Hinweise

Aus der Prüfungsordnung des DKV

Mittelstufe 6. - 4. Kyu

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln.
Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, dass sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf.

Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewusster Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.
Im Kumite und im Kumite aus Kamae müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karateka!
In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im Verständnis (BUNKAI) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

PARTNERÜBUNGEN ZUM FREIKAMPF

Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari- Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi- Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen. Dies soll möglichst aus der Bewegung erfolgen.
Der Angreifer muss die Angriffstechnik und -stufe jeweils einmal vor der Ausführung der ersten Technik ansagen.

KAESHI IPPON KUMITE

Beide Partner stehen in Zenkutsu- Dachi in Chudan- Kamae.
Tori greift mit der ersten Technik an, Uke geht einen Schritt mit Abwehr zurück; anschließend greift Uke selbst mit einem ganzen Schritt mit einer neuen Technik an.
Tori (jetzt als Verteidiger) geht mit einer Abwehr zurück und punktet mit Gegenangriff.

Eigene Hinweise:

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.