

Kihon

1. Zenkutsu-Dachi
 Oi-Zuki
 (vorwärts)
 Gedan - Barai
 (rückwärts)
 Oi - Zuki Chudan
 (vorwärts)
 5x
 Wendung



2. Zenkutsu-Dachi
 Gyaku-Zuki/
 Kizami-Zuki (im Stand)



- Gyaku-Zuki
 (aus Kamae)
 (vorwärts)
 5x



3. Kokutsu-Dachi
 Age-Uke/
 Mae-Ashi-Geri/
 Zenkutsu-Dachi
 Gyaku-Zuki
 (rückwärts)
 5x



4. Zenkutsu-Dachi
 Uchi-Ude-Uke/
 Gyaku-Zuki/
 Kizami-Zuki
 (vorwärts)
 5x
 Wendung



5. Zenkutsu-Dachi
 Mae-Mawashi-Geri/
 Ushiro-Geri
 5x
 (vorwärts)
 Wendung



6. Kiba-Dachi
Yoko-Geri-Ke-Age/
(Beistellschritt)
Yoko-Geri-Ke-Komi/
(Beistellschritt)
links und rechts
2x
Wendung



7a. Zenkutsu-Dachi
Ura-Mawashi-Geri/
Gyaku-Zuki
(vorwärts)
5x
Wendung



Alternativ:

7b. Zenkutsu-Dachi
Ashi-Barai
(hinteres Bein) /
Gyaku-Zuki
(vorwärts)
5x



Kata

Tekki Shodan

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



Kagi 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

Kagi Zuki

Kiai!



Yame

Shizentai

Musubi- Dachi



Rei

Musubi- Dachi

Shizentai



Anwendung:

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Tekki-Shodan zu zeigen.

Hinweis des Autors:

Diese Anweisung ist so formuliert, dass eine Vielzahl von Interpretationen möglich ist. Deshalb wird auf eine Darstellung verzichtet.

Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite

Hinweis des Autors:

Jiyu-Ippon-Kumite heißt in der wörtlichen Übersetzung „freier Einschritt-Kampf“ (oder freier Einpunkt-Kampf.)

In Deutschland haben sich verschiedene Interpretationen für die Ausführung entwickelt.

Folgerung:

Die Beispiele stellen den Versuch des Autors dar, eine mögliche und angemessene Interpretation zu liefern.

Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite

Shizentai

Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Chudan Gamae



Bild oben:

Ausgangsstellung für die folgenden Beispiele.

Abwehr und Gegenangriff
sind frei.
Es sind Yori-Ashi
(Gleitbewegung) und Kai-
Ashi (Schritt) zu zeigen.
Der Gegenangriff wird zu
Kamae zurückgenommen.

2 x
Kizami-Zuki Jodan
(re/li)



Andere Seite



2 x
Gyaku-Zuki Chudan
(re/li)
(auf den Bildern:
gewählte Interpretation mit
zweimal Yori-Ashi)



2 x
Mae-Geri Chudan
(re/li)



oder



oder



oder



2 x
Mawashi-Geri
(re/li)



oder



oder Angriff mit Halbschritt



2 x
Ushiro-Geri Chudan
(re/li)



oder



oder



Jiyu-Kumite

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.

JYU IPPON KUMITE

Das JYU-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 JYU-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.