

Kihon

1. Chudan - Kamae
5 x vorwärts

Kizami – Zuki
(Yori-Ashi)

Gyaku-Zuki



Vorwärts
Oi-Zuki

Hier nicht eindeutig:
Yori- Ashi könnte vor
oder nach dem
Kizami-Zuki gemacht
werden.

2. Chudan – Kamae
5 x (rückwärts)

Kokutsu-Dachi
Gedan-Barai

Zenkutsu-Dachi
Uraken-Uchi



Gyaku-Zuki

3. Chudan – Kamae
1 x (vorwärts)

Sochin-Dachi
Age-Uke

Sochin-Dachi
Gyaku-Zuki

(vorwärts)
Sochin-Dachi
Soto-Ude-Uke

Sochin-Dachi
Gyaku-Zuki

(vorwärts)
Sochin-Dachi
Uchi-Ude-Uke



Gyaku-Zuki
(vorwärts)
Sochin-Dachi
Tate-Shuto-Uke

Gyaku-Zuki



(vorwärts)
Gedan-Barai

Sochin-Dachi
Gyaku-Zuki



4. Chudan – Kamae
5 x (rückwärts)

Kokutsu-Dachi
Shuto-Uke

(Ausholen)



Zenkutsu-Dachi
Shuto-Uchi

Mae-Geri
(hinten absetzen)

Gyaku-Haito-Uchi



5. Chudan – Kamae
5 x (vorwärts)

Zenkutsu-Dachi
Oi-Zuki

Neko-Ashi-Dachi
Jodan-Te-Nagashi-Uke
(Yori-Ashi)



Mae-Ashi-Mawashi-Geri

Zenkutsu-Dachi
Gyaku-Zuki



Wendung

6. Chudan – Kamae
5 x (vorwärts)
Kizami-Zuki (YA) /
Ushiro-Geri /
Zenkutsu-Dachi
Uraken-Uchi /
Gyaku-Zuki
Wendung



(Ushiro-Geri /
Zenkutsu-Dachi
Uraken-Uchi /
Gyaku-Zuki)



7a. Chudan – Kamae
Zenkutsu-Dachi
5 x (vorwärts)
Ura-Mawashi-Geri



Oder alternativ

7b. Chudan – Kamae
Zenkutsu-Dachi
5x
Yoko-Geri-Ke-Komi
(vorwärts)



Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Link zu den Kata:

[Jion](#)

[Kanku Dai](#)

[Empi](#)

[Hangetsu](#)

Anwendung:

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der gewählten Kata 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

Shizentai

Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Chudan Kamae
(Ausgangsstellung für die folgenden Beispiele, falls nicht ausdrücklich im Bild anders dargestellt)

Freie Seitenwahl, damit sind die Ausgangsstellungen rechts auch möglich.

Freie Seitenwahl, zwei Unterschiedliche Schritte beim Angriff und keine Einschränkungen für den Uke ergeben unendlich viele Möglichkeiten.
Es wird deshalb nur ein mögliches Beispiel dargestellt.

1. Oi-Zuki Jodan
Schritt
rechts /links
2x



Bewegung des Angreifers:
Schritt oder Yori-Ashi

Bewegung des Verteidigers:
Frei, Yori-Ashi oder Kai-Ashi (Schritt)

Abwehr und Gegenangriff
frei



2. Kizami-Zuki
Yori-Ashi
rechts /links
2x



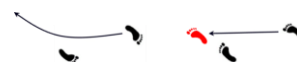
3. Uraken/
Gyaku-Zuki Chudan
Yori-Ashi
rechts /links
2x



4a Mawashi-Geri
mit dem vorderen
Bein....
(Wahlweise nach
Ansage)
rechts /links
2x



zum linken Bild:



4b Mawashi-Geri
.... oder dem hinteren
Bein
(Wahlweise nach
Ansage)
rechts /links
2x



5a. Ushiro-Geri
rechts /links
2x

(Wahlweise nach Ansage)



Alternativ:
5b. Ushiro-Ura-Mawashi-
Geri (rechts /links) 2x
(Wahlweise nach Ansage)

Verschiedene Variationen:
Ura-Mawashi-Geri
Uchi-Ude-Uke

Gyaku-Zuki



Kamae



Jiyu Kumite

ohne Bilder

Seite für Hinweise

Aus der Prüfungsordnung des DKV

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei ist Qualität in den Einzeltechniken, im Rhythmus in den Verbindungen, in der Standfestigkeit und nicht zuletzt in der 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 der 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.

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, Michael Kern und alle die sich als Partner, Mitarbeiter und Fotografen zu Verfügung gestellt und ihre Freizeit geopfert haben. AH.