



加瀬派松涛館流空手道

Kyu-Prüfungsprogramm

Kase Ha Shotokan Ryu Karate-Do Deutschland e.V.

9. - 1. Kyu

Stand: Oktober 2011

9. Kyu weißer Gürtel

Teile aus Ten-No-Kata (Uke) jeweils rechts und links

1. ZK r aus Hachi-chi Dachi Gedan-Barai/Gyaku-Tsuki
2. ZK r aus Hachi-chi Dachi Age-Uke/Gyaku-Tsuki

Kihon (Nr. 6 aus chudan Kamae, alle Wendungen mit Gedan-Barai und Kiai)

1. ZK v 5x Oi-Zuki chudan
2. ZK v 5x Gyaku-Zuki chudan (erst Hanmi stehen dann Technik ausführen)
3. ZK v 5x Age-Uke
4. ZK v 5x Soto-Ude-Uke
5. ZK v 5x Gedan-Barai
6. ZK v 5x Mae-Geri chudan (aus Gedan-Kamae)

Kata (optional)

Taikyoku Shodan

(Die Taikyoku-Shodan entspricht der Heian-Shodan jedoch nur mit den Techniken Gedan-Barai und Oi-Zuki. Tettsui-Uchi, Age-Uke und Shuto-Uke kommen nicht vor. Die letzten vier Techniken werden wie die ersten vier Techniken geradlinig ausgeführt.)

Kumite

Uchi-Komi (Zielübung linke und rechte Seite)

Angreifer misst mit offenen Händen aus, beide Prüflinge gehen jeweils rechts oder links zurück. Beim 1. Angriff bleibt der Verteidiger als Ziel stehen. Beim 2. Angriff im ZK Block und Konter

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsst.	ZK / Gedan-Barai	ZK / Gedan-Barai
Zielübung	Oi-Zuki jodan	Keine Bewegung
Ausgangsst.	ZK / Gedan-Barai	Gedan Kamae, Handrücken nach aussen gedreht
Ablauf	1. Oi-Zuki jodan	Age-Uke mit Gegenangriff Gyaku-Tsuki chudan
Zielübung	Oi-Zuki chudan	Keine Bewegung
Ausgangsst.	ZK / Gedan-Barai	Jodan Kamae für Soto-Ude-Uke chudan
Ablauf	2. Oi-Zuki chudan	Soto-Ude-Uke mit Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan

Alle Blocks werden in Ai-Kamae¹ ausgeführt, z.B. Angriff rechts, Block links.

¹ Ein Partner rechter Fuß vorne, der andere Partner linker Fuß vorne (spiegelbildlich)

8. Kyu gelber Gürtel

Teile aus Ten-No-Kata (Tori) jeweils rechts und links

1. ZK v aus Hachi-chi Dachi Gyaku-Tsuki chudan (erst Hanmi stehen dann Technik ausführen)
2. ZK v aus Hachi-chi Dachi Gyaku-Tsuki jodan (erst Hanmi stehen dann Technik ausführen)

Kihon (Nr. 8 und 9 aus Chudan-Kamae)

1. ZK v 5x Oi-Zuki chudan
2. ZK v 5x Gyaku-Zuki chudan (erst Hanmi stehen dann Technik ausführen)
3. ZK r 5x Gedan-Barai
4. ZK v 5x Age-Uke
5. ZK r 5x Soto-Ude-Uke
6. ZK v 5x Uchi-Ude-Uke
7. KK v 5x Shuto-Uke
8. ZK v 5x Mae-Geri chudan
9. KB s 5x Yoko-Geri-Kekomi chudan
(3x rechts und 3x links, mit Zugi-Ashi, **ohne** Übersetzschrift)

Kata

Heian Shodan, nach Wahl des Prüfers auch Ura

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite (links und rechts)

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsst.	ZK	Shizentai
1. Bewegung		Jeweils nach Angabe
Ablauf	1. Oi-Zuki jodan	Age-Uke mit Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan
	2. Oi-Zuki chudan	Soto-Ude-Uke mit Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan

Alle Blocks werden in Ai-Kamae² ausgeführt, z.B. Angriff rechts, Block links.

² Ein Partner rechter Fuß vorne, der andere Partner linker Fuß vorne (spiegelbildlich)

7. Kyu oranger Gürtel

Teile aus Ten-No-Kata (Tori) jeweils rechts und links

1. ZK v aus Hachi-chi Dachii Oi-Tsuki jodan
2. ZK v aus Hachi-chi Dachii Shuto-Uke / ZK Nukite
(vorderer Fuß bei KK nicht umsetzen, umsetzen nur bei Nukite in ZK)

Kihon (Nr. 8, 9 und 10 aus Chudan-Kamae)

1. ZK v 5x Sanbon-Zuki Oi-Zuki chudan
2. ZK v 5x Zugi-Ashi Gyaku-Tsuki (aus chudan Kamae, Fuß /Faust gleichzeitig)
3. ZK r 5x Age-Uke / Gyaku-Tsuki chudan
4. ZK v 5x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Tsuki chudan
5. KK r 5x Aus chudan Kamae Nagashi-Uke / Gyaku-Tsuki (Go-No-Sen, nach hinten gleiten erst Schritt dann Block. Konter ohne den vorderen Fuß umzusetzen)
6. ZK v 5x Uchi-Ude-Uke// Kizami-Tsuki jodan
7. KK v 5x Shuto-Uke
8. ZK v 5x Mae-Geri (aus chudan-Kamae)
9. ZK v 5x Mawashi-Geri
10. KB s Yoko-Geri-Kekomi chudan
(3x rechts und 3x links, mit Zugi-Ashi, **ohne** Übersetzschrift)

Kata

Heian Nidan, nach Wahl des Prüfers auch Ura

Kumite

Kihon Ippon Kumite (linke und rechte Seite)

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsst.	ZK	Shizentai
1. Bewegung		Jeweils nach Angabe
Ablauf	1. Oi-Zuki jodan	Age-Uke mit Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan
	2. Oi-Zuki chudan	Soto-Ude-Uke mit Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan
	3. Mae-Geri chudan	45° nach hinten weg rutschen KS Block Gedan Barai, jeweils Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan ZK

Alle Blocks werden in Ai-Kamae³ ausgeführt, z.B. Angriff rechts, Block links

³ Ein Partner rechter Fuß vorne, der andere Partner linker Fuß vorne

6. Kyu grüner Gürtel

Teile aus Ten-No-Kata (Uke) jeweils rechts und links

1. ZK v aus Hachi-chi Dach **Oi-Tsuki chudan**
2. ZK v aus Hachi-chi Dach **Oi-Tsuki jodan**
3. ZK v aus Hachi-chi Dach **Gyaku-Tsuki chudan**
4. ZK v aus Hachi-chi Dach **Gyaku-Tsuki jodan**

Kihon (Nr. 7, 8, 9 und 10 aus Chudan-Kamae)

1. ZK v 5x **Oi-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Tsuki chudan**
2. ZK r 5x **Soto-Ude-Uke // Yoko-Uraken jodan / Gyaku-Zuki chudan**
3. ZK v 5x **Sanbon-Tsuki**
4. KK r 5x **Shuto-Uke / Kiri-Kaeshi Shuto-Uke (auf der Stelle wechseln)**
5. ZK v 5x **Uchi-Ude-Uke // Kizami-Zuki jodan / Gyaku-Zuki chudan**
6. ZK r 5x **Gedan-Barai // Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan**
7. ZK v 5x **Mae-Geri chudan**
8. ZK v 5x **Mawashi-Geri (chudan oder jodan)**
9. KB s **Yoko-Geri-Kekomi chudan**
(3x rechts und 3x links, mit Zugi-Ashi, **ohne** Übersetzschrift)

Kata

Heian Sandan, nach Wahl des Prüfers auch Ura

Kumite

Kihon Ippon Kumite / Uchi-Komi (linke und rechte Seite)

Tori und Uke beide in Kamae, Abstand ca. 3 m. Tori rutscht auf Uke zu und greift bei richtiger Distanz an.

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsst.	ZK	Shizentai
1. Bewegung	2x	1 x im stehen, 1 x Yori-Ashi nach vorne
Ablauf	1. Oi-Zuki jodan	Age-Uke mit Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan (stehen lassen)
	2. Oi-Zuki chudan	Soto-Ude-Uke mit Gegenangriff Gyaku-Zuki chudan (stehen lassen)
	3. Mae-Geri chudan	Gedan-Barai (Block innen) 45° in KS (Gleiten, Yori-Ashi) Nagashi-Uke (Block außen) 45° in KS (Schritt) jeweils Gegenangriff Gyaku-Tsuki chudan ZK (stehen lassen)

Verteidiger kann stehen bleiben oder dagegen gehen.

Alle Blocks werden in Ai-Kamae⁴ ausgeführt, z.B. Angriff rechts, Block links

⁴ Ein Partner rechter Fuß vorne, der andere Partner linker Fuß vorne

5. Kyu blauer Gürtel

Teile aus Ten-No-Kata (Tori) jeweils rechts und links

1. ZK v aus Hachi-chi Dachi Gedan-Barai / Gyaku-Tsuki
2. ZK v aus Hachi-chi Dachi Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Tsuki
3. ZK v aus Hachi-chi Dachi Shuto-Uke / Nukite
4. ZK v aus Hachi-chi Dachi Age-Uke / Gyaku-Tsuki
5. ZK v aus Hachi-chi Dachi Shuto-Barai / Gyaku-Tsuki
6. ZK v aus Hachi-chi Dachi Soto-Ude-Uke jodan/ Gyaku-Tsuki

Kihon (Nr. 2, 8, 9 und 10 aus Chudan-Kamae)

1. ZK v 4x Uraken-Uchi jodan (stehen lassen) / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan
2. ZK v 5x Sanbon-Tsuki
3. ZK v 5x Tate-Uke / Gyaku-Tsuki chudan
4. ZK r 5x Soto-Ude-Uke / Yori-Ashi KB Yoko-Empi chudan
5. KK v 5x Shuto-Uke // ZK Shuto-Uchi jodan⁵ / Gyaku-Shuto-Uchi jodan
6. KK r 5x Mae-Geri chudan / Oi-Zuki jodan
7. KK v 5x 45° Yori-Ashi Mawashi-Geri / Gyaku-Tsuki chudan
8. ZK v 5x 45° Kae-Aashi Yoko-Geri / Gyaku-Tsuki

Kata

Heian Yondan, nach Wahl des Prüfers auch Ura und Bunkai,
Heian Shodan bis Heian Sandan können nach Wahl des Prüfers abgefragt werden.

Kumite

Kihon-Ippon-Kumite (beide aus chudan Kamae)

	TORI	UKE
Ausgangsst.	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Beide links oder Rechts vorne 1x links und 1x rechts Kamae
1. Bewegung	frei	
Ablauf	1. Zugi-Ashi Kizami-Tsuki jodan	Soto-ude-Uke // Uraken
	2. Mae-Geri chudan	Tai-Sabaki 45° nach hinten Gedan Barai // Uraken-Uchi jodan
	3. Oi-Tsuki jodan	Tai-Sabaki 45° nach vorne Kai-Ashi Gyaku-Tate-Uke / Yoko-Geri chudan
	4. Oi-Tsuki jodan	Tai-Sabaki 45° nach vorne Yori-Ashi Gyaku-Tate-Uke / Mawashi-Geri chudan

⁵ Gyaku Hand jodan Kamae

4. Kyu blauer Gürtel

Kihon

(Nr. 2, 3, 7, 9 und 10 aus Chudan-Kamae)

1. ZK v	5x	Sanbon-Zuki
2. ZK v	5x	Kaiten-Uraken (360° Drehung) / Zugi-Ashi Gyaku-Tsuki
3. ZK v		Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan (3x rechts und 3x links)
4. ZK r	5x	Age-Uke / Mae-Geri jodan (hinten absetzen) / Gyaku-Zuki chudan
5. ZK v	5x	Soto-Ude-Uke // Yori-Ashi KB Yoko-Empi chudan // Tate-Uraken-Uchi jodan
6. KK r	5x	Yori-Ashi Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Tsuki jodan / Gyaku-Tsuki chudan
7. ZK v	5x	Mae-Geri chudan (hinten absetzen) / Oi-Tsuki jodan / Gyaku-Tsuki chudan
8. KK r	5x	Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite chudan
9. ZK v	5x	Ushiro-Geri chudan

Kata

Heian Godan, nach Wahl des Prüfers auch Ura und Bunkai, Heian-Shodan bis Yondan kann nach Wahl des Prüfers abgefragt werden.

Kumite

Kaeshi Ippon Kumite, **beide aus chudan Gyaku-Kamae**⁶

	TORI	UKE
Ausgangsst.	1x links und 1x rechts	1x links und 1x rechts
1. Bewegung	Schritt rechts vor	
Ablauf	1. a) Oi-Zuki jodan b) Abwehr Soto-Ude-Uke c) Konter Gyaku-Zuki chudan	a) Age-Uke, danach b) Angriff: Oi-Zuki chudan
	2. a) Oi-Zuki chudan b) Abwehr Nagashi-Uke c) Konter Gyaku-Zuki chudan	a) Soto-Ude-Uke, danach b) Angriff Mae-Geri chudan
	3. a) Mae-Geri chudan b) Abwehr Age-Uke c) Konter Gyaku-Zuki chudan	a. Nagashi-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki jodan

⁶ Beide links vor oder beide rechts vor

3. Kyu brauner Gürtel

Kihon

(Nr. 1, 6, 8 und 10 aus Chudan-Kamae)

1. ZK v		Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan ⁷ (3x rechts und 3x links)
2. ZK v	5x	Oi-Zuki jodan / ZK r Gedan-Barai / ZK v Oi-Zuki chudan
3. ZK r	5x	Age-Uke / Mae-Geri jodan (hinten absetzen) / Gedan-Barai / Gyaku-Zuki chudan
4. ZK v	5x	Uchi-Ude-Uke // Kizami-Zuki jodan / Gyaku-Zuki chudan
5. ZK r	5x	Yori-Ashi Uchi-Ude-Uke // Kizami-Tsuki jodan / Gyaku-Tsuki chudan
6. ZK v	5x	Mae-Ashi-Geri / Mawashi-Geri
7. KK r	5x	Morote-Uchi-Ude-Uke // ZK Shuto-Uchi jodan ⁸ / Gyaku-Haito-Uchi jodan
8. ZK v	5x	Ushiro-Geri chudan / Uraken Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
9. KK r	5x	Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri chudan / Gyaku-Tate-Nukite chudan
10. ZKv	5x	Yoko-Geri Kekomi / ZK Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan

Kata

Tekki Shodan und Ten-No-Kata

Heian-Shodan bis Godan, sowie Ura kann nach Wahl des Prüfers abgefragt werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian-Godan,

Bunkai nach Wahl des Prüfers

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	TORI	UKE
Ausgangsst.	Freie Seitenwahl aus Kamae	Frei Seitenwahl aus Kamae
1. Bewegung	Schritt vor	frei
	1. Oi-Zuki jodan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kae-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu chudan Kamae zurückgenommen.
	2. Oi-Zuki chudan	
	3. Mae-Geri chudan	
	4. Ushiro-Geri chudan	
	(Nach jedem Angriff stehen bleiben bis der Konter ausgeführt wurde)	(Schwerpunkt Hüftverlagerung bei Go-No-Sen Konter, auf das Timing achten)

Partnerübung zum Freikampf (3x links 3x rechts)

	TORI	UKE
Ausgangsst.	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri-Ashi	Yori-Ashi
Ablauf	1. Kisami-Zuki jodan	De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki chudan
	2. Mae-Geri chudan	Go-No-Sen mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki chudan

⁷ immer aus Kamae angreifen

⁸ Gyaku Hand gedan Kamae

2. Kyu brauner Gürtel

Kihon

(Nr. 2, 7, 8, 9 und 10 aus Chudan-Kamae)

1. ZK v	5x	Sanbon-Zuki
2. ZK v		Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan ⁹ (3x rechts und 3x links)
3. ZK v	5x	Oi-Zuki jodan / r Gedan-Barai / v Mae-Geri chudan
4. ZK r	5x	Age-Uke // Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
5. ZK v	5x	Soto-Ude-Uke / Zugi-Ashi-Yoko-Geri Kekomi / Tate-Uraken-Uchi / Gyaku-Tsuki
6. KK r	5x	Shuto-Uke // ZK Shuto-Uchi jodan ¹⁰ / Gyaku-Haito-Uchi jodan / Ura-Tsuki chudan // Kizami-Tsuki jodan
7. ZK v	5x	Mae-Geri // Mawashi-Geri / Yoko-Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
8. ZK v	5x	Yori-Ashi Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan
9. ZK v	5x	Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki chudan (oder nach eigener Wahl) Ashi-Barai / Oi-Zuki jodan / Gyaku-Zuki jodan
10. ZK v	5x	Yori-Ashi Tai-Sabaki 45° (Fumi-Komi) Gyaku-Tate-Uke jodan / Yoko-Geri-Kekomi chudan / Gyaku-Zuki chudan (nach jeder Kombination nach vorne ausrichten)

Kata

Bassai-Dai

Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan, Ten-No-Kata und Ura-Kata können nach Wahl des Prüfers abgefragt werden.

Bunkai

Bassai-Dai, Nach Wahl des Prüfers

Kumite

Jyu-Ippon-Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	TORI	UKE
Ausgangsst.	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
1. Bewegung	Yori-Ashi	frei
Ablauf	1. Kisami-Zuki jodan 2. Oi-Zuki chudan 3. Mae-Geri chudan 4. Mawashi-Geri chudan oder jodan mit dem vorderen oder hinteren Bein. 5. Ushiro-Geri chudan (Nach jedem Angriff mit Yori-Ashi zurückgleiten)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Konter wird zu chudan Kamae zurückgenommen. Es sind auch Fußtechniken beim Konter zu zeigen! (Schwerpunkt Hüftverlagerung bei Go-No-Sen Konter, Timing)

Jiyu-Kumite (gegen 2 - 3 Partner Freikampf)

⁹ Immer aus Kamae

¹⁰ Gyaku-Hand Gedan-Kamae

1. Kyu brauner Gürtel

Kihon

(Nr. 2, 4, 6, 8 und 10 aus Chudan-Kamae)

- | | | |
|----------|----|---|
| 1. ZK v | 5x | Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan (3x links und 3x rechts) |
| 2. ZK r | | Age-Uke (aus Gedan Kamae) // Yori-Ashi KK Soto-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki |
| 3. ZK v | 5x | Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Oi-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan |
| 4. ZK r | 5x | Jodan Shuto-Uchi // Shuto-Uchi jodan ¹¹ / Gyaku-Haito-Uchi jodan |
| 5. ZK v | 5x | Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Zuki chudan |
| 6. KK r | 5x | Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Zuki |
| 7. ZK v | 5x | Zugi-Ashi Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (oder nach eigener Wahl: Zugi-Ashi Mae-Mawashi-Geri / Ashi-Barai / Oi-Zuki / Gyaku-Zuki) |
| 8. FD r | 2x | Age Uke // Tate-Zuki chudan // Kizami-Zuki jodan / Gyaku-Zuki chudan |
| 9. KB s | 5x | Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) / Yoko-Geri Kekomi / ZK Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki |
| 10. ZK v | 5x | Ushiro-Geri / Uraken-Uchi jodan / Gyaku-Tsuki chudan |

Kata

Tokui-Kata, Wahl aus Jion, Kanku-Dai, Empi - **nicht Bassai-Dai**.

Heian Shodan bis Godan sowie Ura Kata, Tekki Shodan und Bassai-Dai können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Tokui-Kata nach Wahl des Prüfers

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite (alle Angriffe jeweils 2x)

	TORI	UKE
Ausgangsst.	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
1. Bewegung	Schritt vor	frei
Ablauf	1. Oi-Zuki jodan 3. Mae-Geri chudan 4. Mawashi-Geri chudan oder jodan mit dem vorderen oder dem hinteren Bein. 5. Ushiro-Geri chudan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Konter wird zu chudan Kamae zurückgenommen. Es sind auch Fußtechniken beim Konter zu zeigen !
	(Nach jedem Angriff mit Yori-Ashi zurück gleiten)	(Schwerpunkt Hüftverlagerung bei Go-No-Sen Konter, Timing)

Jiyu-Kumite (Freikampf)

¹¹Gyaku-Hand Gedan-Kamae

Allgemeines

Alle stattfindenden KYU- und DAN-Prüfungen müssen nach der jeweils gültigen Prüfungsordnung für KYU- und DAN-Grade und nach der vorliegenden Verfahrensordnung des KSKD durchgeführt werden.

Hinweise für Prüfer und Prüflinge zur Prüfungsordnung

Der Prüfer kann nach eigenem Ermessen, je nach physischen Fähigkeiten, oder dem Alter des Prüflings, das Prüfungsprogramm individuell anpassen. Z.B. sollen Fußstöße, wenn sie nicht jodan ausgeführt werden können, chudan oder gedan, in Einzelfällen auch überhaupt nicht abgefragt werden.

Alle Wendungen sollen mit Gedan-Barai ZK, Kiai und Zanshin ausgeführt werden.

Beschreibung der Kumite-Formen

UCHI-KOMI

Beide Partner stehen sich im Shizentai gegenüber.

Gruß im Stand

Angreifer: Ausmessen um richtige Distanz zu finden

Beide Prüflinge gehen entweder rechts oder links zurück in ZD mit Gedan-Barai

Angreifer greift 2 x an und zielt auf das Kinn oder den Solar Plexus an.

Beim ersten Angriff bleibt der Verteidiger stehen, beim 2. Angriff Block und Konter.

Für Jodan Angriff Gedan Kamae, **Handrücken nach außen gedreht.**

Bei chudan Jodan Kamae für Soto-Ude-Uke

GOHON-KUMITE

Beide Partner stehen sich im Shizentai gegenüber.

Gruß im Stand

Einnehmen der Ausgangsstellung Zenkutsu-Dachi, rechter Fuß zurück mit Gedan-Barai.

Ansagen der Angriffsstufe

Fünfmaliger Angriff; den letzten Angriff mit Kiai;

Der Verteidiger ist fünfmal mit der Abwehr zurückgegangen.

Nach der fünften Abwehr kontert er mit Kiai.

Der Verteidiger setzt den hinteren Fuß vor in Shizentai, der Angreifer geht in Shizentai zurück.

Das Gleiche von der anderen Seite und danach mit der anderen Angriffsstufe.

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

SANBON-KUMITE

Wie Gohon-Kumite nur mit drei Angriffen.

KIHON-IPPON-KUMITE

Beide Partner stehen sich im Shizentai gegenüber

Gruß im Stand

Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit Fäusten die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe.

Einnehmen der Ausgangsstellung Zenkutsu-Dachi rechts bzw. links zurück mit Gedan-Barai (Fußangriffe aus Chudan Kamae)

Ansagen der Angriffsstufe, (2-3 Sek. Konzentration)

Einmaliger Angriff mit Kiai.

Nach Zanshin (2-3 Sek.) Rückkehr in Shizentai und erneuter Beginn des obenstehenden Vorgangs.

Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

Den ersten Mae-Geri mit Gedan-Barai Blocken, den 2. Mae-Geri mit Nagashi-Uke Blocken.

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 ohne Verzögerung mit einem ganzen Schritt mit einer neuen Technik an.

Tori (jetzt als Verteidiger) geht zurück und punktet mit Gegenangriff. Üblicherweise nehmen beide Partner Gyaku-Kamae ein (beide links oder beide rechts vorne)

Jiyu-IPPON-KUMITE

Das Jiyu-Ippon-Kumite ist die letzte Stufe vor dem Jiyu Kumite (freier Kampf). Daher hängt die Ausführung davon ab, in wie weit 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. Das Distanzverhalten (Ma-Ai) der Prüflinge hat einen großen Einfluß auf die Effektivität des Angriffes und des Konterers.

Der Angriff soll nicht stehen gelassen werden (nach dem Angriff mit Yori-Ashi aus der Konterdistanz heraus gleiten), damit der Verteidiger gezwungen ist den Konter mit korrektem Timing durch zu führen. Bei der Go-No-Sen Verteidigung ist die **bewusste Schwerpunktsverlagerung** und ein starker Hüfteinsatz beim Gyaku-Tsuki Konter verlangt. 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.

Jiyu-KUMITE

Im Jiyu-Kumite der Prüfung soll der Kämpfer demonstrieren, dass er sich mit den gelernten Techniken frei bewegen und diese ohne eigene oder die Gefährdung des Gegners anwenden kann. Es sollten Angriffs wie auch Kontertechniken gezeigt werden.

Sinnvolle Kampfhaltung, richtiges Abstandsgefühl, insbesondere für die ausgeführten Techniken, Erkennen und Ergreifen von "Gelegenheiten", die Fähigkeit einen "Ippon" (Kampfpunkt) zu erreichen, Konditionsstärke und nicht zuletzt Fairness sind Kriterien des Jiyu Kumite.

Ten-No-Kata

Omote sind die Angriffstechniken

Ura sind Block und Kontertechniken

LEGENDE

/	mit Schritt oder mit dem anderen Arm oder Bein
//	gleicher Arm oder gleiches Bein
ZK	Zenkutsu-Dachi
FD	Fudo-Dachi
KK	Kokutsu-Dachi
KB	Kiba-Dachi
KS	Kampfstellung, Schwerpunkt hinten, hinteres Bein gebeugt, hinterer Fuß zeigt weiterhin in Kampfrichtung
HD	Hanmi-Dachi
v	vorwärts
r	rückwärts
s	seitlich

Wartezeiten

9. - 8. Kyu	keine
zum 7. Kyu	3 Monate
zum 6. Kyu	3 Monate
zum 5. Kyu	3 Monate
zum 4. Kyu	3 Monate
zum 3. Kyu	6 Monate
zum 2. Kyu	6 Monate
zum 1. Kyu	6 Monate
zum 1. Dan	1 Jahr

Die Wartezeiten können nicht unterschritten werden. Die oben genannten Wartezeiten sind minimal Wartezeiten und sind auf der Basis von regelmäßigem mindestens 2-mal wöchentliches Training zugrunde ausgelegt.

Die **Vorbereitungszeit für Kinder** unter 10 Jahren erhöht sich um 6 Monate und Kinder von 11-15 Jahren um 3 Monate