

## Oberstufe

### 2. Kyu      brauner Gürtel

#### Kihon

1. ZK v      Sanbon-Zuki
2. ZK r      Age-Uke / Soto-Ude-Uke (mit gleichem Arm) / Gyaku-Zuki
3. ZK v      Oi-Zuki Jodan / r. Gedan-Barai / v. Ren-Zuki (Jodan-Chudan)
4. KK r      Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan

(ab 5. aus Chudan Kamae)

5. ZK v      Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki
6. ZK v      Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki Chudan
7. ZK v      Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki  
(oder nach eigener Wahl) Ashi-Barai / Gyaku-Zuki
8. KB s      Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen - gleiches Bein) / Yoko-Geri Kekomi (3x zu beiden Seiten)

#### Kata

Bassai Dai

Heian Shodan bis Godan und Tekki Shodan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

#### Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Bassai-Dai.

**Praktische** Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

#### Kumite

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

	<b>TORI</b>	<b>UKE</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae
<b>1. Bewegung</b>	Suri-Ashi	frei
<b>Ablauf</b>	1. Kizami-Zuki Jodan 2. Oi-Zuki Chudan 3. Mae-Geri Chudan 4. Mawashi-Geri Chudan o. Jodan (mit dem vorderen oder hinteren Bein <u>ohne Ansage</u> des Beines) 5. Ushiro-Geri Chudan	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgenommen. <b>Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!</b>

#### Jiyu Kumite

#### **Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen**

Schlechte Koordination der Anspannung in der Endphase der Bewegung.

Abwenden des Körpers vom Ziel beim Partnertraining.

Unsicherheit beim Angriff und Gegenangriff.

### **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.

### **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. Dabei ist unerheblich, wer den Prüfungskampf "gewinnt".

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.