

## Unterstufe

### **8. Kyu      gelber Gürtel**

#### **Kihon**

- |         |  |
|---------|--|
| 1. ZK v | Oi-Zuki  |
| 2. ZK v | Gyaku-Zuki   |
| 3. ZK r | Age-Uke  |
| 4. ZK v | Uchi-Ude -Uke  |
| 5. ZK r | Soto-Ude-Uke   |
| 6. ZK v | Gedan-Barai  |
| 7. KK v | Shuto-Uke  |
| 8. ZK v | Mae-Geri Jodan   |
| 9. KB s | Yoko-Geri Kekomi (3x links, 3x rechts mit Übersetzschrift) |

#### **Kata**

Heian Shodan

#### **Kumite**

#### **Gohon Kumite**

	<b>TORI</b> (Angreifer)	<b>UKE</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
<b>1. Bewegung</b>	rechts vor	<u>rechts</u> zurück
<b>Ablauf</b>	1. Oi-Zuki 5x	Age-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 5x	Soto-Ude-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

Die Prüfungsordnung gliedert die Trainingsinhalte in der Entwicklung eines Karateka vom Anfänger bis zum Meister und die Prüfungskriterien zu den verschiedenen Schüler- und Meisterprüfungen. Durch langfristiges und beständiges Training soll der Übende, gleichzeitig mit der körperlichen Ausbildung, den verantwortungsbewußten Umgang mit Partnern im Karate erlernen. Dazu dienen die Regeln und Etikette des Karate, die unverzichtbarer Bestandteil des traditionellen Shotokan-Karate wie auch dieser Prüfungsordnung sind.

Die unterschiedlichen Übungsformen von Grundschule, Partnertraining und Kata bieten dem Karateka eine solide Ausgangsbasis für das breite Spektrum des Karate.

Die Prüfungsordnung ist in vier Gruppen aufgeteilt: Unterstufe 9. - 7. Kyu, Mittelstufe 6. - 4. Kyu, Oberstufe 3. - 1. Kyu und die Dan-Grade. In jeder Gruppe werden besondere Schwerpunkte in der Ausbildung gesetzt.

In der Unterstufe 9. - 7. Kyu sind dies:

- Der Prüfling erlernt die Grundform der einzelnen Techniken. Den Abschluß dieser Stufe bildet der 7. Kyu, der den Übergang zur Mittelstufe vorbereiten soll.
- Prüfer und Prüfling achten vor allem auf sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen. Die aufrechte Haltung des Oberkörpers und der Blick nach vorne sind wichtige Merkmale. Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen, sind: 1. Füße im Stand nicht flach auf dem Boden, 2. hinteres Bein bei Zenkutsu-Dachi nicht durchgestreckt, 3. nachrutschen beim Vorgehen in Zk., 4. ungenügendes Zurückziehen der Faust zur Hüfte, 5. ungenügend geschlossene Faust. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.
- Im Kumite und im Kumite aus Kamae ist die kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner besonders zu beachten.
- In der Kata sind sowohl korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken in der Kata gefordert.

## GOHON 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, rechter Fuß zurück mit Gedan-Barai.

Ansagen der Angriffsstufe.

Fünfmaliger Angriff; den letzten Angriff 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.

## Japanische Fachausdrücke Karate

Keage	zurückschnappender Fußstoß
Kekomi	arretierter Fußstoß
Shuto-Uke	Handkantenabwehr (Shuto:gesprochen "Scho", das u ist stumm)
Yoko	seitlich
Yoko-Geri	seitlicher Fußtritt