

Unterstufe

9. Kyu weißer Gürtel

Kihon

- | | |
|---------|------------------------------------|
| 1. ZK v | Oi-Zuki |
| 2. ZK v | Gyaku-Zuki |
| 3. ZK v | Age-Uke |
| 4. ZK v | Soto-Ude-Uke |
| 5. ZK v | Gedan-Barai |
| 6. ZK v | Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae) |

Kata

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

Gohon Kumite

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	<u>links zurück</u>
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 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 durchgestrecktDie 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

Age-Uke	obere Abwehr
Chudan	mittlere Stufe (Oberkörper bis Gürtellinie)
Gedan	untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts)
Gedan-Barai	Fegeabwehr untere Stufe
Go	fünf
Gohon-Kumite	Partnerübung mit fünfmaligem Angriff
Gyaku	seitenverkehrt zum vorderen Fuß
Gyaku-Zuki	Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorne, rechts Tsuki)
Hajime	Fangt an!
Ich(i)	eins
Jodan	obere Stufe (Kopf und Hals)
Kamae	Ausgangsstellung
Karateka	Karatetreibender (eigentlich Experte)
Kata	Form (i.d.R. festgelegtes Kampfritual)
Kiai	Kampfschrei (s. Kime)
Kiba-Dachi (KB)	Seitwärtsstellung
Kihon	Grundschule
Kime	Brennpunkt der körperlichen und geistigen Kraft in der Technik
Kokutsu-Dachi (KK)	Rückwärtsstellung
Kumite	Kampfübungen mit Partner
Mae	gerade
Mae-Geri	gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein
Mawate	Wendung
Ni	zwei
Oi-Zuki	gerader Fauststoß (mit Vorwärtsschritt)
San	drei
Sensei-ni-Rei	Gruß zum Lehrer
Shi	vier
Shizentai	normale aufrechte Ausgangsstellung
Soto-Ude-Uke	Abwehr mittlere Stufe von außen
Tori	Angreifer
Tsuki	Fauststoß (in der Kombination <i>Zuki</i> geschrieben)
Uke	Abwehr, Abwehrender
Yame	Schluß, Aufhören!
Yoko	seitlich
Yoko-Geri	seitlicher Fußtritt
Zenkutsu-Dachi (ZK)	Vorwärtsstellung