

# Kihon

1. Zenkutsu – Dachi  
Oi – Zuki  
vorwärts



2. Zenkutsu – Dachi  
Sanbon – Zuki  
vorwärts



3. Zenkutsu – Dachi  
Age Uke  
rückwärts



4. Zenkutsu – Dachi  
Soto- Ude Uke  
vorwärts



5. Kokutsu- Dachi  
Gedan- Nagashi  
Uke  
rückwärts



6. Zenkutsu- Dachi  
Uchi- Ude Uke  
vorwärts



7. Kokutsu- Dachi  
Shuto- Uke  
Vorwärts



8. Zenkutsu- Dachi  
Mae- Geri  
vorwärts



9. Zenkutsu- Dachi  
Mawashi- Geri  
vorwärts



10. Kiba- Dachi  
Yoko- Geri- Ke-  
Komi  
3x rechts  
3x links  
mit Übersetz-  
schritt



**Kata**

**Heian Nidan**

1. Teil

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Ausholen



Jodan- Haiwan- Uke  
(linke Hand) Ude- Soete  
(rechte Hand)

Ude- Uke (linke Hand)  
Urazuki (rechte Hand)

Chudan Zuki (linke Hand)



Jodan- Haiwan- Uke  
(rechte Hand) Ude- Soete  
(linke Hand)

Ude- Uke (rechte Hand)  
Urazuki (linke Hand)

Chudan Zuki (rechte Hand)



linken Fuß zur Mitte  
setzen

rechtes Knie hochziehen  
Faust zurückziehen

Yoko- Geri Keage  
Uraken Uchi



**Seitenansicht!**  
Yoko- Geri Keage  
Uraken Uchi

Ausholen

Fumikomi rechts  
Shuto Uke links



**Kata:**

**Heian Nidan**

2. Teil

vorwärts:  
Shuto- Uke



vorwärts:  
Shuto- Uke

Shuto- Otoshi Uke

vorwärts:  
Chudan Nukite rechts  
**Kiai**



hinters Bein setzen  
Shuto- Uke links

schräg vor  
Shuto- Uke rechts



rechtes Bein setzen  
Shuto- Uke rechts

schräg vor  
Shuto- Uke links

linkes Bein nach links  
Uchi- Uke rechts  
Gyaku Hanmi



**von hinten:**  
Shuto- Uke links

**von hinten:**  
Ausholbewegung mit  
Fußbewegung

**von hinten:**  
Uchi- Uke rechts  
Gyaku Hanmi

Mae- Geri

**von hinten:**  
Mae Geri

Gyaku Zuki links



**von hinten:**  
Gyaku Zuki links

Uchi- Uke links  
Gyaku Hanmi

Mae Geri links



**Kata:**

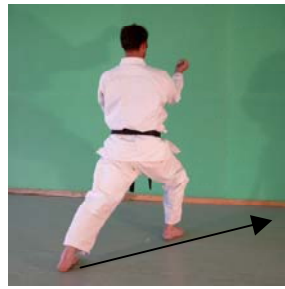
**Heian Nidan**

3. Teil

Gyaku Zuki rechts

vorwärts  
Morote- Uke rechts

hinters Bein setzen  
Gedan Uke links



Jodan- Shuto- Age- Uke  
links

schräg vor Age Uke rechts

rechtes Bein zurück  
Gedan Uke rechts



Jodan- Shuto- Age Uke  
rechts

links vor  
Age Uke links **Kiai**

links zurück  
Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi



Shizentai



**Kumite:**

**Sanbon- Kumite**

1. Teil

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Tori (Angreifer)  
rechts zurück:  
Gedan- Barai



Oi- Zuki- Jodan  
(rechts vor beginnen)  
Age- Uke  
(links zurück beginnen)  
Oi- Zuki- Jodan  
Age- Uke  
Oi- Zuki- Jodan  
Age- Uke



Gegenangriff  
Gyaku- Zuki

Shizentai

Musubi- Dachi

Rei

Musobi- Dachi

Shizentai



**Kumite:**

**Sanbon- Kumite**

2. Teil

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Tori (Angreifer)  
rechts zurück:  
Gedan- Barai



Oi- Zuki- Chudan  
(rechts vor beginnen)  
Soto- Ude- Uke  
(links zurück beginnen)  
Oi- Zuki- Chudan  
Soto-Ude- Uke  
Oi- Zuki- Chudan  
Soto-Ude- Uke



Gyaku- Zuki Chudan

Shizentai

Musubi- Dachi



Rei

Musobi- Dachi

Shizentai



**Kumite:**

**Sanbon- Kumite**

3. Teil

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei

Musobi- Dachi



Shizentai

Tori (Angreifer)  
rechts zurück:  
Gedan- Barai



Mae- Geri- Chudan  
(rechts vor beginnen)  
Nagashi- Uke  
(links zurück beginnen)



Mae- Geri- Chudan  
Nagashi- Uke

Mae- Geri- Chudan  
Nagashi- Uke

Gyaku- Zuki- Chudan



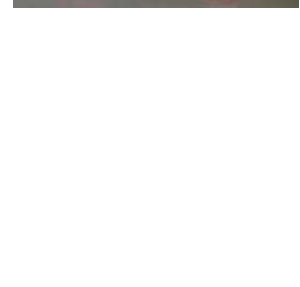
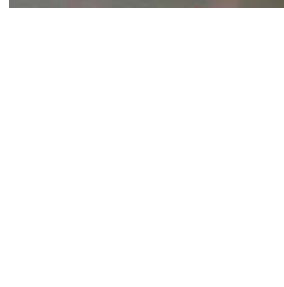
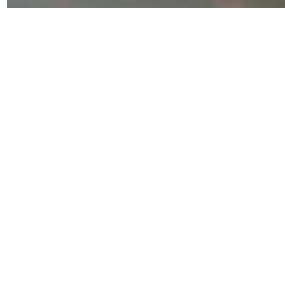
Shizentai

Musubi- Dachi



Rei

Musobi- Dachi



Shizentai

## Seite für Hinweise

### Aus der Prüfungsordnung des DKV

#### Unterstufe 9. - 7. Kyu

In der Unterstufe erlernt der Prüfling 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 ist ein wichtiges Merkmal. 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.

Die Selbstverteidigung ist ein natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Sportart soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel muss bei der Ausbildung berücksichtigt werden, wird jedoch nicht als zu prüfender Teil in die Prüfungsordnung aufgenommen.

### **SANBON KUMITE**

Wie GOHON KUMITE nur mit drei Angriffen

Eigene Hinweise:

Besonderer Dank an meine Freunde und Helfer Herbert Weißmüller und Michael Kern, die sich als Partner, Mitarbeiter und Fotografen zu Verfügung gestellt und ihre Freizeit geopfert haben. AH.