

Kihon

1. Zenkutsu – Dachi
Oi – Zuki
vorwärts



2. Zenkutsu - Dachi
Gyaku – Zuki
vorwärts



3. Zenkutsu – Dachi
Age – Uke
rückwärts



4. Zenkutsu – Dachi
Uchi- Ude Uke
vorwärts



5. Zenkutsu –Dachi
Soto- Ude Uke
rückwärts



6. Zenkutsu – Dachi
Gedan- Barai
vorwärts



7. Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke
vorwärts



8. Zenkutsu- Dachi
Mae- Geri
vorwärts



9. Kiba- Dachi
Yoko- Geri- Ke-
Komi
3x rechts, 3x links



Kata:

Heian Shodan

1. Teil

Shizentai



Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein
bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Gedan – Barai nach
links



Oi – Zuki
vorwärts
Gedan- Barai
nach hinten mit
rechtem Bein
Zurückgleiten
Nagashi-Uke und vor
Tettsui Uchi



Oi- Zuki
Linkes Bein vor

Gedan Uke
linkes Bein nach links



Shuto Age Uke

Age - Uke

Hand öffnen

Age - Uke



Hand öffnen

Age Uke **Kiai**

Gedan Barai
Linkes Bein hinten
herum zur Seite

Kata:

Heian Shodan

2. Teil

Oi – Zuki

Gedan – Uke
rechtes Bein zurück,
dann drehen



Oi- Zuki

Gedan- Barai
Linkes Bein nach
links zur Seite



Oi- Zuki

Oi - Zuki

Oi- Zuki **Kiai**

Shuto- Uke
linkes Bein hinten
herum nach rechts



Shuto- Uke
45° vor



Shuto- Uke
linkes Bein nach links

Shuto- Uke
45° vor



Shizentai
linkes Bein zurück

Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi



Shizentai
rechtes Bein bewegen

Kumite:

Gohon- Kumite

1. Teil

Shizentai



Musubi- Dach

Rei

Musubi- Dach

Shizentai

Tori (Angreifer)
rechts zurück:
Gedan- Barai



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



Oi- Zuki- Jodan
Age- Uke
Oi- Zuki- Jodan
Age- Uke

Gyaku- Zuki Chudan



Shizentai

Musubi- Dach

Rei



Musubi- Dach

Shizentai



Kumite:

Gohon- 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
(rechts zurück beginnen)

Oi- Zuki- Chudan
Soto- Ude Uke
Oi- Zuki- Chudan
Soto- Ude Uke



Oi- Zuki- Chudan
Soto- Ude Uke
Oi- Zuki- Chudan
Soto- Ude Uke

Gyaku- Zuki Chudan



Shizentai

Musubi- Dachi

Rei



Musubi- 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.

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 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.

Eigene Hinweise: