

## Kihon

### 1. Chudan - Kamae vorwärts

Zenkutsu – Dachi  
Kizami – Zuki

Ren – Zuki  
(Jodan – Chudan)



Ren – Zuki  
(2. Zuki)  
Chudan - Kamae



### 2. Chudan – Kamae (vorwärts)

Zenkutsu -Dachi  
Oi – Zuki

Neko – Ashi – Dachi  
Te –Otoshi - Uke



Mae – Ashi – Geri

Zenkutsu – Dachi  
Gyaku – Zuki

Chudan – Kamae



### 3. Chudan – Kamae (rückwärts)

Kokutsu – Dachi  
Uchi –Ude – Uke

Yoko – Geri – Kekomi  
(vorderes Bein)



Zenkutsu – Dachi  
Gyaku – Zuki

Chudan – Kamae



4. Chudan – Kamae  
(vorwärts)

Zenkutsu – Dachi  
Shuto–Uchi (von innen)

Mae - Geri  
(hinten absetzen)



Zenkutsu – Dachi  
Gyaku – Haito – Uchi

Chudan - Kamae



5. Chudan – Kamae  
(vorwärts)

Ushiro – Geri

Zenkutsu – Dachi  
Yoko – Uraken – Uchi  
Jodan



Zenkutsu – Dachi  
Gyaku – Zuki

Chudan - Kamae



6. Chudan – Kamae  
(vorwärts)

Mae – Mawashi – Geri

Ura – Mawashi – Geri

Chudan – Kamae  
(ohne Bild)



6. 2. Möglichkeit:  
Chudan - Kamae  
(vorwärts)

Mae – Mawashi – Geri

Ashi - Barai



Zenkutsu – Dachi  
Gyaku – Zuki

Chudan Kamae



7. Chudan – Kamae  
(vorwärts)

Mae – Geri

Mawashi - Geri



Ushiro – Geri

Chudan - Kamae



8. Chudan – Kamae  
(vorwärts u. rückwärts)

Übersetzen  
Yoko – Geri – Keage

Yoko – Geri – Kekomi  
(mit dem gleichen Bein  
ohne Absetzen)



Chudan – Kamae

(dann zurück)



Kommentar:

vermutlich soll hier Chudan – Kamae mit seitlicher Blickrichtung als Ausgangsposition verwendet werden. Die Ordnung ist nicht eindeutig. (Dazu keine Bilder!)

9. Chudan – Kamae  
(vorwärts)

Ashi – Barai

Zenkutsu – Dachi  
Uraken – Uchi Jodan





Zenkutsu – Dachi  
Gyaku – Zuki

Chudan Kamae



## Kumite:

### Jiyu-Ippon-Kumite

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei



Musubi- Dachi

Shizentai



Chudan Kamae

(Ausgangsstellung für die folgenden Beispiele, falls nicht ausdrücklich im Bild anders dargestellt)

Oi- Zuki Jordan

- Suri- Ashi (rechts)



Gyaku- Zuki

Kamae

Oi- Zuki Jordan

- Suri- Ashi (links)



Gyaku- Zuki

Kamae

Oi- Zuki Jordan

- Kai- Ashi (links)



Gyaku- Zuki

Kamae

Angriff Oi- Zuki Jodan  
Kai- Ashi (rechts)

Gyaku- Zuki

Kamae



Oi – Zuki Chudan  
-  
Suri – Ashi  
Uchi – Ude - Uke

Gyaku - Zuki



Oi – Zuki Chudan  
-  
Suri – Ashi  
Soto – Ude - Uke

Gyaku – Zuki



Oi- Zuki- Chudan  
-  
Kai – Ashi  
Soto – Ude – Uke

Gyaku - Zuki



Oi – Zuki – Chudan  
-  
Kai – Ashi  
Uchi – Ude – Uke

Gyaku - Zuki



Mae – Geri  
-  
Suri – Ashi  
Gedan – Barai

Gyaku - Zuki





Mae – Geri  
-  
Suri – Ashi  
Nagashi – Uke

Gyaku – Zuki



Mae – Geri  
-  
Kai – Ashi  
Nagashi – Uke

Gyaku - Zuki



Mae – Geri  
-  
Kai – Ashi  
Gedan – Barai

Jodan – Gyaku – Zuki



Mawashi – Geri  
-  
Suri – Ashi  
Uchi – Ude – Uke Jodan

Gyaku - Zuki



Mawashi – Geri  
-  
Kai – Ashi  
Soto – Ude – Uke Jodan

Gyaku - Zuki



Mawashi – Geri  
-  
Kai – Ashi  
Uchi – Ude Uke

Gyaku - Zuki



zum oberen Bild:



zum unteren Bild:  
nur Angreifer wie im  
Schrittdiagramm



Mawashi – Geri  
-  
Suri – Ashi  
Soto – Ude – Uke Jodan



Gyaku – Zuki  
  
2. Bild :  
Gyaku – Zuki während  
des Absetzens



Ushiro – Geri  
-  
Suri – Ashi  
Nagashi – Uke  
  
Gyaku - Zuki



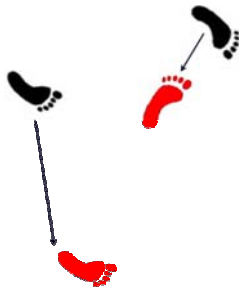
Ushiro Geri  
-  
Kai – Ashi  
Gedan – Barai  
  
Gyaku - Zuki



Ushiro – Geri  
-  
De – Ai (!) Kizami – Zuki  
Nagashi – Uke  
  
Ausheben  
Gedan Zuki







links:  
Suri – Ashi  
Uchi- Ude – Uke  
Mae – Ashi – Mae –Geri



rechts:  
Mae – Ashi – Yoko – Geri  
- Kekomi

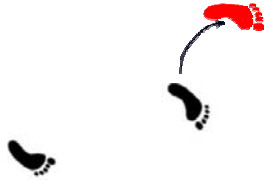
Oi Zuki  
-  
Suri – Ashi (Abstand!)  
Tate – Shuto -Uke



Mae - Geri



Oi-Zuki/Tate-Shuto-Uke



Mawashi - Geri



## Jiyu Kumite

ohne Bilder

## Seite für Hinweise

### Aus der Prüfungsordnung des DKV

#### **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 IPPON KUMITE**

Das JIYU-IPPON-KUMITE ist die letzte Stufe vor dem Jiyu- Kumite (freier Kampf). Daher hängt die Ausführung davon ab, inwieweit sich der Karateka vom KIHON-IPPON-KUMITE zum freien Kampf entwickelt hat. Je weniger er den freien Kampf beherrscht, desto formaler sollte der Ablauf des JIYU-IPPON-KUMITE gezeigt werden.

Grundsätzlich gilt:

Sinnvolles Bewegen des Angreifers vor dem Angriff ist erwünscht, um sich eine Gelegenheit zum Angriff zu erarbeiten. Dabei muss der Verteidiger die Angriffsfläche freigeben.

Der Verteidiger soll vor dem Angriff so wenig wie möglich zurückweichen, um dem Angreifer die Einnahme des gewünschten Abstands zu ermöglichen.

Der Angriff soll stehen gelassen werden, um einen korrekten Gegenangriff zu ermöglichen. Der Gegenangriff muss zurückgeschnappt werden!

Nach dem Gegenangriff wahren beide Partner Zanshin durch Auseinanderrücken und Einnehmen von Chudan Kamae, bevor sie in die neue Ausgangsstellung zurückkehren.

Der Angreifer soll zeigen, dass er den Verteidiger ohne dessen Abwehr hätte ernsthaft gefährden können.

Der Verteidiger muss dem Angriff standhalten können und hat in seinem Gegenangriff eine hohe Effektivität und ein Höchstmaß an Kontrolle zu zeigen, da der Angreifer den Gegenangriff nicht abwehrt.

De-Ai Techniken, d.h. Kontertechniken, die gleichzeitig mit der Technik des Angreifers ausgeführt werden, sind im Prüfungskumite nicht erwünscht.

#### **Eigene Hinweise:**

##### **1. Jiyu- Ippon- Kumite:**

Auf den Bildern werden ausreichend viele Beispiele schematisiert für eine Form des Jiyu- Ippon Kumite gezeigt. Selbstverständlich sind vielfältige andere Beispiele möglich, die auch den Rahmen des Bewegungsschemas sprengen. Aus diesem Grund ist eine Fortsetzung der „Kleinen Hilfen“ geplant, die sich nur mit Kumiteformen beschäftigt.

Die Beispiele und Bilder zum Kumite stimmen teilweise mit den Bildern beim 2. und 3. Kyu überein. Sie wurden trotzdem noch einmal aufgenommen, damit alle Informationen zum 1. Kyugrad möglichst kompakt in einer Datei gespeichert sind.

Beispiele für Konterfußstöße wurden nur angedeutet, da im Prinzip jedes Mal der Gyaku – Zuki, bei passender Distanz, durch einen geeigneten Fußstoß ersetzt werden kann.

**2. Bunkai:**

Das Bunkai liefert neben einer streng standardisierten Version unendlich viele, individuelle Lösungen. Deshalb würde auch dieses Thema den Rahmen dieser „Kleinen Hilfen“ sprengen. Eine Fortsetzung der kleinen Hilfen, die zu jeder Kata aus dem Kyu- Prüfungsprogramm eine standardisierte und eine freie Version des Bunkai liefert ist geplant.

**3. Kata**

Alle vier Kata, die zum 1. Kyu zugelassen sind, in eine Datei aufzunehmen, würde die Datei unhandlich groß machen. Auch ein Ausdruck der Datei hätte dann Buchformat. Deshalb werden die vier Kata für den 1. Kyu in getrennten Dateien untergebracht.

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.