

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:

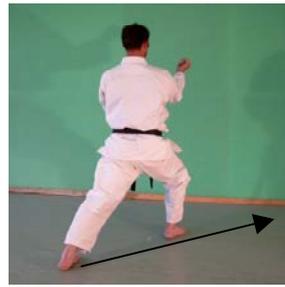
Heian Nidan

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.