Kihon

1. Zenkutsu – Dachi Sanbon - Zuki Vorwärts 5x



Wendung























4. Sochin-Dachi Uchi-Ude-Uke/ Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki (rückwärts) 5x Wendung





(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)

5. Zenkutsu-Dachi Ashi-Barai (vorderes Bein) / Uraken-Uchi/ Mawashi-Geri/ Gyaku-Zuki (vorwärts) 5x























6b. Zenkutsu-Dachi Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki/ Ashi-Barai







Gyaku-Zuki (vorwärts) 5x



7. Zenkutsu- Dachi Kizami-Zuki YA Ushiro-Geri 5x







Kata

Bassai Dai

Shizentai









Rei Musubi – Dachi















Ausholen







Zenkutsu – Dachi Uchi – Ude – Uke





Zenkutsu – Dachi Gyaku – Hanmi Uchi – Ude - Uke



Ausholen



Zenkutsu–Dachi/Gyaku– Hanmi/Soto–Ude-Uke

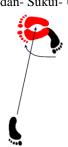




Zenkutsu – Dachi Uchi – Ude -Uke



Gedan- Sukui- Uke





Jodan - Uchi - Ude -Uke



Ausholen



Zenkutsu- Dachi Soto- Ude- Uke



Zenkutsu-DachiGyaku Hanmi Uchi – Ude - Uke



Shizentai Koshi Kamae







Shizentai Tate-Shuto-Uke



Choku – Zuki





Shizentai Ausholen



Uchi - Ude –Uke







Shizentai Choku – Zuki













Kokutsu – Dachi Shuto- Uke









Kokutsu – Dachi Shuto – Uke









Zenkutsu – Dachi Ausholen









3



(Gedan – Kesage) Sokuto – Gedan – Kekomi **Kiai!**



Ausholen





Kokutsu – Dachi Shuto – Uke



Heisoku – Dachi Ausholen





Heisoku – Dachi Morote-Age-Uke



Ausholen



Zenkutsu – Dachi / Chudan Tettsui Hasami Uchi



(Oder kurzer Zenkutsu – Dachi / Chudan Tettsui Hasami Uchi alternativ)





Zenkutsu-DachiOi – Zuki





Ausholen



Zenkutsu-DachiNagshi-Uke+Nukite





Heisoku – Dachi Manchi - Kamae



Ausholen



Kiba – Dachi Gedan - Barai





Ausholen



Ausholen





Kiba – Dachi Haishu Uke





Mikazuki - Geri



Ausholen



Kiba – Dachi Gedan – Barai / Soete



Kiba – Dachi Gedan – Barai / Soete



Kiba – Dachi Gedan – Barai / Soete







Ansicht von Hinten Kiba – Dachi Gedan – Barai / Soete



Ansicht von Hinten Kiba – Dachi Gedan – Barai / Soete



Ansicht von Hinten Kiba – Dachi Gedan – Barai / Soete



Zenkutsu –Dachi Koshi Kamae





Heisoku – Dachi Koshi Kamae

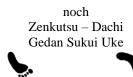


Zenkutsu – Dachi Yama Zuki



Ausholen Fumi Komi













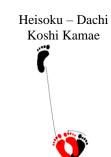








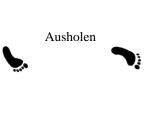


















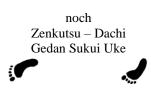
























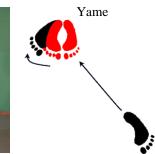






























10





*) Als andere Möglichkeit des Enbusen kann der Fuß auch nur bis unter den Schwerpunkt gesetzt werden. Dann liegt der Schwerpunkt nicht auf einer großen, sondern auf einer schnellen Bewegung.

Anwendung:

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Bassai Dai zu zeigen:

Hinweis des Autors:

Diese Anweisung ist so formuliert, dass eine Vielzahl von Interpretationen möglich ist. Deshalb wird auf eine Darstellung verzichtet

Hinweis des Autors:

Hinweis des Autors:

Jiyu-Ippon-Kumite heißt in der wörtlichen Übersetzung "freier Einschritt-Kampf" (oder freier Einpunkt-Kampf.)

Jiyu-Ippon-Kumite heißt in der wörtlichen Übersetzung "freier Einschritt-Kampf" (oder freier Einpunkt-Kampf.).

Folgerung:

Die Beispiele stellen den Versuch des Autors dar, eine mögliche und angemessene Interpretation zu liefern. <u>Hinweis:</u> Angriffe mit zwei Techniken sind genau genommen dem Okuri-Kumite zugeordnet. Dem entsprechen einige der Beispiele unten.

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)



1. Jodan – Kizami –Zuki -Te – Nagashi – Uke

Suri - Ashi Gyaku - Zuki







 $Oi-Zuki\ Chudan$

Suri-Ashi

Uchi – Ude - Uke

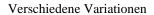
Gyaku - Zuki



Suri – Ashi Soto – Ude - Uke



Uchi-Ude-Uke Gyaku-Zuki Kamae (ohne Bild)



3.a Ura-Mawashi-Geri

Uchi-Ude-Uke

Gyaku-Zuki



Abwehr mit Age-Empi Gyaku-Zuki

































Abwehr mit Age-Empi und Abtauchen







Gyaku-Zuki





Verschieden Variationen

3.b Ushiro-Geri

Nagashi - Uke

Gyaku - Zuki







Oyunu Zun



Kai – Ashi Gedan – Barai

Gyaku - Zuki







Ushiro – Geri

De – Ai (!) Kizami – Zuki Nagashi – Uke

Ausheben Gedan Zuki







4. Kizami-Zuki Jodan

Mawashi- Geri (mit dem vorderen Bein) Te-Nagashi-Uke (mit Deai Gyaku-Zuki und dann Kamae (kann weggelassen werden))







Soto-Ude-Uke Jodan Gyaku-Zuki





Jiyu-Kumite

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.

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

Eigene Hinweise:

1. Jivu- 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 3. Kyu überein. Sie wurden trotzdem noch einmal aufgenommen, damit alle Informationen zum 2. Kyugrad 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.

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.