

## Kihon

1. Zenkutsu – Dachi  
Ren- Zuki  
vorwärts



2. Zenkutsu – Dachi  
Age- Uke /  
Gyaku – Zuki  
rückwärts



3. Zenkutsu –Dachi  
Soto- Ude- Uke /  
Gyaku- Mae- Enpi  
vorwärts



4. Kokutsu- Dachi  
Morote- Uchi-  
Ude- Uke /  
Zenkutsu- Dachi  
Gyaku- Zuki  
rückwärts



5. Kokutsu- Dachi  
Shuto- Uke /  
Zenkutsu- Dachi  
Gyaku- Shuto-  
Uchi Jodan  
vorwärts



6. Zenkutsu- Dachi  
Mae- Geri /  
Oi- Zuki  
vorwärts



7. Zenkutsu- Dachi  
Mawashi- Geri /  
Gyaku- Zuki  
vorwärts



8. Kiba- Dachi  
Yoko- Geri- Ke-  
Age / (Drehung)  
Yoko- Geri  
Kekomi  
vorwärts



## Kata

### Heian Yondan

1. Teil

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Kaishu- Haiwan- Uke links



Kaishu-Haiwan-Uke rechts

Ausholen

Gedan Juji- Uke



Morote- Uke rechts

Koshi Kamae

Yoko- Geri- Keage  
Uraken- Uchi links



**Kata**

**Heian Yondan**

2. Teil

Mae Enpi rechts

Koshi Kamae

Yoko- Geri- Keage  
Uraken- Uchi



Mae Enpi links

Gedan- Shuto- Barai links;  
Age- Shuto- Uke rechts

Jodan Shuto- Uchi rechts  
Age Shuto- Uke links



Mae- Geri rechts

zurückschnappen

Te Otoshi- Uke links  
Ausholen rechts



Uraken Uchi  
**Kiai**



Kakiwake- Uke

Mae- Geri rechts

Oi – Zuki rechts



**Seitenansicht:**  
Kakiwake- Uke

Mae- Geri rechts

Oi – Zuki rechts



**Kata**

**Heian Yondan**

4. Teil

Gyaku- Zuki links

Kakiwake- Uke

Mae- Geri links



**Seitenansicht:**



Oi- Zuki links

Gyaku- Zuki rechts

Morote- Uke links



Morote- Uke rechts  
vorwärts

Morote- Uke links  
vorwärts

Morote- Kubi- Osae



Hiza Uchi rechts  
**Kiai**

Ausholen

Fumikomi rechts  
Shuto- Uke links



Shuto- Uke rechts

zurück  
Shizentai

Musubi- Dachi



Rei

Musubi- Dachi

Shizentai



## Kumite:

### Kaeshi Ippon Kumite

1. Teil

Shizentai

Musubi- Dachi

Rei



Musubi- Dachi

Shizentai

Chudan Kamae



Oi- Zuki- Jodan  
(rechts vor beginnen)  
Age- Uke  
(rechts zurück beginnen)  
Gegenangriff:  
Oi- Zuki- Jodan  
Age- Uke  
Gyaku- Zuki Chudan



Chudan- Kamae



Chudan Kamae

Chudan- Oi- Zuki  
links zurück Soto- Ude  
Uke;  
Gegenangriff:  
Chudan- Oi- Zuki  
Soto- Ude- Uke



Gegenangriff.  
Gyaku- Zuki

Chudan- Kamae



Chudan- Kamae

Angriff: Mae- Geri;  
Nagashi- Uke

Gegenangriff:  
Mae- Geri;  
Nagashi- Uke



Gegenangriff:  
Gyaku- Zuki

Chudan- Kamae



## Kumite:

Chudan- Kamae

Angriff: Suri- Ashi  
Gyaku- Zuki- Jodan  
Sabaki 45° Kokutsu-  
Dachi, Soto- Ude- Uke

Gyaku- Zuki

## Partnerübung

## zum Freikampf

2. Teil



oder als alternativer Kon-  
ter:

Uraken Uchi



Chudan- Kamae

Shizentai

Musubi- Dachi



Rei  
Musubi- Dachi  
Shizentai



## Seite für Hinweise

### Aus der Prüfungsordnung des DKV

#### Mittelstufe 6. - 4. Kyu

Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln.

Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, dass sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf.

Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewusster Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae müssen sich die technischen Fertigkeiten in Bewegungsvielfalt, Kampfgeist und Kontrolle ausdrücken. Der Respekt vor der Gesundheit des Partners ist einer der Eckpfeiler des fortgeschrittenen Karateka!

In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im Verständnis ( BUNKAI ) als auch in der Flüssigkeit ( Rhythmus ) des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

#### PARTNERÜBUNGEN ZUM FREIKAMPF

Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari- Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi- Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen. Dies soll möglichst aus der Bewegung erfolgen.

Der Angreifer muss die Angriffstechnik und -stufe jeweils einmal vor der Ausführung der ersten Technik ansagen.

#### KAESHI IPPON KUMITE

Beide Partner stehen in Zenkutsu- Dachi in Chudan- Kamae.

Tori greift mit der ersten Technik an, Uke geht einen Schritt mit Abwehr zurück; anschließend greift Uke selbst mit einem ganzen Schritt mit einer neuen Technik an.

Tori (jetzt als Verteidiger) geht mit einer Abwehr zurück und punktet mit Gegenangriff.