

Zum 9. Kyu (weiß-gelb):

Verteidigungstechniken:

harai-uke (= gedan-barai):	Faustabwehr nach unten
age-uke (= jodan-uke):	Faustabwehr nach oben
yoko-uke (= uchi-ude-uke):	Faustabwehr von innen nach außen zur Mitte
soto-uke :	Faustabwehr von außen nach innen zur Mitte

Variante 1:	Techniken im Stand: shiko-dachi
Variante 2:	Techniken in zenkutsu-dachi viermal vorwärts viermal rückwärts

Angriffstechniken:

mae-geri :	Fußstoß nach vorne (im zenkutsu-dachi)
jodan-tsuki :	Fauststoß nach vorne oben (im shiko-dachi)
judan-tsuki :	Fauststoß nach vorne zur Mitte (im shiko-dachi)
gedan-tsuki :	Fauststoß nach vorne unten (im shiko-dachi)

Variante 1:	Techniken im Stand
Variante 2:	Techniken in zenkutsu-dachi viermal vorwärts viermal rückwärts : jodan-tsuki, judan-tsuki, gedan-tsuki in Vor- und Rückwärtsbewegung = oi-tsuki

Yakusoku-kumite (=ippon-kumite): festgelegte Partnerübungen

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand ikete			
Tori (Angreifer)	Angriff moto-dachi	Uke (Verteidiger)	Abwehr moto-dachi
1.	Schritt vorwärts: oi-tsuki-jodan		Schritt rückwärts: age-uke, judan-tsuki
2.	Schritt vorwärts: oi-tsuki-judan		Schritt rückwärts: soto-uke, judan-tsuki
3.	Schritt vorwärts: oi-tsuki-gedan		Schritt rückwärts: harai-uke, judan-tsuki

Kata: **gakku-ichi** (erste Schülerkata)

Theorie: Namensklärung der oben genannten Techniken

Zum 8. Kyu (gelb):

Verteidigungstechniken:

shuto-barai-gedan: mit der Handkante Abwehr nach unten
hiji-sasaé-uke (morote-uke): yoko-uke mit Unterstützung
otoshi-tetsui-uke: Hammerfaust-Fallabwehr

Variante 1: Techniken im Stand: shiko-dachi
Variante 2: Techniken in zenkutsu-dachi viermal vorwärts viermal rückwärts
Techniken in shiko-dachi viermal vorwärts viermal rückwärts

Angriffstechniken:

gyaku-tsuki: umgekehrter Fauststoß (Wechsel von shiko-dachi in zenkutsu-dachi)
mawashi-geri: halbkreisförmiger Fußtritt (zenkutsu-dachi, vordere Hand kaishi)

Variante 1: Techniken im Stand
Variante 2: Techniken in zenkutsu-dachi viermal vorwärts viermal rückwärts
Variante 3: gyaku-tsuki in Kombination mit einer vorausgeschalteten Abwehr (jodan/judan/gedan)

Kihon-kumite von Chojiro Tani sensei (Grundschul-Kampfübungen)

Für alle Übungen gilt folgende Ausgangsposition: moto-dachi (linkes Bein vorne), ikete Hand (zurückgezogene Hand in der Hüfte rechts), vordere Hand offen kamaï (kaishi, linke Hand)
Alle Übungen werden je zweimal rechts und zweimal links im Wechsel ausgeführt.

Übung I: im Stand **kizami-tsuki-jodan** links mit der vorderen Hand, Wechsel der Arme **kaishi** rechts, **kaishi** links

Übung II: Schritt mit **oi-tsuki** (re), dann **kaishi** (li), **kaishi** (re)

Yakusoku-kumite (=ippon-kumite): festgelegte Partnerübungen

Ausgangsposition (kamaï) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand ikete			
Tori		Uke	
1.	Schritt vorwärts: oi-tsuki-judan		Schritt rückwärts: yoko-uke, judan-tsuki
2.	Schritt vorwärts: mae-geri mit hinterem Bein		Schritt rückwärts: harai-uke, judan-tsuki

Alle Übungen sind jeweils bei beiden Ausgangspositionen (spiegelbildlich oder gleich) auf beide Seiten (rechts und links) auszuführen.

Kata:

pinan-nidan (großer Friede II)

Hoke-kumite zur Kata pinan-nidan:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand ikete			
Tori		Uke	
	rechts mae-geri vorne absetzen, zenkutsu-dachi, kizami-tsuki chudan Schritt li oi-tsuki chudan		Schritt li zurück in zenkutsu-dachi, gedan-barai rechts, re Bein zurückziehen in moto-dachi, re otoshi-tetsui-uke Schritt re nach hinten li ausweichen, li jodan-oi-tsuki

Bunkai zur Kata pinan-nidan

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand (links) kaishi, hintere Hand (rechts) ikete			
Tori		Uke	
1.	Schritt vor, oi-tsuki-jodan		Step rückwärts, age-uke , Schritt vorwärts, mit re hiji-uchi zum Hals, mit li die re Hand des Partners fixieren.
2.	Schritt vor, oi-tsuki-judan		Step rückwärts, tsuki-uke mit li, gyaku-tsuki mit re
3.	mae-geri mit hinterem Bein		ausweichen 45°, mit gedan-shuto-uke li, ashi-sukui li, Schritt vor gedan-shuto-uchi zum Wurf

Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

Zum 7. Kyu (orange):

Verteidigungstechniken:

shuto-uke:	Handkantenabwehr
nagashi-uke:	seitliche Abwehr
tai-sabaki:	ausweichen

Variante 1:	Techniken im Stand: nanami-heiko-dachi
Variante 2:	Techniken in neko-ashi-dachi viermal vorwärts viermal rückwärts

Angriffstechniken:

uraken-uchi:	Faustrückenschlag (shiko-dachi bei Variation 1)
nukite-uchi:	Fingerspitzenstoß (nanami-heiko-dachi bei Variation 1)
yoko-tetsui-uchi:	Hammerfaust zur Seite (nanami-heiko-dachi bei Variation 1)
ura-tsuki:	Fauststoß mit umgedrehter Faust (shiko-dachi bei Variation 1)

Variante 1:	Techniken im Stand
Variante 2:	Techniken in moto-dachi viermal vorwärts viermal rückwärts

Kihon-kumite von Chojiro Tani sensei (Grundschul-Kampfübungen)

Für alle Übungen gilt folgende Ausgangsposition: moto-dachi (linkes Bein vorne), ikete Hand (zurückgezogene Hand in der Hüfte rechts), vordere Hand offen kamae (kaishi, linke Hand)

Übung III:	im Stand gyaku-tsuki
Übung IV:	im Stand vorderes Bein mae-geri → wieder absetzen → gyaku-tsuki

Yakusoku-kumite (=ippon-kumite): festgelegte Partnerübungen

Alle Übungen aus 9. Kyu und 8. Kyu in Schrittbewegung und in Stepbewegung (suri-ashi)

Kata:

pinan-shodan (großer Friede I)

Hoke-kumite zur Kata pinan-shodan:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand ikete			
Tori		Uke	
	Schritt re, oi-tsuki-jodan re, gyaku-tsuki-judan li, zurückziehen des vorderen Beines in moto-dachi, re Hand nagashi-uke , li Bein mae-geri absetzen, oi-tsuki-jodan		Step zurück in neko-ashi-dachi, yoko-uke otoshi-tetsui-uke , yoko-tetsui-uchi Schritt li zurück, mit re gedan-barai vorgleiten, linke Hand gyaku-age-uke , rechte Hand ura-tsuki

Bunkai zur Kata pinan-shodan:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand (links) kaishi, hintere Hand (rechts) ikete			
Tori		Uke	
I	Schritt vor, oi-tsuki-judan	Schritt rückwärts, moto-dachi, shuto-uke re, Schritt vor shuto-uchi zum Hals li, ashi-barai li, gyaku-tsuki re	
II	Schritt vor, oi-tsuki-judan	Step rückwärts, gyaku-judan-uke re, mae-geri re, absetzen gyaku-tsuki li	
III	mae-geri, kizami-tsuki	Schritt zurück, gedan-shuto-uke re, Schritt vor age-uke li, ashi-sukui re, Wurf	

Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

Erklärung des Abzeichens

Zum 6. Kyu (grün):

Verteidigungstechniken:

mikazuki-geri-uke:	Schnappstoß Ellbogenabwehr
hiji-uke:	Ellbogenabwehr
osae-uke:	Pressblock mit offener Hand
kote-uke:	mit Handrücken seitlich vom Kopf
mawashi-uke:	halbkreisförmige Abwehr
nino-ude-uke:	Handabwehr
empi-uke:	Ellbogenabwehr

Angriffstechniken:

yoko-sokuto-geri-gedan:	Stampftritt
--------------------------------	-------------

Kihon-kumite von Chojiro Tani sensei (Grundschul-Kampfübungen)

Für alle Übungen gilt folgende Ausgangsposition: moto-dachi (linkes Bein vorne), ikete Hand (zurückgezogene Hand in der Hüfte rechts), vordere Hand offen kamae (kaishi, linke Hand)

Übung V: hinteres Bein **mawashi-geri-judan** → **kizami-jodan-tsuki** → **gyaku-tsuki-judan**

Übung VI: Schritt zurück **nagashi-uke-jodan** rechts → **gyaku-tsuki-judan** links

Kata:

pinan-sandan: (Großer Friede III)

Hoke-kumite zur Kata pinan-sandan:

Ausgangsposition (kamae) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand ikete			
Tori		Uke	
	Schritt re, oi-tsuki-judan re, nino-ude-uke re, Schritt li, oi-tsuki-judan		Schritt li zurück in shiko-dachi, empi-uke re, gedan-tetsui-uchi re re Bein zurückziehen in neko-ashi-dashi , kake-uke re, uraken li

Bunkai zur Kata pinan-sandan:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand (links) kaishi, hintere Hand (rechts) ikete	
Tori	Uke
1. Schritt vor, oi-tsuki-judan, gyaku-tsuki, kizami-tsuki	Step zurück in neko-ashi-dachi, yoko-uke li, hinteres Bein heranziehen li Hand gedan-barai, re Hand uraken, dann die Arme tauschen
2. Schritt vor, oi-tsuki-judan, Step zurück, greifen	Step zurück in neko-ashi-dashi, yoko-uke li, Schritt vor nukite, Drehung über li Schulter otoshi-tetsui-uchi, Schritt vor in moto-dachi, oi-tsuki re
3. Angreifer greift von hinten um die Arme und Brustkorb	hiji-ate re, zur re Seite gleiten, hiji-ate li Hand, ushiro-tsuki re Hand über li Schulter

Jiyu-kumite: (Freikampf)

Techniken nach Ansage des Trainers

Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

Erklärung des Abzeichens

Dojoetikette

Zum 5. Kyu (blau):

Verteidigungstechniken:

kakiwake-uke: beidarmiger chudan-uke mit umgedrehter Faust
kosa-uke: (oder juji-uke) Kreuzblock gedan

Angriffstechniken:

mae-hiza-geri: Kniestoß nach vorne
mae-te-tsuki: Stoß mit der Vorderfaust direkt aus dem Stand
shuto-uchi: Handkantenschlag
gyaku-jodan-teisho-uchi: umgekehrter Handballenschlag nach oben

Kihon-kumite von Chojiro Tani sensei (Grundschul-Kampfübungen)

Für alle Übungen gilt folgende Ausgangsposition: moto-dachi (linkes Bein vorne), ikete Hand (zurückgezogene Hand in der Hüfte rechts), vordere Hand offen kamai (kaishi, linke Hand)

Übung VII: gyaku-jodan-teisho-uke → Schritt → gyaku-tsuki-judan

Übung VIII: Schritt zurück gedan-shuto-barai → gyaku-tsuki-judan

Übung IX: mit taisabaki (vorderes Bein nach hinten und hinteres Bein nach vorne aus der Achse drehen) ashi-barai → jodan-mae-te-tsuki → chudan-gyaku-tsuki

Kata:

pinan-jondan: (Großer Friede IV)

Hoke-kumite zur Kata pinan-jondan:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand ikete			
Tori	Angriff (Stand zenkutsu-dachi)	Uke	Abwehr (Stand zenkutsu-dachi)
	Schritt vor re, oi-tsuki-jodan , re otoshi-barai		Step zurück, sukui-uke-jodan li, gyaku-tsuki re
	Schritt vor, oi-tsuki-jodan li		Schritt zurück nach schräg innen li aussteigen (re Bein vorne) kote-uke-jodan re, vogleiten, shuto-uchi re

Bunkai zur Kata pinan-jondan:

Ausgangsposition (kamae) moto-dachi, vordere Hand (links) kaishi, hintere Hand (rechts) ikete	
Tori	Uke
1. mae-geri re, vorne absetzen, jodan-tsuki re	Kosa-uke , Doppelblock, leicht zurückgleiten morote-uke , Hebel
2. Schritt vor, oi-tsuki-jodan re, shuto-uke re, Schritt zurück, gedan-barai li	Step zurück shuto-uke Abwehr li, shuto- Angriff re, mae-geri re, Schritt nach vorne in kosa-dachi, uraken jodan re
3. Schritt oi-tsuki re, Schritt oi-tsuki li	Step zurück, morote-uke , Schritt zurück, morote-uke , greifen, hiza-geri li

Jiyu-kumite: (Freikampf)

Techniken nach Ansage des Trainers

Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

Erklärung des Abzeichens

Dojoetikette

Geschichte des Karate

Zum 4. Kyu (violett):

Verteidigungstechniken:

kuri-uke: Greiftechnik

Angriffstechniken:

ushiro-yoko-geri: seitlicher Fußstoß nach hinten

tate-hiji-ate: Ellbogenschlag nach oben

uraken-uchi: Handrückenschlag

yama-tsuki: Fauststoß mit beiden Händen

Wurftechniken:

ashi-barai: Beinfeger

Fallschule

Kihon-kumite von Chojiro Tani sensei (Grundschul-Kampfübungen)

Für alle Übungen gilt folgende Ausgangsposition: moto-dachi (linkes Bein vorne), ikete Hand (zurückgezogene Hand in der Hüfte rechts), vordere Hand offen kamaï (kaishi, linke Hand)

Übung X: vorderes Bein **ashi-barai** → **otoshi-tettsui-uke** → **gyaku tsuki**

Übung XI: hinteres Bein beiziehen, vorderes steigt schräg nach vorne aus (Wurf „osotoguruma“) → **yoko-sokuto-geri-gedan** → **gyaku-tsuki**

Übung XII: hinteres Bein mae-geri, vorne absetzen, hinteres Bein yoko-geri → Drehung, absetzen, hinteres Bein ushiro-geri → zurückziehen, absetzen

Kata:

sanchin: (Drei Phasen)

pinan-godan: (Großer Friede V)

Hoke-kumite zur Kata pinan-godan:

Ausgangsposition (kamaï) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand ikete			
Tori	Angriff (Stand zenkutsu-dachi)	Uke	Abwehr (Stand zenkutsu-dachi)
	Schritt vor re, oi-tsuki-jodan , gyaku-tsuki-judan , kote-uke li, mae-geri li, gyaku-tsuki-jodan re		Step zurück, juji-uke jodan , juji-osai-uke judan , Step li vor, jodan-tettsui-uchi li, Schritt zurück, gedan-barai re, Step nach li außen, yoko-uke re, kake-uke re, greifen, Hebel

Bunkai zur Kata pinan-godan:

Ausgangsposition (kamae) moto-dachi, vordere Hand (links) kaishi, hintere Hand (rechts) ikete	
Tori	Uke
1. Schritt vor, oi-tsuki	Step zurück, shuto-yoko-uke li, Schritt vor hiji-uchi re, uraken , Schulterwurf
2. mae-geri re	kamae , ashi-uke , mit re Bein fegen
3. mae-geri re	Step zurück, gedan-barai mit Gewichtsverlagerung auf re Bein, Schritt vor, o-soto-gari

Jiyu-kumite: (Freikampf)

Techniken nach Ansage des Trainers

Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

Erklärung des Abzeichens

Dojoetikette

Geschichte des Karate

Regelwerk des Karatewettkampfes

Beisitzer oder Kampfrichter bei einer Meisterschaft

Zum 3. Kyu (braun):

Verteidigungstechniken:

sukui-uke: Schaufelblock
ura-uke: umgedrehte Faustabwehr

Angriffstechniken:

haito-uchi: Innenhandkantenschlag
ura-mawashi-geri: mit der Fußsohle bzw. Ferse im Halbkreis nach vorne zum Kopf

Wurftechniken:

o-soto-gari: große Außensichel

Kata:

juroku: (16)
naihanchi-shodan: (Eisenritter)

Bunkai zur Kata juroku:

Ausgangsposition (kamae) moto-dachi, vordere Hand (links) kaishi, hintere Hand (rechts) ikete	
Tori	Uke
1. Schritt vor, oi-tsuki jodan	nagashi-uke in zenkutsu-dachi, zurücksetzen in shiko-dachi, tsuki re, tsuki li
2. Schritt vor, oi-tsuki-jodan re, Block shuto-yoko-uke li, mae-geri li	Step zurück, yoko-uke li, gyaku-tsuki re, shuto-uchi li, Schritt zurück, gedan-barai re, tsuki mit offener Hand li
3. Schritt, oi-tsuki, Block mit li judan	zurück in neko-ashi-dashi, yoko-shuto-uke li, hiji-uchi re, absetzen, gyako-tsuki li

Jiyu-kumite: (Freikampf)

Techniken nach Ansage des Trainers
Eine Runde frei!

Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

Erklärung des Abzeichens

Dojoetikette

Geschichte des Karate

Regelwerk des Karatewettkampfes

Beisitzer oder Kampfrichter bei einer Meisterschaft

Kampfrichterlehrgang

Zum 2. Kyu (braun):

Verteidigungstechniken:

nanami-gaeshi-uke: abgedrehter Gegenangriff
tate-shuto-uke: vertikale Handkantenabwehr

Angriffstechniken:

kagi-tsuki: Fauststoß zur Seite
ura-tsuki: umgekehrter Fauststoß
morote-tsuki: beidarmiger Fauststoß
mikatsuki-geri: Halbmondfußtritt

Wurftechniken:

tai-otoshi: Körperwurf

Kata:

tensho: (die Hände drehen)
bassai-dai: (einen Schutzwall einnehmen)

Bunkai zur Kata bassai-dai:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand (links) kaishi, hintere Hand (rechts) ikete	
Tori	Uke
1. Schritt vor, oi-tsuki chudan re, gyaku-tsuki li, oi-tsuki re	yoko-barai li, chudan-uke li, chudan-uke re, chudan-tsuki li zum Körper
2. mae-geri re, oi-tsuki-jodan re	Step zurück, gedan-shuto-barai li, shuto-uke li, Schritt re vor, o-soto-gari, gyaku-tsuki gedan re, mit li Hand fixieren
3. Schritt, oi-tsuki-jodan re, tate-shuto-uke li	zurück shuto-uke li, mae-geri re, hiji-uchi re, gedan-uchi

Jiyu-kumite: (Freikampf)

Techniken nach Ansage des Trainers
Zwei Runden frei!

Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

Erklärung des Abzeichens

Dojoetikette

Geschichte des Karate

Regelwerk des Karatewettkampfes

Beisitzer oder Kampfrichter bei einer Meisterschaft

2. Kampfrichterlehrgang

Zum 1. Kyu (braun):

Verteidigungstechniken:

tsuki-uke:

Fauststoßabwehr

ura-uke:

umgekehrte Handrückenabwehr

Angriffstechniken:

Alle Arten von hiji-ate und hiza-geri, sowie mawashi-geri-gedan, morote-tsuki

Kata:

kosokun-dai: (den Himmel betrachten)

saifa: (Punkt des Abbruchs)

Bunkai zur Kata kosokun-dai:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand (links) kaishi, hintere Hand (rechts) ikete	
Tori	Uke
1. Schritt vor, oi-tsuki-jodan, gyaku-tsuki, Schritt zurück, Hand greifen, Schritt zurück, Deckung schließen	yoko-shuto-uke li, Schritt zurück, gedan-shuto-barai li, Schritt re vor, tsuki re, Drehung, hiji-uchi li, uraken li, hiji-uchi re
2. mae-geri re, mae-geri li, Schritt oi-tsuki re	Schritt zurück, yoko-uke li, gyaku-tsuki re, shuto-uchi li, Schritt zurück, gedan-barai re, tsuki mit offener Hand li
3. Schritt, oi-tsuki, Block mit li judan	zurück in neko-ashi-dashi, yoko-shuto-uke li, hiji-uchi re, absetzen, gyaku-tsuki li

Jiyu-kumite: (Freikampf)

Techniken nach Ansage des Trainers

Drei Runden frei!

Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

Erklärung des Abzeichens

Dojoetikette

Geschichte des Karate

Regelwerk des Karatewettkampfes

Beisitzer oder Kampfrichter bei einer Meisterschaft

2 Kampfrichterlehrgänge

1. Hilfe-Kurs

Kenntnis und Bedeutung des Aufwärmtrainings