

# Zum 9. Kyu (weiß-gelb):

## Verteidigungstechniken:

gedan-barai	Faustabwehr nach unten
jodan-uke	Faustabwehr nach oben
uchi-uke	Faustabwehr von innen nach außen zur Mitte
soto-uke	Faustabwehr von außen nach innen zur Mitte

## Angriffstechniken:

morote-tsuki	Fauststoß mit beiden Händen
mae-geri:	Fußstoß nach vorne
jodan-tsuki:	Fauststoß nach vorne oben
judan-tsuki:	Fauststoß nach vorne zur Mitte
gedan-tsuki:	Fauststoß nach vorne unten
oi-tsuki	Fauststoß vordere Faust
gyaku-tsuki	Fauststoß hintere Faust

## Ippon-kumite: festgelegte Partnerübungen

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand hikite			
Tori (Angreifer)	Angriff moto-dachi	Uke (Verteidiger)	Abwehr moto-dachi
1.	Schritt vorwärts: <b>oi-tsuki-jodan</b> rechts		Schritt rückwärts: <b>jodan-uke,</b> <b>chudan-tsuki</b>
2.	Schritt vorwärts: <b>oi-tsuki-chudan</b> rechts		Schritt rückwärts: <b>soto-uke,</b> <b>chudan-tsuki</b>
3.	Schritt vorwärts: <b>oi-tsuki-gedan</b> rechts		Schritt rückwärts: <b>gedan-barai</b> <b>chudan-tsuki</b>
Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand hikite			
Tori		Uke	
1.	Schritt vorwärts: <b>oi-tsuki-judan</b>		Schritt rückwärts: <b>uchi-uke</b> <b>chudan-tsuki</b>
2.	Mit hinterem Bein <b>mae-geri</b>		Schritt rückwärts: <b>gedan-barai</b> <b>chudan-tsuki</b>

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

## Kata:

**gakku-ichi** (erste Schülerkata)

## Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

# Zum 8. Kyu (gelb):

## Verteidigungstechniken:

shuto-barai-gedan	mit der Handkante Abwehr nach unten
hiji-sasaé-uke	uchi-uke mit Unterstützung
otoshi-tetsui-uke	Hammerfaust-Abwehr (von oben nach unten)
ashi-sukui	Beingriff

## Angriffstechniken:

shuto-uchi	Handkantenschlag
hiji-uchi	Ellbogenschlag
mawashi-geri	halbkreisförmiger Fußtritt
kizami-tsuki	Fauststoß aus der Deckung

Kata: heian-nidan (großer Friede II)

## Hoke-kumite zur Kata heian-nidan:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand hikite			
Tori		Uke	
	rechts <b>mae-geri</b> vorne absetzen, in den zenkutsu-dachi, <b>kizami-tsuki chudan</b> rechts Schritt vor <b>oi-tsuki chudan</b> links		Schritt zurück in <b>zenkutsu-dachi</b> , <b>gedan-barai</b> rechts, Bein zurückziehen in moto-dachi, <b>otoshi-tetsui-uke</b> Schritt nach hinten ausweichen <b>jodan-oi-tsuki</b>

## Bunkai zur Kata heian-nidan

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

## Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

# Zum 7. Kyu (orange):

## Verteidigungstechniken:

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

## Angriffstechniken:

uraken-uchi	Faustrückenschlag
nukite-uchi	Fingerspitzenstoß
tetsui-uchi	Hammerfaust zur Seite
ura-tsuki:	Fauststoß mit umgedrehter Faust
oshi-barai	Fußfeger

## Ippon-kumite: festgelegte Partnerübungen

Alle Übungen aus 9. Kyu und 8. Kyu in Schrittbewegung und in Gleitschrittbewegung

## Kata:

heian-shodan (großer Friede I)

## Hoke-kumite zur Kata heian-shodan:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand hikite			
Tori		Uke	
	Schritt re, <b>oi-tsuki-jodan</b> re, <b>gyaku-tsuki-chudan</b> li, zurückziehen des vorderen Beines in <b>moto-dachi</b> , re Hand <b>nagashi-uke</b> , li Bein <b>mae-geri vorne</b> absetzen, <b>gyaku-tsuki-jodan rechts</b>		zurück in <b>neko-ashi-dachi</b> , <b>yoko-uke links</b> <b>otoshi-tetsui-uke rechts</b> , <b>yoko-tetsui-uchi links</b> Schritt li zurück, mit re <b>gedan-barai</b> vorgleiten, linke Hand <b>gyaku-jodan-uke</b> , rechte Hand <b>ura-tsuki</b>

## Bunkai zur Kata pinan-shodan:

Tori		Uke
I	Schritt vor, <b>oi-tsuki-judan</b> rechts	Schritt rückwärts <b>45°</b> , <b>moto-dachi</b> , <b>shuto-uke rechts</b> , Schritt vor <b>shuto-uchi</b> zum Hals links, <b>ashi-barai</b> links, <b>gyaku-tsuki</b> rechts
II	Schritt vor, <b>oi-tsuki-chudan</b> rechts	Gleitschrit rückwärts, <b>gyaku-judan-uke</b> re, <b>mae-geri</b> re, vorne absetzen <b>gyaku-tsuki</b> li
III	<b>mae-geri</b> , <b>kizami-tsuki</b> rechts	Schritt zurück <b>45°</b> , <b>gedan-shuto-uke</b> re, Schritt vor <b>jodan-uke</b> li, <b>ashi-sukui</b> re, Wurf

## Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

Erklärung Karate-Stil

# Zum 6. Kyu (grün):

## Verteidigungstechniken:

<b>mikazuki-geri-uke</b>	Halbkreis Fußabwehr
<b>osae-uke</b>	Pressblock mit offener Hand nach unten
<b>kote-uke</b>	mit Handrücken seitlich vom Kopf und Unterarm
<b>mawashi-uke</b>	halbkreisförmige Abwehr
<b>nino-ude-uke</b>	Unterarmblock chudan
<b>empi-uke</b>	Ellbogenabwehr mit der Ellenbogenaußenseite

## Angriffstechniken:

<b>hiji ushiro</b>	Ellbogenangriff nach Hinten
<b>kansetsu geri</b>	Tritt ins Kniegelenk

## Kata:

**heian-sandan** (Großer Friede III)

## Hoke-kumite zur Kata heian-sandan:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand hikite			
Tori		Uke	
	Schritt re, <b>oi-tsuki-chudan</b> re, <b>nino-ude-uke</b> re, Schritt li, <b>oi-tsuki-chudan</b> links		Schritt li zurück in shiko-dachi, <b>empi-uke</b> re, <b>gedan-tetsui-uchi</b> re Schritt zurück in <b>neko-ashi-dashi</b> , <b>gedan barai</b> rechts, <b>uraken</b> li

## Bunkai zur Kata pinan-sandan:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand (links) kaishi, hintere Hand (rechts) hikite			
Tori		Uke	
<b>1.</b>	Schritt vor, <b>oi-tsuki-chudan</b> , rechts <b>gyaku-tsuki</b> , links		Gleitschritt zurück in <b>neko-ashi-dachi</b> , <b>yoko-uke</b> li, hinteres Bein heranziehen li Hand <b>gedan-barai</b> , re Hand <b>uraken</b> ,
<b>2.</b>	Schritt vor, <b>oi-tsuki-chudan</b> , Gleitschritt zurück, greifen		Gleitschritt zurück in <b>neko-ashi-dashi</b> , <b>yoko-uke</b> li, Schritt vor <b>nukite</b> , rechts Drehung über li Schulter <b>gedan-barai</b> links Schritt vor in <b>moto-dachi</b> , <b>oi-tsuki</b> re
<b>3.</b>	Angreifer greift von hinten um die Arme und Brustkorb		<b>hiji-ushiro</b> re, zur rechten Seite gleiten, <b>ushiro-tsuki</b> re Hand über li Schulter

## Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

Dojoetikette

# Zum 5. Kyu (blau):

## Verteidigungstechniken:

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

## Angriffstechniken:

mae-hiza-geri	Kniestoß nach vorne
teisho-uchi	umgekehrter Handballenschlag nach oben

## Kata:

heian-jondan: (Großer Friede IV)

## Hoke-kumite zur Kata heian-jondan:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand hikite			
Tori	Angriff (Stand zenkutsu-dachi)	Uke	Abwehr (Stand zenkutsu-dachi)
	Schritt vor re, <b>oi-tsuki-jodan</b> , rechts <b>otoshi-barai</b>		Gleitschritt zurück, <b>sukui-uke-jodan</b> li, <b>gyaku-tsuki</b> re
	Schritt vor, <b>oi-tsuki-jodan</b> li		Schritt zurück nach schräg innen li 45° aussteigen (re Bein vorne) <b>kote-uke-jodan</b> re, vorgleiten, <b>shuto-uchi</b> re

## Bunkai zur Kata heian-jondan:

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

## Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken  
Begrüßung  
Dojoetikette  
Geschichte des Karate

# Zum 4. Kyu (violett):

## Verteidigungstechniken:

**juji osai-uke**                      seitliche Abwehr mit beiden Händen

## Angriffstechniken:

**ushiro-geri**                      seitlicher Fußstoß nach hinten  
**tate-hiji-ate**                      Ellbogenschlag nach oben  
**uraken-uchi**                      Handrückenschlag

## Wurftechniken:

**ashi-barai**                      Beinfeger  
**o-soto-gari tai-**                      Außensichel-Wurf  
**otoshi**                              Körperwurf

Fallschule

## Kata:

**sanchin**                              (Drei Phasen)  
**heian-godan**                      (Großer Friede V)

## Hoke-kumite zur Kata heian-godan:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand kaishi, hintere Hand hikite			
Tori	Angriff (Stand zenkutsu-dachi)	Uke	Abwehr (Stand zenkutsu-dachi)
	Schritt vor re, <b>oi-tsuki-jodan</b> , rechts <b>gyaku-tsuki-judan</b> , links <b>kote-uke</b> links, <b>mae-geri</b> links, <b>gyaku-tsuki-jodan</b> rechts		Gleitschritt zurück, <b>juji-uke jodan, juji-osai-uke judan</b> , Gleitschritt li vor, <b>jodan-tettsui-uchi</b> li, Schritt zurück, <b>gedan-barai</b> re, Gleitschritt nach li außen, <b>ushi-uke</b> re, greifen, Hebel

## Bunkai zur Kata pinan-godan:

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

## Jiyu-kumite: (Freikampf)

Techniken nach Ansage des Trainers

### Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

Erklärung des Abzeichens

Dojoetikette

Geschichte des Karate

# Zum 3. Kyu (braun):

## Verteidigungstechniken:

**ura-uke** umgelenkte Handrücken-Abwehr  
**nanami-gaeshi-uke:** abgedrehter Gegenangriff

## Angriffstechniken:

**kagi-tsuki** Fauststoß zur Seite  
**haito-uchi** Innenhandkantenschlag  
**ura-mawashi-geri** mit der Fußsohle bzw. Ferse im Halbkreis nach vorne zum Kopf

## Kata:

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

## Bunkai zur Kata juroku:

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

## Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken  
Begrüßung  
Dojoetikette  
Geschichte des Karate

# Zum 2. Kyu (braun):

## 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) hikite	
Tori	Uke
<b>1.</b> Schritt vor, <b>oi-tsuki chudan</b> re, <b>gyaku-tsuki</b> li, <b>oi-tsuki</b> re	<b>yoko-barai</b> li, <b>chudan-uke</b> li, <b>chudan-uke</b> re, <b>chudan-tsuki</b> li zum Körper
<b>2.</b> <b>mae-geri</b> re, <b>oi-tsuki-jodan</b> re	Step zurück, <b>gedan-shuto-barai</b> li, <b>shuto-uke</b> li, Schritt re vor, <b>o-soto-gari</b> , <b>gyaku-tsuki gedan</b> re, mit li Hand fixieren
<b>3.</b> Schritt, <b>oi-tsuki-jodan</b> re, <b>tate-shuto-uke</b> li	zurück <b>shuto-uke</b> li, <b>mae-geri</b> re, <b>hiji-uchi</b> re, <b>gedan-uchi</b>

## Jiyu-kumite: (Freikampf)

Techniken nach Ansage des Trainers

Zwei Runden frei!

## Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken

Begrüßung

Dojoetikette

Geschichte des Karate

# Zum 1. Kyu (braun):

## Kata:

**kosokun-dai** (Den Himmel betrachten)  
**matsukaze** (Wind in den Pinien)

## Bunkai zur Kata kosokun-dai:

Ausgangsposition (kamai) moto-dachi, vordere Hand (links) kaishi, hintere Hand (rechts) hikite	
Tori	Uke
<b>1.</b> Schritt vor, <b>oi-tsuki-jodan</b> , rechts <b>gyaku-tsuki</b> , links GLEITSCHRITT zurück, Hand greifen, GLEITSCHRITT zurück, Deckung schließen	<b>yoko-shuto-uke</b> li, Step zurück, <b>gedan-shuto-barai</b> li, Schritt vor, <b>nukite</b> re, Drehung, <b>hiji-uchi</b> li, <b>uraken</b> li, <b>hiji-uchi</b> re
<b>2.</b> <b>mae-geri</b> re, <b>mae-geri</b> li, Schritt <b>oi-tsuki</b> re	GLEITSCHRITT zurück, <b>shuto-uke gedan</b> li, Schritt zurück, <b>shuto-uke gedan</b> re, <b>kosa-uke jodan</b> , Arm greifen und runterziehen, Armhebel
<b>3.</b> Schritt, <b>oi-tsuki</b> rechts, GLEITSCHRITT zurück Deckung schließen	Schritt zurück, <b>kosa-uke jodan</b> , <b>tobi mae-geri</b> re, vorne absetzen <b>uraken</b> re

## Jiyu-kumite: (Freikampf)

Techniken nach Ansage des Trainers  
Drei Runden frei!

## Theorie:

Namenserklärung der oben genannten Techniken  
Begrüßung  
Dojoetikette  
Geschichte des Karate  
Kenntnis und Bedeutung des Aufwärmtraining