

Übersicht Prüfungsprogramm KUMITE

G
e
i
b
r
r
t

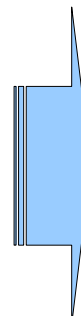
Gohon-Kumite

ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x Chudan-Oi-Zuki

ABWEHR (UKE):

- a) aus SHIZENTAI: 5 x fortlaufend Age-Uke, danach Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - b) aus SHIZENTAI: 5 x fortlaufend Soto-Uke, danach Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- Der Angreifer beginnt aus Zk, erster Angriff rechts und greift 5 x fortlaufend an.
Der Verteidiger steht in Hachiji-Dachi und beginnt rechts zurück mit der Blocktechnik links und 5 x fortlaufender Abwehr.
Anschließend Gegenangriff mit Kiai.
Danach zieht der Verteidiger den hinteren Fuß nach vorne in Ausgangsstellung.



Erste Erfahrungen im Erwerb stabiler, zielgenauer Angriffs- und Blocktechniken. Anpassen an Vorgaben im Rhythmus und im Timing.
Erwerb erster Distanzerfahrungen für Angriff und Konter

O
r
a
n
g
e
a
r
t

Gohon-Kumite

ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x fortlaufend Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 5 x Chudan-Oi-Zuki

ABWEHR (UKE):

- a) aus SHIZENTAI: rechts zurück und 5 x Age-Uke, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - b) aus SHIZENTAI: links zurück und 5 x Soto-Uke, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- Ausführung des Gohon-Kumite sonst wie zum 8. Kyu!



Erfahren unterschiedlicher Distanzentwicklung im Zusammenhang mit der Schrittführung.

G
r
ü
n
n
g
u
r
t

Kihon-Ippon Kumite

ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-kekomi

ABWEHR (UKE): jeweils 1 x Sabaki rechts und 1 x links

- a) aus SHIZENTAI: Age-Uke/Gyaku-Zuki,
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi,
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit linkem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Yoko-Empi-Uchi in Kb
- c) aus SHIZENTAI: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- d) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke oder Nagashi-Uke (je nach Angriffshöhe)/ Chudan-Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki



Einüben der grundlegenden Ausweichmanöver und zur Situation passender Kontertechniken. Erfahren unterschiedlicher Distanzen/Reichweiten bei Angriffstechniken.

V
i
o
l
e
t
t
5
-
K
y
u

Kihon-Ippon Kumite

ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

ABWEHR (UKE): jeweils 1 x Sabaki rechts und 1 x links

- a) aus SHIZENTAI: Age-Uke/Gyaku-Zuki,
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- b) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi,
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit linkem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Yoko-Empi-Uchi in Kb
- c) aus SHIZENTAI: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
- d) aus SHIZENTAI: 1) Soto-Uke oder Nagashi-Uke (je nach Angriffshöhe)/ Chudan-Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
 - 1) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Schrittbewegung nach links hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) Mit rechtem Fuß, Sabaki mit Gleitbewegung nach rechts hinten, leicht aus der Angriffslinie heraus, Gegenangriff Chudan-Gyaku-Zuki



Erwerb und Festigung der grundlegenden Ausweichvariationen und dabei entsprechend günstiger Kontertechniken.

V
i
o
l
e
t
4
K

Kihon-Ippon Kumite

ANGRIFF (KOGEKI):

- a) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Jodan-Oi-Zuki
- b) aus GEDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Oi-Zuki
- c) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Mae-Geri
- d) aus CHUDAN-KAMAE links: 2 x Chudan-Yoko-Geri-kekomi

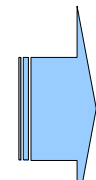




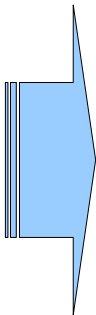
ABWEHR (UKE):

Sabaki frei, Blocktechniken frei,



Ausweichbewegungen frei, Variationen im Gegenangriff gefordert.

Übersicht Prüfungsprogramm KUMITE

Y u	Gegenangriffe frei - jedoch bei jeder Angriffsstufe 2 x unterschiedlich	
B r a u n 3 · K y u	Kihon-Ippon Kumite ANGRIFF (KOGEKI): a) aus GEDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: Jodan-Oi-Zuki b) aus GEDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: Chudan-Oi-Zuki c) aus CHUDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: Chudan-Mae-Geri d) aus CHUDAN-KAMAE 1 x links, 1 x rechts: Chudan-Yoko-Geri-kekomi ABWEHR (UKE): Sabaki frei, Gegenangriffe frei - jedoch bei jeder Angriffsstufe 2 x unterschiedlich,	 <div data-bbox="1197 168 1380 324"> <p>Nur noch EINE Chance pro Technik für den Angreifer. Variationen im Gegenangriff werden weiterhin gefordert.</p> </div>
B r a u n 2 · K y u	Jiyu-Ippon-Kumite ANGRIFF (KOGEKI) aus Chudan-Kamae frei abwechselnd links oder rechts: a) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki b) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan Oi-Zuki c) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri d) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-kekomi e) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri ABWEHR (UKE): a)-e) aus CHUDAN-KAMAE: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza (Tsuki, Uchi oder Keri) wieder Kamae mit Zanshin Beide Seiten stehen sich in freier Kampfstellung gegenüber. Der Angreifer sucht den für seine Technik günstigsten Abstand und führt sofort die angesagte Technik aus. Er trägt dabei seinen Angriff mit größtem Einsatz vor, ohne Gedanken an die nächste, ihn erwartende Aktion des Verteidigers. Der Abwehrende darf nicht versuchen, den Abstand zu vergrößern, um sich dem Angriff zu entziehen, sondern er soll in möglichst kurzer Distanz den Angriff blocken bzw. ausweichen und dann eine kräftige Kontertechnik (Faust-, Stoß-, Schlag-, Fußtechnik) ausführen.	 <div data-bbox="1197 414 1380 582"> <p>Auslagewechsel durch den Angreifer wird vorbereitet.</p> </div>
B r a u n 1 · K y u	Jiyu-Ippon-Kumite ANGRIFF (KOGEKI) aus Chudan-Kamae, mindestens 2 x die Ausgangslage wechseln: a) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Kizami-Zuki b) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki c) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Oi-Zuki d) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri e) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi f) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Mawashi-Geri g) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri ABWEHR (UKE): a)-g) aus CHUDAN-KAMAE: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza wieder Kamae mit Zanshin	 <div data-bbox="1197 795 1380 963"> <p>Auslagewechsel durch den Angreifer ist mind. 2x vorgeschrieben. Zahl der Angriffstechniken wird erhöht.</p> </div>
S h o d a n	Jiyu-Ippon-Kumite ANGRIFF (KOGEKI) aus Chudan-Kamae, ein Wechsel der Ausgangslage ist möglich: a) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Kizami-Zuki b) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Oi-Zuki c) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Oi-Zuki d) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Mae-Geri e) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi f) aus CHUDAN-KAMAE: Jodan-Mawashi-Geri g) aus CHUDAN-KAMAE: Chudan-Ushiro-Geri ABWEHR (UKE): a)-g) aus CHUDAN-KAMAE: Uke frei, mit zu Maai passender Kime-Waza-Technik, nach dem Kime-Waza wieder Kamae mit Zanshin	 <div data-bbox="1197 1075 1380 1243"> <p>Auslage kann jetzt für jede Aktion vom Angreifer gewechselt werden.</p> </div>
N i d a n & S a n d a n	Jiyu Kumite ggf Jiyu-Ippon-Kumite	 <div data-bbox="1197 1400 1380 1590"> <p>Freie Anwendungen der Karate-Techniken und Taktiken im Kampf, in Angriff und Abwehr, ohne Verletzungsgefahren für sich selbst und den Partner zu verursachen.</p> </div>
Y o n d a n & G o d a n	Sämtliche Formen des Partnertrainings unserer Stilrichtung: Gohon Kumite Kihon Ippon Kumite Kaeshi Ippon Kumite Jiyu Ippon Kumite Okuri Jiyu Ippon Kumite Jiyu Kumite	 <div data-bbox="1197 1803 1380 1993"> <p>Korrekte Ausführung aller Formen des Partnertrainings gemäß ihrer Form und ihrer inhaltlichen Schwerpunkte.</p> </div>