**5. Kyu: blauer Gürtel**

**1. Allgemeines Karatewissen**

Bereits mit dem grünen Gürtel steigt ihr in die Mittelstufe ein. Von nun an, zeigt ihr die Grundtechniken in Kombinationen. Dabei ist wichtig, dass sich eure Techniken von der Grundform zur Feinform entwickeln. Einzeltechniken müsst ihr auch in Kombination sauber und deutlich ausführen. Legt besonderen Wert auf: Bewegungsrhythmus, bewussten Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

**2. Bezeichnungen für Techniken aus dem Prüfungsprogramm**

*Mae ashi geri* mae bedeutet vorn, ashi bedeutet Fuß/Bein

Zusammengesetzt bedeutet dies also, Fußtritt mit dem vorderen Bein
(getreten wie Mae Geri)

*Ushiro* rückwärts / hinten

*Ushiro Geri* rückwärts Fußtritt

Ushiro Geri ist ein Fußtritt nach hinten, der jedoch in der Rotation stattfindet. So entwickelt er eine enorme Kraftdynamik. Gedreht wird um 180° auf dem vorderen Bein. Der Ushiro Geri tritt beim 5. Kyu zum ersten Mal im Prüfungsprogramm auf. Daher wird er hier ohne Drehung gezeigt.

**3. Bilder zu den Techniken**

*Ushiro Geri* der tretende Fuß ist in der Endposition senkrecht, die Zehne des Standfußes zeigen weg vom Gegner

****

In dieser Form wird der Fußtritt in der Prüfung gezeigt.

**4. Prüfungsprogramm des DKV zum 5. Kyu**

**Kihon**

1. ZK  5 x Kizami-Zuki (YA) / Oi-Zuki (aus Kamae, Wendung)

2. ZK  5 x Gyaku-Zuki (im Stand) / v Gyaku-Zuki (mit Schritt)

3. ZK 5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung)

4. ZK  5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung)

5. KK  5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki

6. KK 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung)

7. ZK  5 x Mae-Ashi-Geri / v Mawashi-Geri (aus Kamae)

8. ZK  5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

**Kata:** Heian Yondan

Legt in der Katapräsentation Wert auf einen rhythmischen Vortrag. Außerdem sollt ihr zeigen, dass ihr versteht, was die Techniken bedeuten (Bunkai).

**Anwendung:** Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Yondan zu zeigen.

**Kaeshi Kumite**

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 Karatekas!

*Kaeshi Ippon Kumite (erwiedernder Einschrittkampf)*

* ein Angriff, eine Abwehr, ein Gegenangriff, eine Abwehr
* Angreifer steht in Gedan oder Chudan Kamae
* Verteidiger steht in Shizentai
* Ansage der Angriffstechnik, Bestätigung mit OSS
* der Verteidiger wehrt ab, und greift sofort mit der Technik des Angreifers wieder an
* der erste Angreifer wehrt entsprechend ab
* Gefühl für Distanz entwickeln | Reaktionsschnelligkeit stärken | Gefühl für richtiges Timing

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Tori** | **Uke** |
| **Ausgangsstellung (ASTE)** | ZKD – Chudan-Kamaelinks vorn | ZKD – Chudan-Kamaelinks vorn |
| **Bewegung** | Schritt vor in ZKD | Schritt zurück in ZKD, freie Seitenwahl |
| **Ablauf** | 1 x Oi-Zuki Jodan 🡪(ZKD)🡨1 x Age-Uke (ZKD)/Gyaku Zuki | 🡨 1 x Age-Uke (ZKD)🡪 1 x Jodan Zuki (ZKD) |
|  | 1 x Oi-Zuki Chudan 🡪(ZKD)🡨1 x Soto-Uke (ZKD)/Gyaku Zuki | 🡨 1 x Soto-Uke (ZKD)🡪 1 x Chudan Zuki (ZKD) |
|  | 1 x Mae-Geri 🡪(ZKD)🡨1 x Gedan Nagashi-Uke (ZKD)/Gyaku Zuki | 🡨 1 x 1 x Gedan Nagashi-Uke (ZKD) 🡪 1 x Mae-Geri (ZKD) |