

Stilrichtungsfreies Karate

Prüfungsprogramm für Erwachsene



Zweistepptechnik lang-kurz

Kizami-tsuki jodan/ Gyaku-tsuki chudan

Das neu überarbeitete Erwachsenen-Prüfungsprogramm für die offene Stilrichtung liegt jetzt vor. Auf den nachfolgenden Seiten wird es in verkleinerter Form hier veröffentlicht. Die Neuerungen und Ziele des Prüfungsprogramms werden kurz dargestellt.

Das Prüfungsprogramm gliedert sich wie bisher in zwei Teile:

- Der Pflichtteil, bei dem eine oder mehrere Katas und 6-8 Techniken oder Kombinationen aus den Kata, jeweils 3-5x in Folge, langsam und schnell gezeigt werden müssen.

- Der Wahlteil, bei dem Katabunkai, Wettkampfkumite oder Selbstverteidigung demonstriert wird.

Die Beispiele im Pflichtteil und den Wahlteilen wurden auf Wunsch der Prüfer herausgenommen. Hier kam es zu Missverständnissen, ob die aufgeführten Beispiele gemacht werden müssen oder nicht. Um das zu vermeiden werden jetzt keine Beispiele mehr vorgegeben. Techniken und Kombinationen legt der Prüfer fest.

Pflichtteil

Die Einteilung der Kata für die jeweiligen Gürtelstufe blieb unverändert. Die Beispiele wurden herausgenommen. *Kata ist das zentrale Element in der Prüfungsordnung der offenen Stilrichtung! Kata ist der ursprüngliche methodische Weg um Karate zu erlernen. Grundschrift (Kihon) in der offenen Stilrichtung bedeutet, sich konzentrierter und genauer mit den Techniken der jeweiligen Kata auseinanderzusetzen.*

Insofern erhoffen wir dadurch auf lange Sicht eine Verbesserung des Kataniweaus.

Die Einteilung der Katas bei den höheren Schwarzgurten orientiert sich auch am Wettkampfsport. Das bedeutet, dass die wichtigen Wettkampfkata zuerst erlernt werden müssen. In den Shotokan-Ausrichtungen wird durch die Gruppeneinteilung der Kata beim 2. bis 4. Dan gewährleistet, dass verschiedene Kata gezeigt werden.

Wahlteil Katabunkai

Der Katabunkai-Teil blieb im Großen und Ganzen unverändert. Zum 3. Dan wird die dritte Kata vom Prüfer ausgewählt. *Das Ziel des Prüfungsprogramms ist Kata-Bunkai wieder verstärkt in das Training aufzunehmen. Es dient vor allem zum besseren Verständnis der Technikabläufe in einer Kata. Auch im Wettkampfsport ist es ein neues wichtiges Element im Mannschaftswettbewerb.*

Wahlteil Selbstverteidigung

Der SV-Teil blieb im Technikteil weitgehend unverändert. Hinzugekommen ist die Technikdemonstration am Schlagpolster. Die freie Verteidigung, SV in Randoriform, entfällt.

Hier gab es auf Prüferseite die wenigsten Einwände. Selbstverteidigung sollte immer zielgruppenspezifisch betrachtet werden. Aus diesem Grund sind nur Situationen vorgegeben. Der Aufbau steht unter der methodischen Leitlinie von festgelegten zu freien Angriffen.

Wahlteil Kumite

Das Kumiteprüfungsprogramm wurde noch einmal grundlegend überarbeitet. Insgesamt wurde der Technikteil freier gestaltet. Viele Techniken ab der Mittelstufe werden nicht mehr vorgegeben. Die Technikkette bei den Braungurten und die Komplexübung bei den Schwarzgurten entfällt.

Das Wettkampfkumite wird in allen anderen Stilrichtungs-Prüfungsprogrammen stark vernachlässigt. Hier eine Gleichwertigkeit und einen methodischen Aufbau im Kumite zu gewährleisten, ist das Ziel dieses Wahlteils.

Unterstufe

In der Unterstufe werden die zentralen Wettkampftechniken erlernt. Hier geht es um das Erlernen der technisch exakten Bewegungsabläufe. Die Ausführung erfolgt in Kampfstellung aus dem festen Stand. Jede Technik beginnt und endet in Kamae. Im Mittelpunkt steht das Erlernen der Basistechniken und die einfache Anwendung mit Partner.

Mittelstufe

Ab der Mittelstufe ist in jeder Prüfung ein Schwerpunktthema vorgegeben. Zielgerichtet wird die Steppbewegung eingeführt und das Technikrepertoire erweitert. Erlernen der Stepp-, Schritt, weitere Beintechniken und Kombinationen sind die zentralen Inhalte in der Mittelstufe.

Oberstufe

In dieser Lernstufe geht es um die Vollständigung des Technikrepertoires. Hinzu kommen die Fußfegetechniken und Wurftechniken. Die grundlegende Technikausbildung wird auf dieser Stufe abgeschlossen. Schwerpunktthemen sind das Abwehrverhalten, zwei Angriffsaktionen in Folge und der auf einer Gegnerreaktion aufbauende Angriff. Im Abwehrverhalten müssen die verschiedenen Konterformen - direkter, indirekter und nachgesetzter Konter- gezeigt werden. Bei den An-

griffsaktionen in Folge geht es um die flüssige Verbindung zweier Wettkampfaktionen. Mit dem aufbauenden Angriff wird das Auge für Gegnerreaktionen geschult. Auf einen ersten direkten Angriff mit Kizami-tuki jodan in gleichseitiger Stellung bleibt der Gegner stehen und wehrt mit der vorderen Hand zur Seite ab, ohne zu kontern.

Diese Reaktion ermöglicht mehrere darauf aufbauende Angriffe:

- a) Schritttechnik: Kizami-tsuki/überlaufener Gyaku-tsuki
- b) Zweistepptechnik lang-kurz: Kizami-tsuki/Gyaku-tsuki jodan oder chudan, wenn der abwehrende Arm nach oben abwehrt.
- c) Kizami-tsuki/ Ura-mawahi-geri mit dem vorderen Bein
- d) Zweistepptechnik kurz-lang: Finte Kizami-tsuki/ Uraken-uchi oder Kizami-tsuki, wenn der abwehrende Arm nach unten geht.

Dan-Grade

Die Prüfung der ersten drei Dangrade besteht aus drei Teilen: Der Techniküberprüfung aus den Schülergraden, dem Zeigen und Erklären der Spezialtechnik und dem Wettkampf. Über die Überprüfung von Techniken aus dem Prüfungsprogramm der Schülergrade kann noch einmal Einfluss auf die Vermittlung der richtigen Grundform genommen werden.

Mit der Spezialtechnik wird ein Augenmerk auf die Herausbildung des individuellen Technikrepertoires gelegt. Das Wettkampfs Shiai zeigt ob die Techniken in der Wettkampfsituation umgesetzt werden

Mit dieser neuen überarbeiteten Ausgabe des Prüfungsprogramms denken wir wir das Prüfungsprogramm verständlicher und übersichtlicher für Prüfer und Prüflinge und sicher für neue Mitglieder attraktiver machen.