



Die Grundtechniken, die jetzt häufig in Kombinationen gezeigt werden, sollen sich von der Grundform zur Feinform entwickeln. Bei der Ausführung der Kombinationen ist wichtig, dass sich die Qualität der Einzeltechnik nicht verschlechtern darf. Besonderer Wert wird auf folgende Merkmale gelegt:

Bewegungsrhythmus, bewusster Hüfteinsatz, Standfestigkeit, Atemtechnik und Kime.

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 Karateka!

In der Kata soll sich das fortgeschrittene Können des Prüflings sowohl im **Verständnis (BUNKAI) als auch in der Flüssigkeit (Rhythmus)** des Vortrages zeigen. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören mit zum Prüfungsstoff.

Schulnoten bei den Checks eintragen. Die Checks an unterschiedlichen Tagen selbst oder durch jemand anderen durchführen.

	Erster Check	Zweiter Check	Dritter Check	Vierter Check	Fünfter Check
Grundschule					
Sichere Stände / Standfestigkeit					
Aufrechte Haltung					
Ausholbewegungen					
Hüfteinsatz					
Innere / Äußere Spannung					
Bewegungsrhythmus					
Atmung / Kime					
Kata					
Korrekter Ablauf					
Flüssiger Ablauf					
Rhythmus					
Verständnis der Hintergründe der Techniken					
Kihon-Ippon / Kaeshi- Ippon-Kumite					
Kontrollierte Ausführung der Techniken					
Richtige Distanz beider Partner					
Kampfgeist					
Bunkai (Flüssigkeit des Vortrages)					
Kihon					
Kata					