

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm Stilrichtungsoffenes Karate für Erwachsene

Das Prüfungsprogramm für die offene Stilrichtung ist eine neuer Entwurf, mit dem verschiedene Zielgruppen und Entwicklungsstufen (Kinder-Erwachsene) im Steirischen Karateverband berücksichtigt werden. Es bietet die Möglichkeit der Differenzierung, durch ein Kinderprüfungsprogramm, auf der Grundlage des „Allround-Karate“ und ein Erwachsenenprüfungsprogramm mit einem Pflichtteil und mehreren Wahlteilen:

Pflichtteil

Der Pflichtteil gliedert sich in zwei Teile:

- Demonstration einer oder mehrerer Kata und
- 6-8 Techniken oder Kombinationen aus den Kata, jeweils 3-5x in Folge, langsam und schnell.

Kata ist das zentrale Element des Pflichtteils! Kata ist der ursprüngliche methodische Weg um Karate zu erlernen. Grundschule (Kihon) in der offenen Stilrichtung bedeutet sich konzentrierter und genauer mit den Techniken der jeweiligen Kata auseinanderzusetzen und den Zusammenhang von Kata und Kihon zu betonen.

Wahlteil

Es gibt neben dem Pflichtteil einen Wahlteil. Es kann Katabunkai, Selbstverteidigung oder Kumite gewählt werden.

Wahlteil Kata-Bunkai

Ziel ist es das Kata-Bunkai wieder stärker in das Training aufzunehmen. Es dient vor allem zum besseren Verständnis der Technikabläufe in der Kata. Auch im Wettkampfsport ist es ein neues wichtiges Element im Mannschaftsbewerb.

Wahlteil Selbstverteidigung

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 Wettkampfkumite wird in allen Stilrichtungsprüfungsprogrammen vernachlässigt. Das Ziel dieses Wahlteiles ist es eine Gleichwertigkeit und einen methodischen Aufbau im Kumite zu gewährleisten.

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 am Partner.

Mittelstufe

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

Oberstufe

In dieser Lernstufe geht es um die Vervollkommnung des Technikrepertoires. Hinzu kommen Fußfegetechniken und Wurftechniken. Die grundlegende Technikausbildung wird auf dieser Stufe abgeschlossen. Schwerpunkte sind: Abwehrverhalten, zwei Angriffsaktionen in Folge und der auf einer Gegnerreaktion aufbauende Angriff. Das Abwehrverhalten umfasst direkten, indirekten und nachgesetzten Konter, die gezeigt werden müssen. Bei den Angriffsaktionen in Folge sollen zwei Wettkampfaktionen flüssig miteinander verbunden werden. Mit dem aufbauenden Angriff wird das Auge für Gegnerreaktionen geschult.

Dangrade

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

Die Demonstration der Spezialtechnik dient der Herausbildung des individuellen Technikrepertoires. Das Wettkampf-Shiai zeigt ob die Techniken in der Wettkampfsituation umgesetzt werden können.