

Kata-spezifischer Test PISTE (ab 2025)

		Shotokan	Shitōryū	Gōjūryū / Ryūei-ryū	Bewertungskriterien	Note
Teil 1 - Kihon	Kihon 1 (U12-U21)	<i>ins Feld unten klicken für Video ↴</i> Hachijidachi Yōi-Kamae → Zenkutsudachi Ōizuki → 4x vor-/rückwärts Bemerkungen: > Ab Mitte der Bewegung mit dem hinteren Bein drücken > Adduktorenmuskeln im ersten Teil der Bewegung aktivieren (von Zenkutsu Dachi bis zum Mittelpunkt) und die Abduktorenmuskeln im letzten Teil der Bewegung (vom Mittelpunkt bis Zenkutsu Dachi) > Kopf auf der gleichen Höhe behalten	<i>ins Feld unten klicken für Video ↴</i> Zenkutsudachi Tate-Shutō-Kamae langsam → Gyakuzuki an Ort → 4x pro Seite Bemerkungen: > Kraftübertragung von hinterem Bein (v.a. Ferse) über Hüfte auf Tsuki > Körperachse nicht bewegen und Kopfhöhe behalten > Maximale Hüftöffnung beim Kamae & maximale Schließung beim Tsuki > Die beiden Hüften müssen eine horizontal Linie bilden, die nicht kippen darf > Vorderes Knie darf sich nicht bewegen während der gesamten Sequenz	<i>ins Feld unten klicken für Video ↴</i> Zenkutsudachi Tate-Shutō-Kamae langsam → Gyakuzuki an Ort → 4x pro Seite Bemerkungen: > Kraftübertragung von hinterem Bein (v.a. Ferse) über Hüfte auf Tsuki > Körperachse nicht bewegen und Kopfhöhe behalten > Maximale Hüftöffnung beim Kamae & maximale Schließung beim Tsuki > Die beiden Hüften müssen eine horizontal Linie bilden, die nicht kippen darf > Vorderes Knie darf sich nicht bewegen während der gesamten Sequenz	1 - Technische Ausführung: > Form > Timing > Präzision > Endpunkt/Kime > Übergänge / Übertragung der Kraft 2 - Physisch-strukturelle Voraussetzungen: > Atmung > Rumpfstabilität > Spannungs- und Entspannungsfähigkeit > Schnelligkeit/Explosivität > Koordination Ober-/Unterkörper 3 - Anatomische Voraussetzungen: > Beweglichkeit und Gelenkigkeit der Fuss- und Hüftgelenke > geeignete Körperproportionen	Für Teil 1 und Teil 2 wird jeweils eine Teilnote 1-4 vergeben (1 = schwach, 2 = mittelmässig, 3 = gut, 4 = sehr gut). Die Endnote ergibt sich aus dem Durchschnitt der Teilnoten.
	Kihon 2 (U12-U21)	<i>ins Feld unten klicken für Video ↴</i> Hachijidachi Yōi-Kamae → Zenkutsudachi mit Jōdan-Ageuke → Gyakuzuki → 4x vorwärts Bemerkungen: > Vorabwehr ausführen (mit beiden Armen abwehren) > Hüfte schliessen (bei der Vorabwehr) → Hüfte öffnen (beim Jōdan-Ageuke) → Hüfte schliessen (beim Gyakuzuki)	<i>ins Feld unten klicken für Video ↴</i> Sanchindachi Gedanbarai → Gyakuzuki → Schritt nach vorne Sanchindachi Chūdan Sotouke → Gyakuzuki → Schritt nach vorne Sanchindachi Jōdan-Ageuke → Gyakuzuki → dasselbe rückwärts → 2x vor-/rückwärts Bemerkungen: > Körperachse gerade und in der Mitte halten auch während Übergängen > Kleinere Hüftbewegungen einsetzen > Kompakt bleiben und keine Ausholbewegungen machen	<i>ins Feld unten klicken für Video ↴</i> Sanchindachi (Motodachi für Ryuei-Ryu) Gedanbarai → Gyakuzuki → Schritt nach vorne Sanchindachi (Motodachi für Ryuei-Ryu) Chūdan Sotouke langsam → Gyakuzuki → Schritt nach vorne Sanchindachi (Motodachi für Ryuei-Ryu) Jōdan-Ageuke → Gyakuzuki → dasselbe rückwärts → 2x vor-/rückwärts Bemerkungen: > Körperachse gerade und in der Mitte halten auch während Übergängen > Kleinere Hüftbewegungen einsetzen > Kompakt bleiben und keine Ausholbewegungen machen		
	Kihon 3 (U12-U21)	<i>ins Feld unten klicken für Video ↴</i> Hachijidachi Tateshutō-Kamae → wechseln zu 45° Zenkutsudachi Gyakuzuki → an Ort Maegeri mit dem hinteren Bein → hinten abstellen + Gedanbarai mit dem vorderen Arm → Gyakuzuki an Ort → an Ort 90° auf die andere Seite drehen und das gleiche wiederholen Bemerkungen: > Schnelle Achsenrotation an Ort > Kopfhöhe auch während dem Maegeri behalten > Maegeri richtig zurückziehen und schnell abstellen (gleichzeitig mit Gedanbarai) > Beim Gedanbarai Hüfte öffnen > Hüfteinsatz beim Gyakuzuki	<i>ins Feld unten klicken für Video ↴</i> Hachijidachi Tateshutō-Kamae → wechseln zu 45° Zenkutsudachi Gyakuzuki → an Ort Maegeri mit dem hinteren Bein → hinten abstellen + Gedanbarai mit dem vorderen Arm → Gyakuzuki an Ort → an Ort 90° auf die andere Seite drehen und das gleiche wiederholen Bemerkungen: > Schnelle Achsenrotation an Ort > Kopfhöhe auch während dem Maegeri behalten > Maegeri richtig zurückziehen und schnell abstellen (gleichzeitig mit Gedanbarai) > Beim Gedanbarai Hüfte öffnen > Hüfteinsatz beim Gyakuzuki	<i>ins Feld unten klicken für Video ↴</i> Hachijidachi Tateshutō-Kamae → wechseln zu 45° Zenkutsudachi Gyakuzuki → an Ort Maegeri mit dem hinteren Bein → hinten abstellen + Gedanbarai mit dem vorderen Arm → Gyakuzuki an Ort → an Ort 90° auf die andere Seite drehen und das gleiche wiederholen Bemerkungen: > Schnelle Achsenrotation an Ort > Kopfhöhe auch während dem Maegeri behalten > Maegeri richtig zurückziehen und schnell abstellen (gleichzeitig mit Gedanbarai) > Beim Gedanbarai Hüfte öffnen > Hüfteinsatz beim Gyakuzuki		
	Kihon 4 (U16-U21)	<i>ins Feld unten klicken für Video ↴</i> Hachijidachi Yōi-Kamae → 90° nach links drehen in Zenkutsudachi Gedanbarai + Gyakuzuki an Ort → Schritt nach vorne in Kōkutsudachi Shutōuke → das hintere Bein 270° drehen in rechts vor Zenkutsudachi Uchiuke mit dem linken Arm → Maegeri mit dem hinteren Bein + hinten abstellen in Zenkutsudachi Tate-Empi mit dem rechten Arm → nach 90° rechts Yokogeri mit dem rechten Bein + Urakenuchi mit dem rechten Arm → rechts vorne abstellen in Kibadachi Kagizuki mit dem linken Arm → das hintere Bein 270° nach links drehen in links vor Zenkutsudachi Tate Shutōuke mit dem linken Arm + Gyakuzuki an Ort → vorderen Fuss zurückziehen in links vor Nekoashidachi Jōdan-Ageuke mit dem linken Arm → 180° Sprung und rechts vor landen → aufstehen + links vor Sanchindachi Mawashiuke langsam → 1x Bemerkungen: > Gedan Barai & Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi): Gleichzeitig in Position ankommen und blocken, Hüfte offen; für den Tsuki nach vorne drücken und Hüfte schliessen > Uchi Uke (Zenkutsu Dachi): Auf Balance bei der Rotation achten, nach vorne drücken, um stabil zu bleiben > Mae Geri & Tate Empi (Zenkutsu Dachi): Kick sauber vorbereiten (Knie anziehen), nach dem Kick sofort zurückziehen und gleichzeitig mit Tate Empi zur Körpermitte in die Ausgangsposition zurückkehren > Sprung: So hoch wie möglich springen, Knie anziehen (Körper kugelförmig), kontrolliert landen > Abschluss: Langsam und fliessend ausführen, jede Phase bewusst gestalten und auf die Atmung achten	<i>ins Feld unten klicken für Video ↴</i> Heikōdachi Yōikamae → 90° nach links drehen in Nekoashidachi Chūdan-Sotouke mit dem linken Arm + Gyakuzuki an Ort → Maegeri mit dem vorderen Bein → vorne abstellen in links vor Nekoashidachi Shutōuke mit dem linken Arm → Schritt nach vorne in Zenkutsudachi Tate-Nukite mit dem rechten Arm – rechten Fuss zurückziehen und 180°hinten abstellen und dasselbe wiederholen → 1x pro Seite Bemerkungen: > Schneller Stellungswechsel zu Nekoashidachi (richtige Höhe erreichen und auf dem hinteren Bein rotieren) > Gleichgewicht sowie Körperachse halten (mit dem Hinterbein) während dem Maegeri > Hüfteinsatz in Nekoashidachi	<i>ins Feld unten klicken für Video ↴</i> Heikōdachi Yōi-Kamae → 90° nach links drehen in Sanchindachi Kakeuke langsam mit dem linken Arm → Maegeri mit dem hinteren Bein → vorne abstellen in rechts vor Zenkutsudachi Tate-Empi mit dem rechten Arm → an Ort hinteres Bein öffnen in Shikodachi Gedanbarai mit dem rechten Arm → an Ort wechseln zu Zenkutsudachi Gyakuzuki – Schritt nach vorne in links vor Nekoashidachi Mawashiuke langsam → mit dem linken Fuss 180° nach rechts drehen → dasselbe wiederholen → 1x pro Seite Bemerkungen: > Rhythmuswechsel zwischen schnellen und langsamen Techniken > Schneller Stellungswechsel zu Shikodachi Gedanbarai > Bewusste Atmung bei den runden, langsamen Techniken		
Teil 2 - Kata	Auswahl	Heian Godan Bassai Dai Enpi Jion Kanku Sho Sochin	Pinan Godan Saigai Dai Nipaipo Seienchin (Seiyunchin) Tomari Bassai Matsumura Rohai	Saifa Seipai Seisan Seienchin (Seiyunchin) Kururunfa Shisochin Anan Heiku Pachu	Gestaltung und Präsentation: > Ausdruck/Ausstrahlung > Dynamik > Explosivität/Schnelligkeit > Rhythmisierungsfähigkeit > Timing > Kime	