

# Mini-Kata

## Jahrgangstufe 1/2

### Zwei 4-er Blöcke

- Oi-Zuki
- Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai
- Age-Uke
- Soto-Uke
- Mae-Geri
- Zenkutsu Dachi

**Alternativ: Heia- bzw. Pinan-Kata**

**Erlaubte Techniken**



# Mini-Kata

## Jahrgangstufe 3/4

### Zwei bis drei 4er Blöcke

- Oi-Zuki
- Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai
- Age-Uke
- Soto-Uke
- Mae-Geri
- Zenkutsu Dachi
- Mawashi-Geri
- Shuto-Uke
- Kokutsu Dachi

**Alternativ: Heia- bzw. Pinan-Kata**

Erlaubte Techniken



# Mini-Kata

## Jahrgangstufe 5/6

### Drei 4er Blöcke

- Oi-Zuki
- Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai
- Age-Uke
- Soto-Uke
- Mae-Geri
- Zenkutsu Dachi
- Mawashi-Geri
- Shuto-Uke
- Kokutsu Dachi
- Kiba Dachi
- Uchi-Ude-Uke

**Alternativ: Heia- bzw. Pinan-Kata**

#### Erlaubte Techniken



# Mini-Kata

## Jahrgangstufe 7/8

### Drei bis vier 4er Blöcke

#### Erlaubte Techniken

- Oi-Zuki
- Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai
- Age-Uke
- Soto-Uke
- Mae-Geri
- Zenkutsu Dachi
- Mawashi-Geri
- Shuto-Uke
- Uchi-Udi-Uke
- Kokutsu Dachi
- Kiba Dachi
- Yoko-Geri (Kekomi und Keage)
- 

**Alternativ: Heia- bzw. Pinan-Kata**



# Mini-Kata

## Jahrgangstufe 9/10

### Vier 4er Blöcke

#### Erlaubte Techniken

- Oi-Zuki
- Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai
- Age-Uke
- Soto-Uke
- Mae-Geri
- Zenkutsu Dachi
- Mawashi-Geri
- Shuto-Uke
- Uchi-Udi-Uke
- Kokutsu Dachi
- Kiba Dachi
- Yoko-Geri (Kekomi und Keage)
- Ushiro-Geri
- Uraken

**Alternativ: Heia- bzw. Pinan-Kata**



# Bewertung Mini-Kata

## Schulsportwettbewerb Karate

20% Komplexität der Kombination

30% Form

10% Schnelligkeit und Rhythmus

10% Kraft

10% Ausdauer

10% Konzentrationsfähigkeit

10% Kreativität

Abgabe des Ablaufs der Mini-Kata durch die Sportler an der Kampflache bei Aufruf (gezeichnet, skizziert, gemalt, schriftlich)

**Kampfrichter:** nach Absprache

Flaggensystem

