



In der Unterstufe erlernt der Prüfling die Grundform der einzelnen Techniken. Den Abschluss dieser Stufe bildet der 7.Kyu, der den Übergang zur Mittelstufe vorbereiten soll. Prüfer und Prüfling achten vor allem auf **sichere Stände, korrekte Techniken und Ausholbewegungen**. Die aufrechte Haltung des Oberkörpers ist ein wichtiges Merkmal. Die Prüflinge zum 7. Kyu müssen bereits gute Ansätze von innerer und äußerer Spannung zeigen.

Im Kumite und im Kumite aus Kamae ist die **kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz beider Partner** besonders zu beachten. In der Kata sind sowohl **korrekte Abläufe, die beim 7. Kyu bereits Rhythmus erkennen lassen, als auch ein Verständnis der Hintergründe der Techniken** in der Kata gefordert.

Die Selbstverteidigung ist ein natürlicher Bestandteil des Karate. Das Erlernen der Sportart soll den Karateka zur Selbstbehauptung und zur Selbstverteidigung befähigen. Dieses Lernziel muss bei der Ausbildung berücksichtigt werden, wird jedoch nicht als zu prüfender Teil in die Prüfungsordnung aufgenommen.

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

	Erster Check	Zweiter Check	Dritter Check	Vierter Check	FünfterCheck
Grundschule					
Sichere Stände					
Aufrechte Haltung					
Ausholbewegungen					
Innere / Äußere Spannung					
Kata					
Korrektur Ablauf					
Rhythmus					
Verständnis der Hintergründe der Techniken					
Kumite					
Kontrollierte Ausführung der Techniken					
Richtige Distanz beider Partner					