

GOHON KUMITE:

- Beide Partner stehen sich im SHIZENTAI gegenüber
- Gruß im Stand
- Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit Fäusten die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe.
- Einnehmen der Ausgangsstellung ZENKUTSU-DACHI, rechter Fuß zurück in Gedan-Barai.
- Ansage der Angriffsstufe
- Fünfmaliger Angriff; den letzten Angriff mit KIAI
- Der Verteidiger ist fünfmal mit Abwehr zurückgegangen, nach der fünften Abwehr kontert er mit KIAI
- Der Verteidiger setzt den hinteren Fuß vor in SHIZENTAI, der Angreifer geht in SHIZENTAI zurück.
- Das Gleiche von der anderen Seite und danach mit der anderen Angriffsstufe.
- Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

SANBON KUMITE:

Wie GOHON KUMITE nur mit drei Angriffen

KIHON IPPON KUMITE:

- Beide Partner stehen sich im SHIZENTAI gegenüber
- Gruß im Stand
- Der Angreifer findet durch Ausstrecken beider Arme mit Fäusten die richtige Distanz in der gewählten Angriffsstufe.
- Einnehmen der Angriffsstufe ZENKUTSU-DACHI rechts bzw. links zurück mit Gedan-Barai (Fußangriffe aus Chudan Kamae)
- Ansage der Angriffsstufe (2-3 Sekunden Konzentration)
- Einmaliger Angriff mit KIAI
- nach ZAHSHIN (2-3 Sekunden) Rückkehr in SHIZENTAI und erneuter Beginn des obenstehenden Vorgangs.
- Die Übung wird durch Gruß im Stand beendet.

KAESHI IPPON KUMITE:

- Beide Partner stehen in ZENKUTSU-DACHI in CHUDAN KAMAE
- TORI greift mit der ersten Technik an, UKE geht einen Schritt mit Abwehr zurück; anschließend greift UKE selbst mit einem ganzen Schritt mit einer neuen Technik an.
- TORI (jetzt als Verteidiger) geht mit einer Abwehr zurück und punktet mit Gegenangriff.

JIYU IPPON KUMITE:

- Das JIYU-IPPON-KUMITE ist die letzte Stufe vor dem JIYU KUMITE (Freikampf). Daher hängt die Ausführung davon ab, inwieweit sich der Karateka vom KIHON-IPPON-KUMITE zum freien Kampf entwickelt hat. Je weniger er den freien Kampf beherrscht, desto formaler sollte der Ablauf des JIYU-IPPON-KUMITE gezeigt werden.
- Grundsätzlich gilt:
- Sinnvolles Bewegen des Angreifers vor dem Angriff ist erwünscht, um sich eine Gelegenheit zum Angriff zu erarbeiten. Dabei muss der Verteidiger die Angriffsfläche freigeben.
- Der Verteidiger soll vor dem Angriff so wenig wie möglich zurückweichen, um dem Angreifer die Einnahme des gewünschten Abstandes zu ermöglichen.
- Der Angriff soll stehen gelassen werden, um einen korrekten Gegenangriff zu ermöglichen. Der Gegenangriff muss zurückgeschnappt werden!
- Nach dem Gegenangriff wahren beide Partner ZANSHIN durch Auseinanderrücken und Einnehmen von CHUDAN KAMAE, bevor sie in die neue Ausgangsstellung zurückkehren.
- Der Angreifer soll zeigen, dass er den Verteidiger ohne dessen Abwehr hätte ernsthaft gefährden können.
- Der Verteidiger muss dem Angriff standhalten können und hat in seinem Gegenangriff eine hohe Effektivität und ein Höchstmaß an Kontrolle zu zeigen, da der Angreifer den Gegenangriff nicht abwehrt.
- DEAI-Techniken, d.h. Kontertechniken, die gleichzeitig mit der Technik des Angreifers ausgeführt werden, sind im Prüfungskumite nicht erwünscht.

JIYU KUMITE:

- IM JIYU KUMITE der Prüfung soll der Kämpfer demonstrieren, dass er sich mit den gelernten Techniken frei bewegen und diese ohne eigene oder die Gefährdung des Gegners anwenden kann. Dabei ist es unerheblich, wer den Prüfungskampf "gewinnt".
- Sinnvolle Kampfhaltung, richtiges Abstandsgefühl, insbesondere für die ausgeführten Techniken, Erkennen und Ergreifen von "Gelegenheiten", die Fähigkeit einen "IPPON" (Kampfpunkt) zu erreichen, Konditionsstärke und nicht zuletzt Fairness sind Kriterien des JIYU KUMITE.