

Die Grundschule der Oberstufe zeichnet sich durch eine Vielzahl schwieriger Kombinationen aus. Dabei sind Qualität in den Einzeltechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit und nicht zuletzt Ausdauer zu zeigen. Sie spiegeln den Fleiß und die Intensität des Trainings wider. Im Kumite wird sowohl das Jiyu-Ippon-Kumite, als auch der Freie Kampf (Jiyu Kumite) geprüft. Beides stellt höchste Anforderungen an den Prüfling. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle paart, erfüllt die hier gesetzten Anforderungen. Sieg oder Niederlage ist beim Jiyu Kumite nicht prüfungsentscheidend. Im Bunkai muss der Prüfling ein fortgeschrittenes Verständnis des Zusammenhangs von sinnvollen Anwendungen zeigen können. Alle bis zu der jeweiligen Graduierung erlernten Kata gehören in der Oberstufe selbstverständlich mit zum Prüfungsstoff.

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

	Erster Check	Zweiter Check	Dritter Check	Vierter Check	Fünfter Check
Grundschule					
Sichere Stände / Standfestigkeit					
Aufrechte Haltung					
Ausholbewegungen					
Hüfteinsatz					
Innere / Äußere Spannung					
Gesamtrhythmus					
Qualität der Einzeltechniken					
Atmung / Kime					
Ausdauer					
Kata					
Korrekter Ablauf					
Flüssiger Ablauf					
Rhythmus					
Verständnis der Hintergründe der Techniken					
Bunkai					
Sinnvolle Anwendungen					
Effiziente Anwendungen					
Kumite					
Kontrollierte Ausführung der Techniken					
Richtige Distanz beider Partner					
Exaktheit der Techniken					
Kampfgeist					
Variabilität					
Partnerübung z. Freikampf / Jiyu Kumite					
Kontrollierte und Distanz					
Kampfgeist					
Variabilität					

