

# Prüfungsprogramm zum 1. Kyu

## Vorwort

Die vorgeschriebene **Mindest-Vorbereitungszeit** beträgt 6 Monate.

Die folgenden Techniken und Bewegungsabläufe stellen die **Mindestanforderung** für diese Gürtelprüfung dar.

Das vorliegende Prüfungsprogramm soll nicht als starres System angesehen werden – der Prüfer kann flexibel auf vorfallende Situationen reagieren – Beispiele hierfür:

- Techniken und Kombinationen sind, obwohl nur im Vorwärtsgehen angegeben auch im Rückwärtsgehen zu beherrschen
- Techniken und Kombinationen sind, obwohl nur mit einer Seite auslösend (links) angegeben auch anderseitig (rechts ) möglich
- Anforderungen aus früheren Prüfungen können wieder oder zusätzlich geprüft werden
- ...

## Abkürzungen und Zeichenerklärung

vw - vorwärts rw - rückwärts sw - seitwärts mw - mawate re. - rechts li. - links j. - jodan ch. - chudan	HD - Heiko Dach HAD - Hachiji Dach ZKD - Zenkutsu Dach KKD - Kokutsu Dach KD - Kiba Dach NAD - Nekoashi Dach SD - Sanchin Dach
KA - Kamaete (Arme in Kampfhaltung) KA gb. - Kamaete gedan barai (Armhaltung gedan barei)	
ya - yoriashi (Ausfallschritt – Nachziehen des Beines) sa - suriashi (Bein unter den Schwerpunkt setzen – Ausfallschritt)	
Gohon Kumite - 5 x gleicher Angriff/Block – 5. Block/Konter (gyaku zuki) Sanbon Kumite - alle 3 Angriffe/Block – 3. Block/Konter (gyaku zuki)	
, oder - - steht zwischen Techniken, die auf ein Kommando ausgeführt werden	
; oder / - steht zwischen Teilen einer Übung	
// - steht zwischen Techniken, die mit dem selben Arm oder Bein ausgeführt werden wie die vorangegangene Technik	

# 1. Kyu

## Kihon

1	ZKD	vw	sanbon zuki (5 Schritte; Beginn links vorne, rückwärts mit Nr. 2, anschließend Beginn rechts vorne, rückwärts mit Nr. 2)
2	ZKD	rw	age uke, shuto uchi; soto uke, yaKD: // yoko empi // tate uraken uchi; gedan barai, // uraken uchi, gyaku zuki; uchi uke, // kizami zuki, gyaku zuki; KKD: shuto uke, ZKD: nukite
3	KD	sw	yoko geri keage
4	KD	sw	yoko geri kekomi
5	ZKD	vw	oi zuki, gyaku zuki; uraken uchi, gyaku zuki; gyaku zuki, uraken uchi; kaiten uraken uchi, gyaku zuki; kaiten uraken uchi, gyaku zuki
6	ZKD	vw	mae geri, gyaku zuki; yoko geri keikomi, gyaku zuki; mawashi geri, gyaku zuki; ushiro geri, gyaku zuki
7	ZKD	vw	mae geri // mawashi geri
8	ZKD	vw	mae geri // yoko geri kekomi
9	ZKD	vw	mawashi geri, yoko geri kekomi

## Kata

1	Jion
2	Bassai dai

## Jiyu Ippon Kumite (Jiyu Ippon Kumite, re. + li.)

1	Verteidiger: freie Wahl	kizami zuki	freier Block und freier Konter
2		gyaku zuki	
3		uraken uchi	
4		oi zuki	
5		mae geri ch.	
6		mawashi geri ch. (Hinterbein)	
7		mawashi geri j. (Vorderbein)	
		yoko geri kekomi	
		ushiro geri	
		ura mawashi geri	

## Jiyu Kumite

1	Freikampf, Kampfzeit ca. 3 min. netto, mit Kampfrichter
---	---

## Theorie

51	<p><b>Was bedeutet der Begriff JION, und was sind die Charakteristika dieser Kata?</b>  A: „Liebe und Güte“</p>
52	<p><b>Wie bezeichnet man Angreifer/Verteidiger im Partnertraining?</b>  A: Angreifer: tori    Verteidiger: uke</p>
53	<p><b>Nenne drei Partnerübungen (KUMITE) außer GOHON-KUMITE, KIHON-IPPON-KUMITE und JIYU-IPPON-KUMITE</b>  A: <u>kaeshi ippon kumite</u>: die Partnerübung beginnt aus Yoi, einer der beiden Kontrahenten greift an, wehrt den gegnerischen Konter ab und greift erneut an. Die Übung endet im kamae.  <u>happo kumite</u>: Der Verteidiger ist von mehreren Gegnern umgeben, die mit vorher abgesprochenen Techniken in abgesprochener Reihenfolge aus allen Richtungen nacheinander angreifen. Abwehr und Konter sind festgelegt.  <u>okuri kumite</u>: Angriff mit freien Kampftechniken (als Finten), diese werden vom Partner abgewehrt und eventuell gekontert, anschließend erfolgt der entscheidende Angriff.</p>
54	<p><b>Was bedeuten die Begriffe SHOMEN, HANMI und GYAKU HANMI?</b>  A: <u>shomeni</u>: nach vorne;, Frontalstellung der Hüfte in zenkutsu dachi,  <u>hanmi</u>: halber Körper; Oberkörper ist um etwa 45° zur Frontalstellung abgedreht.  <u>gyaku hanmi</u>: entgegengesetzter halber Körper; Oberkörper ist um etwa 45° zur Frontalstellung in gyaku-Richtung abgedreht.</p>
55	<p><b>Was bedeuten die Begriffe SHITEI KATA , TOKUI KATA?</b>  A: <u>shitei kata</u>: Pflichtkata; Gruppe von Kata, die von verschiedenen Gürtelgraden beherrscht werden sollte.  <u>tokui kata</u>: ausgewählte Kata; Gruppe von Kata, aus der für Wettkämpfe oder Prüfungen ausgewählt werden darf</p>
56	<p><b>Was bedeuten die Begriffe SURI ASHI, OKURI ASHI, und YORI ASHI (TSUGI ASHI)?</b>  A: <u>suri ashi</u>: Oberbegriff für Gleitschritt  <u>okuri ashi</u>: Gleitschritt, wobei sich der dem Ziel nähere Fuß zuerst zum Ziel bewegt und anschließend der andere Fuß nachgezogen wird  <u>yori ashi</u>: Gleitschritt, wobei zuerst der dem Ziel fernere Fuß an den anderen herangezogen wird und sich der zielnähere Fuß anschließend in Zielrichtung bewegt.</p>