

Prüfungsprogramm zum 2. 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 vorkommende Situationen reagieren – Beispiele hierfür:

- Techniken und Kombinationen sind, obwohl nur im Vorwärtsgen angegeben auch im Rückwärtsgen 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	

2. 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 (Beginn mit dem li. Bein, anschließend mit dem re. Bein)
6	ZKD	vw	mae geri, gyaku zuki; yoko geri keikomi, gyaku zuki; mawashi geri, gyaku zuki (Beginn mit dem li. Bein, anschließend mit dem re. Bein)
7	ZKD	vw	ushiro geri
8	ZKD	vw	mae geri, mawashi geri
9	ZKD	vw	mae geri, yoko geri kekomi

Kata

1	Bassai dai
2	Tekki shodan

Kumite (re. + li.)

1	gleichseitig	kizami zuki – oi zuki – o soto gari	nagashi uke
2		kizami zuki	Block v. außen – o soto gari
3	entgegen- gesetzt	gyaku zuki – kizami zuki – o soto gari	zurückgleiten
4		mawashi geri ch.	gedan uke – o soto gari

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		mae geri ch.	
5		mawashi geri j.	
6		yoko geri kekomi	
7		ushiro geri	

Jiyu Kumite

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

Theorie

44	Wie heißt der Begründer des Shotokan? A: Funakoshi Gichin
45	Welcher Meister brachte das Karate aus Okinawa nach Japan? A: Funakoshi Gichin
46	Was bedeutet der Begriff BASSAI DAI, und was sind die Charakteristika dieser KATA? A: „Die Mauer zerstören – groß“ („die Festung erstürmen“)
47	Erkläre die Bedeutung des Wortes OSS. A: phonetische Übertragung aus zwei Schriftzeichen für osu (stoßen, drücken) und shinobu (ertragen, erdulden, erleiden). die übertragene Bedeutung des Wortes oss reicht vom alltäglichen Gruß bis hin zur Bedeutung „danke“, „bitte“ oder „ich habe verstanden“.
48	Was bedeutet KATA-KIHON, und welchen Zweck verfolgt das Training desselben? A: Training der Technikelemente einer Kata in Form der Grundschule (Kihon) zu trainieren. Zweck ist die Übung der Beidseitigkeit bzw. Vielseitigkeit der Techniken in verschiedenen Stellungen und Angriffsstufen.
49	Beschreibe mit eigenen Worten den Unterschied zwischen einem OI ZUKI und einem KIZAMI-ZUKI? A: oi zuki: wird aus dem Vorwärts- oder Rückwärtsgehen in zenkutsu dachi ausgeführt, wobei die Hüfte gerade bleibt, kizami zuki: wird als kurzer Prellstoß ausgeführt, wobei die Hüfte gerade oder abgedreht sein kann.
50	Worin besteht der Unterschied zwischen ZA REI und RITSU REI? A: za rei: Gruß wird aus seiza ausgeführt. Beide Hände werden zur Verbeugung flach auf den Boden gelegt (zuerst die linke und dann die rechte Hand). ritsu rei: Gruß wird im Stehen als Verbeugung aus musubi dachi mit seitlich an den Oberschenkeln anliegenden Händen ausgeführt.