

Prüfungsprogramm zum 3. 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 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	

3. 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	mae geri, oi zuki
6	ZKD	vw	yoko geri kekomi
7	ZKD	vw	mawashi geri – gyaku zuki
8	ZKD	vw	ushiro geri
9	ZKD	vw	mae geri, mawashi geri
10	ZKD	vw	mae geri, yoko geri kekomi

Kata

1	Tekki shodan
2	Heian godan

Kumite (re. + li.)

1	gleichseitig	kizami zuki – Feger (Vorderbein) – gyaku zuki	nagashi uke
2		mae geri – Feger (Hinterbein) – gyaku zuki	gedan uke
3	entgegen- gesetzt	uraken uchi – gyaku zuki / Feger (Vorderbein)	nagashi uke
4		gyaku zuki – Feger (Vorderbein) – gyaku zuki	zurückgleiten

Jiyu Kumite

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

Theorie

37	<p>Nenne grundlegende Merkmale einer KATA!</p> <p>A: – jede Kata beginnt mit einer Abwehrtechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> – jede Kata beginnt und endet an demselben Punkt – jede Kata hat eine festgelegte Abfolge der Techniken – jede Kata hat an festgelegten Stellen einen Kiai – jede Kata hat ein bestimmtes Schrittdiagramm
----	--

38	<p>Nenne drei grundlegende Partnerübungen (KUMITE)! A: - gohon kumite (grundschulmäßiger Fünfschrittkampf) - kihon ippon kumite (grundschulmäßiger Einschrittkampf) - jiyu ippon kumite (halbfreier Einschrittkampf)</p>
39	<p>Wie bezeichnet man einen Schlagpolster auf Japanisch? A: makiwara; besteht aus gewickeltem Reisstroh.</p>
40	<p>Was bedeutet der Begriff HARA? A: Hara – Zentrum des Körpers; Sitz des Energiezentrums ca. 3 cm unterhalb des Bauchnabels.</p>
41	<p>Was bedeutet der Begriff USHIRO? A: ushiro: rückwärts</p>
42	<p>Nenne drei Aspekte für die Ablegung einer Graduierungsprüfung! A: - Demonstration des Fortschrittes in technischer und geistiger Hinsicht; - Demonstration des richtigen Verständnisses für den jeweiligen Prüfungsabschnitt - Streben, in die nächsthöhere Entwicklungsstufe des Karate-do aufzusteigen.</p>
43	<p>Übersetze das Wort TEKKI! A: tekki: die zwei Silben bedeuten „Eisen“ und „Reiter“. Symbolisch für die feste Stellung in kiba dachi.</p>