

Prüfungsprogramm zum 4. 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	

4. Kyu

Kihon

1	ZKD	vw	sanbon zuki
2	ZKD	rw	age uke, shuto uchi
3	ZKD	vw	soto uke, yaKD:// yoko empi
4	ZKD	rw	gedan barai, //uraken uchi, gyaku zuki
5	ZKD	vw	uchi uke, // kizami zuki, gyaku zuki
6	KKD	rw	shuto uke, ZKD: nukite
7	KD	sw	yoko geri keage
8	KD	sw	yoko geri kekomi
9	ZKD	vw	mae geri, oi zuki
10	ZKD	vw	mawashi geri
11	ZKD	vw	mae geri, mae geri
12	ZKD	vw	mae geri, yoko geri kekomi

Kata

1	Heian godan
2	Heian yondan

Kumite (re. + li.)

1	gleichseitig	kizami zuki	je 1 direkter und 1 indirekter Konter
2		gyaku zuki	
3		oi zuki	
4		mae geri ch.	
5		mawashi geri j.	
6		ushiro geri	

Jiyu Kumite

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

Theorie

30	<p>Was bedeutet der Begriff KIME bzw. KIME-WAZA? A: Entscheidung, entscheidende Technik; Endstellung, Brennpunkt, Fokus. Konzentration der Kraft des gesamten Körpers im Augenblick des Auftreffens der Technik.</p>
31	<p>Wie heißen die vier japanischen Haupt-Stilrichtungen, und wie kann man diese Begriffe übersetzen? A: <u>goju-ryu</u>: go (hart), ju (weich) <u>shito-ryu</u>: Setzt sich zusammen aus den japanischen Anfangsilben der Familiennamen der Meister Itosu Anko und Higashionna Kanryo (Lehrer des Stilgründers Mabuni Kenwa). <u>shotokan-ryu</u>: shoto (Rauschen in den Kiefern), kan (Halle, großes Gebäude); shoto war der Künstlernamen des Stilgründers Funakoshi Gichin als Verfasser von Gedichten. Shotokan war der Name des damaligen Dojo. <u>wado-ryu</u>: Stil des harmonischen Wegs</p>
32	<p>Nenne vier Beinstellungen, die für Deine Stilrichtung typisch sind! A: zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi, musubi dachi</p>
33	<p>Was bedeuten die Begriffe SHODAN, NIDAN, SANDAN, YONDAN, GODAN? A: shodan: Grundstufe, nidan: zweite Stufe, sandan: dritte Stufe, yondan: vierte Stufe, godan: fünfte Stufe Diese Bezeichnungen werden sowohl für die Grundkata verwendet als auch für die Benennung der ersten fünf Dan-Graduierungen.</p>
34	<p>Was bedeutet der Begriff DAI? A: dai: groß</p>
35	<p>Was bedeuten die Begriffe KYU und RYU? A: kyu: Schülergraduierung ryu: Schule, Stil(richtung).</p>
36	<p>Was bedeuten die Begriffe IPPON, NIHON, SANBON und YONHON? A: ippon: ein Punkt, Einschnitt (z.B.: kihon ippon kumite = Grundschnul-Einschnittkampf), nihon: zweifach, zwei Punkte (zB im kumite-Wettkampf) sanbon: dreifach (zB sanbon zuki = dreifach Fauststoß) yonhon: vierfach</p>