

# Prüfungsprogramm zum 5. 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	

# 5. 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, gyaku zuki
10	ZKD	vw	mawashi geri
11	ZKD	vw	mae geri, mae geri
12	ZKD	vw	mawashi geri, mawashi geri

## Kata

1	Heian yondan
2	Heian sandan

## Kumite (re. + li.)

1	gleichseitig	kizami zuki (Finte) / soto uke / kizami zuki – gyaku zuki	gyaku zuki (direkt)
2		gyaku zuki ch. / nagashi uke / gyaku zuki ch.	kizami zuki
3		ura mawashi geri	soto uke j. – gyaku zuki ch.
4		ushiro geri	kizami zuki j. oder gyaku zuki j. (direkt)
5		ushiro ura mawashi geri	soto uke j. (tenshin) – gyaku zuki ch.

## Theorie

22	<b>Wie heißen die drei grundlegenden Elemente des Karate-Do?</b> A: Kihon, Kata und Kumite.
23	<b>Was ist der grundlegende Unterschied zwischen Grundschule und Freikampf?</b> A: Kihon bedeutet Grundschule: Erlernen und Üben der technischen, körperlichen und geistigen Voraussetzungen ohne Partner. Kumite bedeutet Kampfübung.
24	<b>Wie lautet die japanische Bezeichnung für den Kampfschrei und was bedeutet dieses Wort?</b> A: Kiai; setzt sich zusammen aus der Silbe für ki (Energie) und ai (Zusammenkommen, Harmonie). Der Kampfschrei stellt die Vereinigung von geistiger und körperlicher Energie zu einem Zeitpunkt höchstmöglicher Konzentration dar.

25	<b>Was bedeuten die Begriffe MAE, YOKO, MAWASHI?</b> A: mae: vorwärts yoko: seitwärts mawashi: Kreis.....; in Zusammenhang mit jeweiligen Technikbezeichnungen (z.B.: mawashi zuki = Kreisfauststoß)
26	<b>Was bedeuten die Begriffe AGE, SOTO, UCHI?</b> A: age: heben, aufwärts soto: außen uchi: innen
27	<b>Was bedeutet BUNKAI, und wie wird es trainiert?</b> A: Zerlegen, auseinandernehmen; Üben einzelner Katasequenzen mit Partnern
28	<b>Was sollte das oberste Ziel jedes KARATEKA sein?</b> A: Oberstes Ziel im Karate do ist nicht Sieg noch Niederlage – der wahre Karatekämpfer strebt nach der Vervollkommnung seines Charakters (Funakoshi Gichin).
29	<b>Was bedeutet EMBUSEN?</b> A: Schrittdiagramme der Kata