

Prüfungsprogramm zum 6. Kyu

Vorwort

Die vorgeschriebene **Mindest-Vorbereitungszeit** beträgt 4 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	

6. Kyu

Kihon

1	ZKD	vw	oi zuki
2	ZKD	rw	age uke, gyaku zuki
3	ZKD	vw	soto uke, gyaku zuki
4	ZKD	rw	gedan barai, gyaku zuki
5	ZKD	vw	uchi uke, gyaku zuki
6	KKD	rw	shuto uke
7	ZKD	vw	KA: mae geri – gyaku zuki
8	ZKD	vw	mawashi geri
9	KD	sw	KA gb: yoko geri kekomi

Kata

1	Heian sandan
2	Heian nidan

Kumite (re. + li.)

1	gleichseitig	oi zuki j.	gyaku zuki (direkt)
2		kizami zuki j. – gyaku zuki ch.	nagashi uke – gedan uke / gyaku zuki
3		kizami zuki j. – oi zuki j.	nagashi uke – uchi uke / gyaku zuki
4		yoko geri ch.	haiwan nagashi uke (tenshin) – gyaku zuki
5		mawashi geri j.	nagashi uke – gyaku zuki
6		ura mawashi geri j.	Block nach außen – gyaku zuki

Theorie

15	Wie kann man den Begriff SEIZA übersetzen und wann wird er vom Lehrer verwendet? A: Seiza bedeutet „Sitzen“, wobei man sich in kniender Haltung, bei aufrechtem Oberkörper auf die Fersen setzt. Wird vom Lehrer meist zur Einstimmung und zum Ausklang des Trainings für eine kurze Meditation (mokuso) angewandt.
16	Wozu begibt man sich am Anfang und am Ende des Trainings in die knieende Position? A: Mit dem Kommando „Seiza“ begibt man sich in diese unbewegte Haltung, um zu meditieren (mokuso). Ziel ist die Einstimmung auf das bevorstehende Training bzw. mentale Reflexion wichtiger Aspekte des vergangenen Trainings.
17	Was bedeuten die Begriffe TSUKI-WAZA, UCHI-WAZA, KERI-WAZA und UKE-WAZA? A: Tsuki-Waza: Stoßtechnik Uchi-Waza: Schlagtechnik Keri-Waza: Beintechnik Uke-Waza: Blocktechnik

18	<p>Was bedeutet der Begriff HEIAN? A: Heian: Zusammengesetzt aus den Schriftzeichen für „heiwa“ und „antei“, Bedeutung: „Frieden“ und „Ruhe“</p>
19	<p>Was bedeuten die Begriffe HIKI-ASHI und HIKI-TE? A: Hiki-ashi: Zurückziehendes Bein; deutliches Zurückschnappen des Unterschenkels nach Ausführung einer Beintechnik. Hiki-te: zurückziehende Hand; Anlegen der Faust an die Hüfte unter Beachtung der korrekten Ellbogenposition.</p>
20	<p>Was bedeutet der Begriff ZANSHIN? A: Wachsamkeit; nichthaftende Aufmerksamkeit</p>
21	<p>Was bedeutet der Begriff GYAKU? A: Gegenseite, gegenseitig im Sinne von „verkehrt“</p>