

Prüfungsprogramm zum 7. 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 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	

7. 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 ch.
8	KD	sw	KA gb: yoko geri keage

Kata

1	Heian nidan
2	Heian shodan

Kumite (re. + li.)

1	gleichseitig	kizami zuki	nagashi uke – gyaku zuki
2		gyaku zuki	soto uke – gyaku zuki
3		uraken uchi	haiwan nagashi uke – gyaku zuki
4		mae geri	gedan uke – gyaku zuki
5		mawashi geri ch.	gedan uke – gyaku zuki
6		mawashi geri j.	Block nach außen – gyaku zuki

Theorie

8	Wie kann man den Begriff „Dojo“ übersetzen? A: Ort des Weges, Trainingsraum (s. auch Frage 3)
9	Was macht man beim Betreten des Dojo? A: Man zeigt Respekt vor der Kunst des Karate, vor den früheren und jetzigen Meistern dieser Kunst, vor den Übenden, indem man sich vor Betreten des Übungsraumes im Stehen verneigt (Ritsu Rei).
10	Wie lautet das Kommando des Lehrers für das gegenseitige Grüßen? A: „musubi dachi“ (Einnehmen der Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Fersen), gefolgt vom Kommando „rei“
11	Was bedeuten die Kommandos „Yoi“, „Hajime“ und „Yame“? A: Yoi: Achtung! Einnehmen der Grundstellung „Shizen tai“ Hajime: Fangt an! Yame: Halt!
12	Wie heißen die Zahlen 1-10 auf Japanisch? A: 1=ichi, 2=ni, 3=san, 4=shi oder yon, 5=go, 6=roku, 7=shichi oder nana, 8=hachi, 9=kyu oder ku, 10=ju
13	Was bedeutet der Begriff DACHI? A: Stand, Stellung
14	Was bedeutet der Begriff KARATEKA? A: Person, welche die Kunst des Karate do ausübt.