

# Prüfungsprogramm zum 8. Kyu

## Vorwort

Die vorgeschriebene **Mindest-Vorbereitungszeit** beträgt 3 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
- ...

## 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	

# 8. Kyu

## Kihon

1	ZKD	vw	oi zuki
2	ZKD	rw	age uke
3	ZKD	vw	soto uke
4	ZKD	rw	gedan barai
5	ZKD	vw	uchi uke
6	ZKD	rw	gyaku zuki
7	ZKD	vw	KA: mae geri ch.

## Kata

1	Heian shodan
---	--------------

## Kumite (Kihon Kumite, re. + li.)

1	ZKD	oi zuki j.	age uke
2	ZKD	oi zuki ch.	soto uke
3	ZKD	mae geri ch.	gedan barai

## Theorie

1	<b>Warum sollte man beim Training keinen Schmuck, Uhren oder Brillen tragen?</b> A: Um den (die)Trainingspartner(in) oder sich selbst nicht in Verletzungsgefahr zu bringen.
2	<b>Was ist Sinn und Zweck des Verbeugens am Beginn und Ende der Trainingseinheit?</b> A: Das Verbeugen ist sowohl Gruß als auch Respektsbezeugung.
3	<b>Wie kann man die Begriffe KARATE und KARATE-DO übersetzen?</b> A: Karate bedeutet: „leere Hand“, wobei der Silbe „leer“ einerseits philosophisch – moralische Bedeutung zugeschrieben werden kann und andererseits den Aspekt der Waffenlosigkeit ausdrückt. Die Silbe DO („Weg“) soll das ständige Streben des Karateka auf dem Weg zur Vervollkommnung des menschlichen Charakters symbolisieren.
4	<b>Was bedeuten die Begriffe JODAN, CHUDAN und GEDAN?</b> A: Jodan: obere Stufe (Kopf) Chudan: mittlere Stufe (Brust und Bauch bis zum Gürtel) Gedan: untere Stufe (unterhalb des Gürtels)
5	<b>Was bedeuten die Begriffe KIHON, KATA und KUMITE?</b> A: Kihon: Grundschule, Basis Kata: Form Kumite: Kampfübung
6	<b>Was heißt LINKS und RECHTS auf Japanisch?</b> A: Rechts: migi Links: hidari.
7	<b>Was bedeutet der Begriff TAIKYOKU?</b> A: Setzt sich aus der Silbe Tai (groß) und Kyoku zusammen. Kyoku kann mehrere Bedeutungen haben, z.B.: als Substantiv „Pol“ oder „Ende“, als Adjektiv „extrem“ oder als Verb „bis zum Ende gehen“, durchdringend studieren“ oder „das Extreme erreichen“. Der Begriff hat stark philosophischen Charakter und wird an anderer Stelle als Ausdruck für den Makrokosmos vor seiner Aufspaltung in Himmel und Erde, sprich „Chaos“ oder „Leere“ interpretiert.