

Kyu-Prüfungen

Vorbemerkung zur Stufe I (9.,8.,7. Kyu):

- Alle Bewegungen werden nur vorwärts ausgeführt!
- Stellungen, Bewegungen & Techniken sollen synchron ausgeführt werden.

9. Kyu (weißer Gürtel)

Theorie:

A) Was bedeuten die Begriffe:

- Shizentai (Füße parallel, schulterbreit, Fäuste vor den Leisten)
- Mosubi-Dachi (Formlose Bereitschaftsstellung: Fersen zusammen Fußstellung V-förmig, Arme seitlich am Körper anlegen)
- Seiza (Kommando zum abknien in Fersensitz)
- Mukuso (Kommando zum Augen schließen u. meditieren)
- Shomen-ni-rei (Kommando zum verbeugen nach vorne)
- Sensei-ni-rei (Kommando zum verbeugen zum Lehrer hin)

B) Kata Taikyoku-Shodan Ablauf muss beherrscht werden

C) Etikette des An- und Abgrüßens muss beherrscht werden (jeder muss die Kommandos auch selbst als erster Schüler ansagen können!)

Kihon: (jeweils 2 oder 4-malige Ausführung der Technik nach Wahl des Prüfers)

1. **Im Stand** (Soto-Hachiji-Dachi= Füße schulterbreit auseinander, leichte nach Außen-Stellung): **2 x 4 Choku-Zuki** (je 2 li/re). Links mit Ausholbewegung beginnen.
2. 4 x aus diesem Stand (linker Arm bleibt stehen) heraus rechts vor Ausfallschritt in **Zenkutsu Dachi mit Oi-Zuki chudan** und wieder zurück in den Stand (Arm bleibt stehen); nächster Schritt dann linke Seite vorgehen (je 2 pro Seite).
3. 4 x aus dem Stand (wie oben) rechts vor **Zenkutsu Dachi mit Age-Uke** und wieder zurück in Hachiji-Dachi (rechter Arm bleibt stehen) nächster Schritt dann links vorgehen (je 2 re/li)
4. 4 x aus dem Stand (links Choku-Zuki) rechts vor **Zenkutsu Dachi mit Soto-Uke** und wieder zurück in Hachiji-Dachi (rechter Arm macht Choku-Zuki) nächster Schritt dann links vorgehen (je 2 re/li)
5. 4 x aus dem Stand (zuerst links Gedan-Barai machen) rechts vor **Zenkutsu Dachi mit Gedan-Barai** und wieder zurück in Hachiji-Dachi (rechter Arm bleibt stehen) nächster Schritt dann links vorgehen (je 2 re/li)

Noch 9. Kyu (weißer Gürtel)

Kumite: Kihon-Ippon Kumite

Vorbemerkung: Alle Angriffe & Konter mit „**Kiai**“. Wichtig: richtige Distanz!

1. Jodan Stufe

1.1 Angreifer: Rechter Fuß zurück, linker Arm Gedan-Barai,
Nach deutlicher Ansage „Jodan“!
1 x Jodan Zuki angreifen (rechts vor)

Verteidiger: Abwehr: Rechter Fuß zurück, **linker Arm Age-Uke**,
Konter: **Gyaku-Zuki**

1.2 Angreifer: nochmals **Jodan Zuki** angreifen

Verteidiger: Abwehr: Linker Fuß zurück, **rechter Arm Age-Uke**
Konter: **Gyaku-Zuki**

2. Chudan Stufe

2.1 Angreifer: Rechter Fuß zurück, linker Arm Gedan-Barai,
Nach deutlicher Ansage „Chudan“!
1 x Chudan Zuki angreifen (rechts vor)

Verteidiger: Abwehr: Rechter Fuß zurück, **linker Arm Soto-Uke**,
Konter: **Gyaku-Zuki**

2.2 Angreifer: nochmals Chudan Zuki angreifen

Verteidiger: Abwehr: Linker Fuß zurück, **rechter Arm Soto-Uke**
Konter: **Gyaku-Zuki**

3. Angreifer / Verteidiger Wechsel

8. Kyu (gelber Gürtel)

Theorie: Was bedeuten die Begriffe:

- Kihon-Ippon-Kumite (Aus Grundschule; nur 1 Angriff = 1 Chance, Abwehr mit direktem Konter, danach beide Shizentai)
- Gohon-Kumite (Aus Grundschule 5 x angreifen, nach letzter Abwehr kontern)
- Jodan (Obere Angriffsstufe; Kopf)
- Chudan (Mittlere Angriffsstufe, Bauch - Schulter)
- Gedan (Untere Angriffsstufe, unterhalb des Gürtels)
- Kata (Formenlauf, enthält Angriffs- u. Abwehrtechniken in festgelegten Kombinationen; Kampf gegen unsichtbare Gegner)

Kihon: (je **3-mal** vorgehen; bei „3“ Kiai!)

1. Ausgangsstellung: Links vor Zenkutsu-Dachi und Gedan-Barai (Kiai!)
2. Zenkutsu-Dachi mit **Oi-Zuki chudan**; Wendung Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai
3. Zenkutsu-Dachi mit **Age-Uke** ; Wendung Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai
4. Zenkutsu-Dachi mit **Soto-Uke** ; Wendung Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai
5. Zenkutsu-Dachi mit **Uchi-Uke** ; Wendung Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke
6. Kokutsu-Dachi / **Shuto-Uke** ; Wendg. Zenk.-Dachi / beide Arme Gedan-Barai
7. Zenkutsu-Dachi mit **Mae-Geri chudan** ; Wendung Kiba-Dachi / Gedan-Barai
8. Kiba-Dachi mit **Yoko-Geri-Kekomi**

Kumite: **Gohon-Kumite** (Ausgangsstellung: Shizentai)

1. Angreifer: Rechter Fuß zurück, linker Arm Gedan-Barai,
Nach deutlicher Ansage „Jodan“!
5 x Jodan Zuki fortlaufend angreifen (rechts vor)

Verteidiger: Abwehr: Rechter Fuß zurück, linker Arm **Age-Uke**,
nach der 5. Abwehr Konter: **Gyaku-Zuki**
2. Angreifer: Rechter Fuß zurück, linker Arm Gedan-Barai,
Nach deutlicher Ansage „Chudan“!
5 x Chudan Zuki fortlaufend angreifen (rechts vor)

Verteidiger: Abwehr: Rechter Fuß zurück, linker Arm **Soto-Uke**,
nach der 5. Abwehr Konter: **Gyaku-Zuki**

Kata: **Heian-Shodan**

7. Kyu (oranger Gürtel)

Theorie: Was bedeuten die Begriffe:

- Seiza (Abknien in Fersensitz beim Begrüßungszeremoniell)
- Kiai (Kampfschrei, max. Krafteinsatz; max. Energie!)
- Hanmi (Im Zenkutsu-Dachi das Abdrehen d. Hüfte, O.-körper dreht 45°)
- Chudan-Kamae (Kampfstellung; vorderer Arm ist bereit abzuwehren oder Kizami-Zuki zu stoßen, hint. Arm deckt Bauch, bereit für Gyaku-Zuki)
- Gedan-Kamae (Aus dem Stand in Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai vorrücken)
- Shuto-Kamae (Aus dem Stand in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke vorrücken)
- Hiki-Te (Zurückziehen der Faust bis zur Hüfte)

Kihon: (je 3-mal vorgehen; bei „3“ Kiai!)

1. Ausgangsstellung: Links vor Zenkutsu-Dachi und Gedan-Barai (Kiai!)
2. Zenkutsu-Dachi mit **Oi-Zuki chudan**; Wendung Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai
3. Zenkutsu-Dachi mit **Age-Uke** ; Wendung Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai
4. Zenkutsu-Dachi mit **Soto-Uke** ; Wendung Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai
5. Zenkutsu-Dachi mit **Uchi-Uke** ; Wendung Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke
6. Kokutsu-Dachi / **Shuto-Uke** ; Wendg. Zenk.-Dachi / beide Arme Gedan-Barai
7. Zenkutsu-Dachi mit **Mae-Geri chudan** ; Wendung Kiba-Dachi / Gedan-Barai
8. Kiba-Dachi mit **Yoko-Geri-Keage** ; Wendung Kiba-Dachi / Gedan-Barai
9. Kiba-Dachi mit **Yoko-Geri-Kekomi** ; Wendung Kiba-Dachi / Gedan-Barai

Kumite: **Gohon-Kumite** (Ausgangsstellung: Shizentai)

1. Angreifer: Rechter Fuß zurück, linker Arm Gedan-Barai,
Nach deutlicher Ansage „Jodan“!
5 x Jodan Zuki fortlaufend angreifen (rechts vor)
Verteidiger: Abwehr: Rechter Fuß zurück, linker Arm **Age-Uke**,
nach der 5. Abwehr Konter: **Gyaku-Zuki**
2. Angreifer: Rechter Fuß zurück, linker Arm Gedan-Barai,
Nach deutlicher Ansage „Chudan“ **5 x Chudan Zuki** angreifen
Verteidiger: Abwehr: Rechter Fuß zurück, linker Arm **Soto-Uke**,
nach der 5. Abwehr Konter: **Gyaku-Zuki**

Kata: **Heian-Nidan**

6. Kyu (grüner Gürtel)

Theorie: Was bedeuten die Begriffe:

- Dojo (Verein, Übungsraum / Halle)
- Te (Hand)
- Do (Weg)
- Sabaki (Ausweichen beim abwehren)
- Kogeki (Angriff)
- Uke (Abwehr)

Vorbemerkung: Schwerpunkte der Prüfung: - Hüftdrehung bei der Abwehr
- Kraftvoller Konter

Kihon: (je **3-mal** vorgehen; bei „3“ Kiai!)

1. Ausgangsstellung: Links vor Zenkutsu-Dachi und Gedan-Barai (Kiai!)
2. Zenkutsu-Dachi mit **Oi-Zuki chudan**; Wendung Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai
3. Zenkutsu-Dachi mit **Age-Uke / Gyaku-Zuki** ; Wendg. Zenkutsu-D. / Gedan-Barai
4. Zenkutsu-Dachi mit **Soto-Uke**, (umsetzen in Kiba-Dachi) **Yoko-Empi-Uchi**;
Wendung Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai
5. Zenkutsu-Dachi mit **Uchi-Uke / Gyaku-Zuki** ; Wend. Kokutsu-Dachi Shuto-Uke
6. Kokutsu-Dachi / **Shuto-Uke / Kizami-Mae-Geri** (= vorderer Fuß) ; Wendung
Zenkutsu-Dachi / Gedan-Barai
7. Zenkutsu-Dachi (ab hier Kampfstellung!) **Mae-Geri Jodan**, Wendung Zenkutsu-
Dachi / Gedan-Barai
8. desgleichen: **Mae-Geri Chudan**, Wendung in Kiba-Dachi / Gedan-Barai
9. Kiba-Dachi mit **Yoko-Geri-Keage** ; Wendung Kiba-Dachi / Gedan-Barai
10. Kiba-Dachi mit **Yoko-Geri-Kekomi** ; Wendung Kiba-Dachi / Gedan-Barai

Noch 6. Kyu (grüner Gürtel)

Kumite: Kihon-Ippon-Kumite

Vorbemerkung: Alle Angriffe & Konter müssen so vorgetragen werden, als ob die Angriffs-/ Abwehrchance nur einmal bestehen würde.
Wichtig: Richtiger Abstand und Sabaki-Abwehr!

1. Angreifer: Rechter Fuß zurück, linker Arm Gedan-Barai, nach deutlicher Ansage „Jodan“ **2 x Jodan Zuki** angreifen

Verteidiger: 1. Abwehr: Linker Arm **Age-Uke**, rechten Fuß nach hinten links bewegen (Sabaki), Konter: **Gyaku-Zuki**

2. Abwehr: Linker Arm **Age-Uke**, rechter Fuß bewegt sich schräg nach rechts; Konter: **Gyaku-zuki**
2. Angreifer: Rechter Fuß zurück, linker Arm Gedan-Barai, Ansage „Chudan“! **2 x Chudan Zuki** angreifen

Verteidiger: 1. Abwehr: Linker Arm **Soto-Uke**, rechten Fuß nach hinten links bewegen, Konter: **Gyaku-Zuki**

2. Abwehr: Rechter Arm **Soto-Uke**, linker Fuß bewegt sich nach hinten rechts; Konter: **Yoko-Empi** in Kiba-Dachi
3. Angreifer: **2 x Chudan-Mae-Geri** angreifen

Verteidiger: 1. Abwehr: Linker Arm **Nagashi-Uke**, rechten Fuß nach hinten links bewegen, Konter: **Gyaku-Zuki**

2. Abwehr: Linker Arm **Gedan-Barai**, rechter Fuß bewegt sich schräg nach hinten rechts (Gleitbewegung)
4. Angreifer: **2 x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi** angreifen

Verteidiger: 1. Abwehr: Je nach Angriffshöhe mit linkem Arm **Nagashi-Uke**, (tiefer Angriff) oder **Soto-Uke** (hoher Angriff) abwehren. Dabei rechten Fuß nach hinten links bewegen, Konter: **Gyaku-Zuki**

2. Abwehr: Linker Arm **Gedan-Barai**, rechter Fuß bewegt sich schräg nach hinten rechts; Konter: **Gyaku-Zuki**

Kata: Heian-Sandan