

# PO 2015

## 1. Kyu - brauner Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 6 Mt)

# 1. Kyu

Pos.	Orientierung	Stellung	Technik / Kombination	Anzahl	Ergänzungen
------	--------------	----------	-----------------------	--------	-------------

### KIHON

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi  
jeweils letzte Technik mit Kiai  
Uraken uchi mit oder ohne Ausholbewegung

1	vw	ZKD	sanbon zuki (Angriffshöhe frei)	5x	re / li
	rw	ZKD	age uke, shuto uchi	1x	re / li
		ZKD/KD	soto uke // yori ashi, yoko hiji-ate	1x	re / li
			//tate uraken uchi/ gyaku zuki		
		ZKD	gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki	1x	re / li
		ZKD	uchi uke // kizami zuki, gyaku zuki	1x	re / li
		KKD/ZKD	shuto uke, gohon nukite	1x	re / li
2	sw/vw	KD	yoko geri keage	3x	kamae-te
3	sw/vw	KD	yoko geri kekomi	3x	kamae-te
4			Kombination - aus kamae-te		re / li
	vw	ZKD	oi zuki, gyaku zuki	1x	Hand stehen lassen
	vw	ZKD	uraken uchi, gyaku zuki	1x	mit Hüfteinsatz
	vw	ZKD	gyaku zuki, uraken uchi	1x	mit Hüfteinsatz
	vw	ZKD	kaiten uraken uchi, gyaku zuki	1x	Drehung über VB
5			Kombination - jeweils aus kamae-te		re / li
	vw	ZKD	mae geri, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	yoko geri kekomi, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	mawashi geri (kihon), gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	ushiro geri, gyaku zuki	1x	
6	vw	ZKD	mae geri ch. // mawashi geri ch. (kihon)	4x	mit selbem Bein
7	vw	ZKD	mae geri ch. // yoko geri kekomi ch.	4x	mit selbem Bein
8	vw	ZKD	mawashi geri, yoko geri kekomi	2x	hintereinander

### KATA

1	Tokui-Kata JION
2	<b>WÄHLBAR:</b> 2. Kata - BASSAI DAI
	<i>oder Freikampf (nur für Leistungssport)</i>

### KUMITE Partnerübung JIYU-IPPON - Kumite

Bemerkung : Ausgang und Beendung jeweils aus kamae, Zanshin - mit Schutzausrüstung

Angriff (mit Ansage); Block; Konter frei - inkl. mind. je 1x Wurf / Seite

1	oi zuki (überlaufen, VB anziehen)	1x	li / re
2	kizami zuki	1x	li / re
3	gyaku zuki	1x	li / re
4	uraken uchi	1x	li / re
5	mae geri ch.	1x	li / re
6	yoko geri kekomi ch.	1 x	li / re
7	mawashi geri VB-j.	1x	li / re
8	mawashi geri HB-ch.	1x	li / re
9	ura mawashi geri HB-j.	1x	li / re
10	ushiro geri ch.	1x	li / re

### Freikampf

Wählbar (siehe Kata Pos.2)
Kampfzeit 2min (netto) mit Kampfrichter
mit kompletter Schutzausrüstung (analog Wettkampf)

### THEORIE

<b>Leistungssport:</b> mündlich aus Fragenkatalog (Prüfling beantwortet 3 Fragen)
<b>Breitensport:</b> schriftliche Arbeit gemäss Prüfungsordnung 2015 mit frei gewählter Thematik aus einem der vorgeschlagenen Bereiche

## 1. Teil – Theoretische Prüfung (Kyu-Teil)

### Prüfung zum 1. Kyu:

**53. Was bedeutet der Begriff JION, und was sind die Charakteristika dieser Kata?  
(für Shotokan- Ryu)**

A: „Liebe und Güte“

**Was bedeutet der Begriff SEIENCHIN, und was sind die Charakteristika dieser KATA?  
(für Goju- und Shito-Ryu)**

A: „Ruhe im Sturm“, „Die Kontrolle übernehmen“, „Ergreifen und in den Kampf hereinziehen“

**Was bedeutet der Begriff CHINTO, und was sind die Charakteristika dieser KATA?  
(für Wado-Ryu)**

A: "Kranich auf dem Felsen " oder "Kämpfer gegen Osten"

**54. Wie bezeichnet man Angreifer/Verteidiger im Partnertraining?**

A: Angreifer: *tori*  
Verteidiger: *uke*

**55. Nenne drei Partnerübungen (KUMITE) außer GOHON-KUMITE, KIHON-IPPON-KUMITE und JIYU-IPPON-KUMITE**

A: *kaeshi ippon kumite,*  
*happo kumite,*  
*okuri kumite,*

**56. Was bedeuten die Begriffe SHOMEN, HANMI und GYAKU HANMI?**

A: *shomeni:* nach vorne, Frontalstellung der Hüfte in *zenkutsu dachi*  
*hanmi:* „halber Körper“; Oberkörper ist um etwa 45° zur Frontalstellung abgedreht.  
*gyaku hanmi:* „entgegengesetzter halber Körper“; Oberkörper ist um etwa 45° zur Frontalstellung in *gyaku*-Richtung abgedreht.

**57. Was bedeuten die Begriffe SHITEI KATA , TOKUI KATA?**

A: *shitei kata:* Pflicht-Kata; Gruppe von Kata, die von verschiedenen Gürtelgraden beherrscht werden sollte.  
*tokui kata:* Wahl-Kata; Gruppe von Kata, aus der für Wettkämpfe oder Prüfungen frei ausgewählt werden darf