

# PO 2015

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

## 2. Kyu

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

### KIHON

*Bemerkung* Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi  
jeweils letzte Technik mit Kiai

1	vw	ZKD	sanbon zuki (j/ch/ch)	5x	re / li
2	rw	ZKD	age uke, shuto uchi	1x	re / li
		ZKD/KD	soto uke, // ta. yoko hiji-ate // tate urak. uchi	1x	re / li
		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
3	sw/mw	KD	yoko geri keage	3x	ged. barai, kamae-te
4	sw/mw	KD	yoko geri kekomi	3x	ged. barai, kamae-te
5			Kombination - aus kamae-te		re / li
	vw	ZKD	oi zuki, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	uraken uchi, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	gyaku zuki, uraken uchi	1x	
6			Kombination - jeweils aus kamae-te		re / li
	vw	ZKD	mae geri, gyaku zuki	1x	Hand stehen lassen
	vw	ZKD	yoko geri kekomi, gyaku zuki	1x	
	vw	ZKD	mawashi geri (kihon), gyaku zuki	1x	
7	vw	ZKD	ushiro geri ch.	4x	kamae-te
8	vw	ZKD	mae geri ch., mawashi geri j.	2x	HB, HB-hinterein.
9	vw	ZKD	mae geri j., yoko geri kekomi ch.	2x	HB, HB-hinterein.

### KATA

1	BASSAI DAI
2	Tekki Shodan

*Besonders zu beachten :*

Kime, Schnelligkeit, Timing, Distanz  
Fokussierung der Techniken

### KUMITE Partnerübung

### Kihon-Ippon - Kumite

*Bemerkung* Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi  
Ausgangsstellung einnehmen:

Tori ZKD

Angriff und Konter jeweils mit Kiai

Yoko geri - allfällig mit haiwan uke blocken (wenn zu tiefer Angriff)

Angriff; Block, Konter

1	ZKD	oi zuki j.; age uke, gyaku zuki	1x	li / re
2	ZKD	oi zuki ch.; soto uke, gyaku zuki	1x	li / re
3	ZKD	mae geri ch.; tai sabaki 45° ged. barai, gyaku zuki	1x	li / re
4	ZKD	yoko geri ch.; tenshin 45° soto uke, gyaku zuki	1x	li / re
5	ZKD	mawashi geri j.; tai sabaki 45° jod. uke, gyaku zuki	1x	li / re
6	ZKD	ushiro geri; tenshin 45° gedan uke, gyaku zuki	1x	li / re

## KUMITE Kampftechniken / Sport-Kumite

mit Partner und Schützer

*Bemerkung* Ausgang und Beendigung jeweils aus Kamae

Angriff und Konter jeweils mit Hiki-ashi bzw. Hiki-te und Kiai

Beinarbeit (rein/raus bewegen, z: zurückgleiten, v: vorgeiten, s: seitwärts gleiten)

Angriff (mit Ansage); Block, Konter

1	oi zuki j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
2	kizami zuki j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
3	gyaku zuki ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
4	uraken uchi (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
5	mae geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
6	yoko geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
7	mawashi geri VB-j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
8	mawashi geri HB-ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
9	ura mawashi geri HB-j. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re
10	ushiro geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re

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

### Prüfung zum 2. Kyu:

#### 46. Wie heißt der Begründer Deiner Stilrichtung?

A:    *goju-ryu:*            *Miyagi Chojun*  
      *shito-ryu:*        *Mabuni Kenwa*  
      *shotokan-ryu:*    *Funakoshi Gichin*  
      *wado-ryu:*        *Otsuka Hironori*

#### 47. Welcher Meister brachte das Karate aus Okinawa nach Japan?

A:    *Funakoshi Gichin*

#### 48. Was bedeutet der Begriff BASSAI DAI, und was sind die Charakteristika dieser KATA? (für Shotokan- und Shito-Ryu)

A:    „Die Mauer zerstören – groß“ („die Festung erstürmen“)

##### Was bedeuten die Begriffe SAIFA und TENSHO, und was sind die Charakteristika dieser KATA? (für Goju-Ryu)

A:    *Saifa:*    „zerschmettern und in Stücke reißen“; der letzte Hauptpunkt“  
      *Tensho:*  „wechselndes Greifen“ oder „drehende Hände“

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

A:    *kushanku:* Name eines chinesischen Kampfkunstexperten

#### 49. Erkläre mit eigenen Worten die Bedeutung des Wortes OSS.

A:    *phonetische Übertragung aus zwei Schriftzeichen für osu (stoßen, drücken) und shinobu (ertragen, erdulden, erleiden). die übertragene Bedeutung des Wortes oss reicht vom alltäglichen Gruß bis hin zur Bedeutung „danke“, „bitte“ oder „ich habe verstanden“.*

#### 50. Was bedeutet KATA-KIHON, und welchen Zweck verfolgt das Training desselben?

A:    *Training der Technikelemente einer Kata in Form der Grundschule (Kihon) zu trainieren. Zweck ist die Übung der Beidseitigkeit bzw. Vielseitigkeit der Techniken in verschiedenen Stellungen und Angriffsstufen.*

#### 51. Beschreibe mit eigenen Worten den Unterschied zwischen einem OI ZUKI (JUNZUKI) und einem KIZAMI-ZUKI?

A:    *oi zuki:*            *wird aus dem Vorwärts- oder Rückwärtsgehen in zenkutsu dachi ausgeführt, wobei die Hüfte gerade bleibt.*  
      *kizami zuki:*      *wird als kurzer Prellstoß im Vorgehen (steppen) ausgeführt, wobei die Hüfte gerade oder abgedreht sein kann.*

#### 52. Worin besteht der Unterschied zwischen ZA REI und RITSU REI?

A:    *za rei:*            *Gruß wird aus seiza ausgeführt. Beide Hände werden zur Verbeugung flach auf den Boden gelegt (zuerst die linke und dann die rechte Hand).*  
      *ritsu rei:*        *Gruß wird im Stehen als Verbeugung aus musubi dachi mit seitlich an den Oberschenkeln anliegenden Händen ausgeführt.*