

# PO 2015

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

## 3. Kyu

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

### KIHON

*Bemerkung* Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi  
 Selbständiges Vorgehen ohne Kommandos  
 1. und letzte Technik jeweils mit Kiai (gedan barai)

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	vw	ZKD	mae geri ch., oi zuki	4x	Hand stehen lassen
6	vw	ZKD	yoko geri kekomi	4x	kamae-te
7	vw	ZKD	mawashi geri j. (kihon), gyaku zuki	4x	Hand stehen lassen
8	vw	ZKD	ushiro geri ch.	4x	kamae-te
9	vw	ZKD	mae geri ch., mawashi geri j.	2x	HB, HB-hinterein.
10	vw	ZKD	mae geri j., yoko geri kekomi ch.	2x	HB, HB-hinterein.

### KATA

1	TEKKI SHODAN
2	Heian Godan

### KUMITE Partnerübung

### Kihon-Ippon - Kumite

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

Tori     ZKD  
 Uke     Heiko dachi

Angriff und Konter jeweils mit Kiai

Yoko geri - allfällig mit heiwari 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	1x	li / re
4	ZKD	yoko geri ch.; tenshin 45° soto uke, gyaku zu	1x	li / re
5	ZKD	mawashi geri j.; tai sabaki 45° jodan uke, gya	1x	li / re
6	ZKD	ushiro geri; tenshin 45° gedan uke, gyaku zu	1x	li / re

*Besonders zu beachten :* Kime, Schnelligkeit  
 Hüfteinsatz  
 Timing, Distanz

## 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 3. Kyu:

#### 39. Nenne grundlegende Merkmale einer KATA!

- A:
- jede Kata beginnt mit einer Abwehrtechnik
  - jede Kata beginnt und endet an demselben Punkt
  - jede Kata hat eine festgelegte Abfolge der Techniken
  - jede Kata hat ein bestimmtes Schrittdiagramm

#### 40. Nenne drei grundlegende Partnerübungen (KUMITE)!

- A:
- gohon kumite (grundschulmäßiger Fünfschrittkampf)
  - kihon ippon kumite (grundschulmäßiger Einschrittkampf)
  - jiyu ippon kumite (halbfreier Einschrittkampf)

#### 41. Wie bezeichnet man einen Schlagpolster auf Japanisch?

- A: makiwara; besteht aus gewickeltem Reisstroh.

#### 42. Was bedeutet der Begriff HARA?

- A: Hara heißt wörtlich Bauch: Zentrum des Körpers; Sitz des Energiezentrums ca. 3 cm unterhalb des Bauchnabels, „die Erdmitte des Menschen“ (Karlfried Graf Dürckheim);

#### 43. Was bedeutet der Begriff USHIRO?

- A: ushiro: rückwärts

#### 44. Nenne drei Aspekte für die Ablegung einer Graduierungsprüfung!

- A:
- Demonstration des Fortschrittes in technischer und geistiger Hinsicht;
  - Demonstration des richtigen Verständnisses für den jeweiligen Prüfungsabschnitt
  - Streben, in die nächsthöhere Entwicklungsstufe des Karate-do aufzusteigen.

#### 45. Übersetze das Wort

TEKKI	(für Shotokan-Ryu)
NAIHANSHI	(für Wado-Ryu)
TENSHO	(für Goju-Ryu)
JUROKU	(für Shito-Ryu)!

- A:
- tekki: die zwei Silben bedeuten „Eisen“ und „Reiter“.  
Symbolisch für die feste Stellung in kiba dachi.
- naihanchi: „seitwärts kämpfen“
- tensho: „wechselndes Greifen“ oder „drehende Hand“
- juroku: „sechzehn“