

# PO 2015

## 4. Kyu - violetter Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 6 Mt)

## 4. Kyu

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

### KIHON

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

1	vw	ZKD	sanbon zuki (j/ch/ch)	5x	
2	rw	ZKD	age uke, shuto uchi	5x	
3	vw	ZKD/KD	soto uke // ta. yoko hiji-ate	5x	
4	rw	ZKD	gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki	5x	
5	vw	ZKD	uchi uke // kizami zuki, gyaku zuki	5x	
6	rw	KKD/ZKD	shuto uke, gohon nukite	5x	
7	sw/mw	KD	yoko geri keage	3x	kamae-te
8	sw/mw	KD	yoko geri kekomi	3x	ged. barai, kamae-te
9	vw	ZKD	mae geri ch., oi zuki	4x	Hand stehen lassen
10	vw	ZKD	mawashi geri HB-j.	4x	kamae-te
11	vw	ZKD	mae geri ch., mae geri j.	2x	HB, HB-hinterein.
12	vw	ZKD	mae geri j., yoko geri ch.	2x	HB, HB-hinterein.
13	vw	ZKD	ushiro geri ch.	4x	

### KATA

1	Heian GODAN
2	Heian Yondan

### 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 heivan 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	KD/ZKD	yoko geri ch.; tenshin 45° soto uke, gyaku zuki	1x	li / re
5	ZKD	mawashi geri j.; tai sabaki 45° j. uke, gyaku zuki	1x	li / re

*Besonders zu beachten :* Körperspannung, Gleichgewicht, Distanz

### KUMITE Kampftechniken / Sport-Kumite

mit Partner und Schützer

*Bemerkung* Ausgang und Beendung jeweils aus Kamae

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

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

Konterer tai-sabaki (ausweichen)

Ausgangsstellung gleichseitig

**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	gyku 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	ushiro geri ch. (v)	je 1x direkter bzw. indir. Konter	1x	li / re

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

### Prüfung zum 4. Kyu:

#### 32. Was bedeutet der Begriff KIME bzw. KIME-WAZA?

A: *Entscheidung, entscheidende Technik; Endstellung, Brennpunkt, Fokus.  
Konzentration der Kraft des gesamten Körpers im Augenblick des Auftreffens der Technik.*

#### 33. Wie heißen die vier japanischen Haupt-Stilrichtungen, und wie kann man diese Begriffe übersetzen?

A: *goju-ryu: go (hart), ju (weich)  
shito-ryu: Setzt sich zusammen aus den japanischen Anfangsilben der Familiennamen der Meister Itosu Anko und Higashionna Kanryo (Lehrer des Stilgründers Mabuni Kenwa).  
shotokan-ryu: shoto (Rauschen in den Kiefern), kan (Halle, großes Gebäude); shoto war der Künstlernamen des Stilgründers Funakoshi Gichin als Verfasser von Gedichten. Shotokan war der Name des damaligen Dojo.  
wado-ryu: Weg der Harmonie*

#### 34. Nenne vier Beinstellungen, die für Deine Stilrichtung typisch sind!

A:	<i>goju-ryu</i>	<i>shito-ryu</i>	<i>shotokan-ryu</i>	<i>wado-ryu</i>
	<i>sanchin dachi</i>	<i>moto dachi</i>	<i>zenkutsu dachi</i>	<i>zenkutsu dachi</i>
	<i>shiko dachi</i>	<i>shiko dachi</i>	<i>kiba dachi</i>	<i>seishan dachi</i>
	<i>neko ashi dachi</i>	<i>tsuru ashi dachi</i>	<i>kokutsu dachi</i>	<i>neko ashi dachi</i>
	<i>heiko dachi</i>	<i>naihanchi dachi</i>	<i>hangetsu dachi</i>	<i>naihanchi dachi</i>

#### 35. Was bedeuten die Begriffe SHODAN, NIDAN, SANDAN, YONDAN, GODAN? (für Shotokan-, Shito-, Wado-Ryu)?

A: *shodan: Grundstufe  
nidan: zweite Stufe  
sandan: dritte Stufe  
yondan: vierte Stufe  
godan: fünfte Stufe  
Diese Bezeichnungen werden sowohl für Grundkata (Heian/Pinan) verwendet als auch für die Benennung der ersten fünf Dan-Graduierungen.*

#### Was bedeuten die Begriffe DAI und SHO bzw. ICHI, NI und SANCHIN? (für Goju-Ryu)

A: *dai: groß  
ichi: eins  
ni: zwei  
sanchin: „drei Phasen“; gemeint sind „jodan“, „chudan“, „gedan“*

#### 36. Was bedeuten die Begriffe KEAGE und KEKOMI?

A: *keage: geschnappte Technikausführung (Schlagtechnik)  
kekomi: gestoßene Technikausführung (Stoßtechnik)*

**37. Was bedeuten die Begriffe KYU und RYU?**

A: *kyu:* Stufe (Graduierung weiß bis braun)  
*ryu:* Schule, Stil(richtung).

**38. Was bedeuten die Begriffe IPPON, NIHON, SANBON und YONHON?**

A: *ippon:* einfach  
1 Punkt (Wettkampf)  
*kihon ippon kumite* = Grundschul-Einschritt-Kampf  
*Ippon nukite* = Ein-Fingerspitzen-Stich  
*nihon:* zweifach  
2 Punkte (Wettkampf)  
*nihon zuki* = zweifacher Fauststoß  
*nihon nukite* = Zwei-Fingerspitzen-Stich  
*sanbon:* dreifach  
3 Punkte (Wettkampf)  
*sanbon zuki* = dreifacher Fauststoß  
*yonhon:* vierfach  
*yonhon nukite* = Vier-Fingerspitzen-Stich