

# PO 2015

## 5. Kyu - blauer Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 6 Mt)

## 5. Kyu

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

### KIHON

*Bemerkung* Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi

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 // kizame zuki, gyaku zuki	5x	
6	rw	KKD/ZKD	shuto uke, gohon nukite	5x	
7	sw/mw	KD	yoko geri keage	3x	ged. barai, kamae-te
8	sw/mw	KD	yoko geri kekomi	3x	kamae-te
9	vw	ZKD	mae geri ch., gyaku zuki ch.	4x	Hand stehen lassen
10	vw	ZKD	mawashi geri jodan (HB)	4x	kamae-te
11	vw	ZKD	mae geri ch., mae geri j.	2x	HB, HB-hinterein.
12	vw	ZKD	mae geri ch., mawashi geri j.	2x	HB, HB-hinterein.

### KATA

1	Heian YONDAN
2	Heian Sandan

### KUMITE Partnerübung

### Kihon-Ippon - Kumite

*Bemerkung* Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi

Keine Distanzmessung

Ausgangsstellung einnehmen:

Tori ZKD

Uke Heiko dachi

Angriff und Konter jeweils mit Kiai

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

Angrif; 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	maw. geri HB-j.; tai-sab. 45° jod.-uke (rw), gya-zuki	1x	li / re

*Besonders zu beachten :*

Führung des Körperschwerpunktes

Distanz beim Partnertraining

Koordination der Bewegungen, Stellungen bewahren

### 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: vorgeiten, s: seitwärts gleiten)

Konterer mit tai-sabaki (ausweichen)

Ausgangsstellung gleichseitig (beide selbe Seite)

Angriff (mit Ansage); Block, Konter

1	kizami zuki j. (v); nagashi uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re
2	gyaku zuki (v); gedan uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re
3	uraken uchi (v); nagashi uke(z), gyaku zuki (v)	1x	li / re
4	mae geri ch. (v); gedan uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re
5	yoko geri ch. (v); haiwan uke (tenshin), gyaku zuki (v)	1x	li / re
6	mawashi geri VB-j. (v); nagashi uke (r), gyaku zuki (v)	1x	li / re
7	mawashi geri HB-ch. (v); nagashi uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re

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

### Prüfung zum 5. Kyu:

**22. Wie heißen die drei grundlegenden Elemente des Karate-Do?**

A: *Kihon, Kata und Kumite.*

**23. Was ist der grundlegende Unterschied zwischen Grundschule und Freikampf?**

A: *Kihon bedeutet Grundschule: Erlernen und Üben der technischen, körperlichen und geistigen Voraussetzungen ohne Partner.  
Kumite bedeutet Kampfübung mit Partner*

**24. Wie lautet die japanische Bezeichnung für den Kampfschrei und was bedeutet dieses Wort?**

A: *Kiai; setzt sich zusammen aus der Silbe für ki (Energie) und ai (Zusammenkommen, Harmonie). Der Kampfschrei stellt die Vereinigung von geistiger und körperlicher Energie zu einem Zeitpunkt höchstmöglicher Konzentration dar.*

**25. Was bedeuten die Begriffe MAE, YOKO, MAWASHI?**

A: *mae: vorwärts  
yoko: seitwärts  
mawashi: (Halb-)Kreis.....; in Zusammenhang mit jeweiligen Technikbezeichnungen (z.B.: Mawashi Geri = Kreisfußschlag)*

**26. Was bedeuten die Begriffe AGE, SOTO, UCHI?**

A: *age: heben, aufwärts  
soto: außen  
uchi: innen*

**27. Was bedeutet BUNKAI, und wie wird es trainiert?**

A: *zerlegen, analysieren, auseinandernehmen; Üben einzelner Katasequenzen mit Partnern*

**28.**

**29. Was sollte das oberste Ziel jedes KARATEKA sein?**

A: *Oberstes Ziel im Karate do ist nicht Sieg noch Niederlage – der wahre Karatekämpfer strebt nach der Vervollkommnung seines Charakters (Funakoshi Gichin).*

**30.**

**31. Was bedeutet EMBUSEN?**

A: *Schrittdiagramme der Kata*