

# PO 2015

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

## 6. 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/rw	ZKD	oi zuki ch.	5x	
2	vw/rw	ZKD	age uke, gyaku zuki	5x	
3	vw/rw	ZKD	soto uke, gyaku zuki	5x	
4	vw/rw	ZKD	gedan barai, gyaku zuki	5x	
5	vw/rw	ZKD	uchi uke, gyaku zuki	5x	
6	vw/rw	KKD	shuto uke	5x	
7	vw	ZKD	mae geri ch., gyaku zuki	4x	Hand stehen lassen
8	vw	ZKD	mawashi geri ch.	4x	kamae-te
9	sw/mw	KD	yoko geri kekomi	3x	ged. barai, kamae-te

### KATA

1	Heian SANDAN
2	Heian Nidan

### KUMITE Partnerübung Kihon-Sanbon - Kumite

*Bemerkung* Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi

Distanzmessung

Ausgangsstellung einnehmen:

Tori ZKD

Uke Heiko dachi

Angriff (3.) und Konter jeweils mit Kiai

Angriff; Block, Konter (nach mae geri)

1	Kombination	1x	li / re
	ZKD oi zuki j., oi zuki ch., mae geri ch.	1x	
	ZKD age uke, soto uke, gedan barai; gyaku zuki	1x	

*Besonders zu beachten :* Führung des Körperschwerpunktes  
Atemtechnik  
Hüfteinsatz

### 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	mawashi geri VB-j. (v); nagashi uke (r), gyaku zuki (v)	1x	li / re
6	mawashi geri HB-ch. (v); nagashi uke (z), gyaku zuki (v)	1x	li / re

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

### Prüfung zum 6. Kyu:

**15. Wie kann man den Begriff SEIZA übersetzen und wann wird er vom Lehrer verwendet?**

A: *Seiza bedeutet „Sitzen“, wobei man sich in kniender Haltung, bei aufrechtem Oberkörper auf die Fersen setzt. Wird vom Lehrer meist zur Einstimmung und zum Ausklang des Trainings für eine kurze Meditation (mokuso) angewandt.*

**16. Wozu begibt man sich am Anfang und am Ende des Trainings in die knieende Position?**

A: *Mit dem Kommando „Seiza“ begibt man sich in diese unbewegte Haltung, um zu meditieren (mokuso). Ziel ist die Einstimmung auf das bevorstehende Training bzw. mentale Reflexion wichtiger Aspekte des vergangenen Trainings.*

**17. Was bedeuten die Begriffe TSUKI-WAZA, UCHI-WAZA, KERI-WAZA und UKE-WAZA?**

A: *Tsuki-Waza: Stoßtechnik  
Uchi-Waza: Schlagtechnik  
Keri-Waza: Beintechnik  
Uke-Waza: Blocktechnik*

**18. Was bedeuten die Begriffe HEIAN oder PINAN? (für Shotokan-, Shito-, Wado-Ryu)**

A: *Heian: Zusammengesetzt aus den Schriftzeichen für „heiwa“ und „antei“  
Bedeutung: „Frieden“ und „Ruhe“  
Pinan: Synonymer Begriff für „Heian“*

**Was bedeutet der Begriff GEKISAI? (für Gojo- und Shito-Ryu, )**

A: *Gekisai: „Angreifen und Zerschmettern“*

**19. Was bedeuten die Begriffe HIKI-ASHI und HIKI-TE?**

A: *Hiki-ashi: Zurückziehen des Fußes; deutliches Zurückschnappen des Unterschenkels nach Ausführung einer Beintechnik.  
Hiki-te: Zurückziehen der Hand; Anlegen der Faust an die Hüfte unter Beachtung der korrekten Ellbogenposition.*

**20. Was bedeutet der Begriff ZANSHIN?**

A: *Wachsamkeit; nicht-haftende Aufmerksamkeit*

**21. Was bedeutet der Begriff GYAKU?**

A: *Gegenseite, gegenseitig*