

PO 2015

7. Kyu - oranger Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 4 Mt)

7. 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/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/mw	ZKD	mae geri ch.	4x	kamae-te
8	sw/mw	KD	yoko geri keage	3x	ged. barai, kamae-te

KATA

1	Heian NIDAN				
2	Heian Shodan				

KUMITE Partnerübung Kihon-Gohon - Kumite

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
 Distanzmessung
 Ausgangsstellung einnehmen:
 Ausführung ohne Kommando
 Angriff (5.) und Konter jeweils mit Kiai
 Angriff; Block, Konter (nach 5. Block)

Tori ZKD
 Uke Heiko dachi

1	ZKD	oi zuki j.; age uke, gyaku zuki	5x	li / re
2	ZKD	oi zuki ch.; soto uke, gyaku zuki	5x	li / re
3	ZKD	mae geri ch.; ged. barai, gyaku zuki	5x	li / re

Besonders zu beachten : Hiki-ashi, Hiki-te
 Blick- und Technik-Fokussierung
 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)

Ausgangsstellung gleichseitig

Angriff (mit Ansage); **Block, Konter**

1	vw	kizami zuki (v); nagashi uke (r), gyaku zuki (v)	1x	li / re
2	vw	gyaku zuki (v); gedan uke (r), gyaku zuki (v)	1x	li / re
3	vw	uraken uchi (v); nagashi uke (r), gyaku zuki (v)	1x	li / re
4	vw	mae geri ch. (v); gedan uke (s), gyaku zuki (v)	1x	li / re
5	vw	mawashi geri HB-ch.(v); ged. uke (s), gyaku zuki (v)	1x	li / re

1. Teil – Theoretische Prüfung (Kyu-Teil)

Prüfung zum 7. Kyu:

8. Wie kann man den Begriff „Dojo“ übersetzen?

A: Ort des Weges
Trainingsraum (s. auch Frage 3)

9. Was macht man beim Betreten des Dojo?

A: Man zeigt Respekt vor der Kunst des Karate, vor den früheren und jetzigen Meistern dieser Kunst, vor den Übenden, indem man sich vor Betreten des Übungsraumes im Stehen verneigt (Ritsu Rei).

10. Wie lautet das Kommando des Lehrers für das gegenseitige Grüßen?

A: „musubi dachi“ (Einnehmen der Bereitschaftsstellung mit geschlossenen Fersen), gefolgt vom Kommando „rei“

11. Was bedeuten die Kommandos „Yoi“, „Hajime“ und „Yame“?

A: Yoi: Achtung! Einnehmen der Grundstellung „Shizen tai“
Hajime: Fangt an!
Yame: Halt!

12. Wie heißen die Zahlen 1-10 auf Japanisch?

A: 1 = ichi	6 = roku
2 = ni	7 = shichi oder nana
3 = san	8 = hachi
4 = shi oder yon	9 = kyu oder ku
5 = go	10 = ju

13. Was bedeutet der Begriff DACHI?

A: Stand, Stellung

14. Was bedeutet der Begriff KARATEKA?

A: Person, welche die Kunst des Karate do ausübt.