

# 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.