

PO 2015

8. Kyu - gelber Gürtel (Vorbereitungszeit mind. 3 Mt)

8. 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	5x	
3	vw/rw	ZKD	soto uke	5x	
4	vw/rw	ZKD	gedan barai	5x	
5	vw/rw	ZKD	uchi uke	5x	
6	vw/rw	ZKD	gyaku zuki ch.	5x	
7	vw/mw	ZKD	mae geri ch.	4x	kamae-te

KATA

1	Heian SHODAN
2	Taikyoku Shodan

Bemerkung Selbständiges Vorführen anstreben

Besonders zu beachten : Korrekte Körperhaltung, Blick
 Korrektes Bewegen (kein Nachrutschen in die Stellung)

KUMITE Partnerübung Kihon-Ippon - Kumite

Bemerkung Ausgang und Beendung jeweils aus Heiko dachi
 Distanzmessung
 Ausgangsstellung einnehmen
 Ausführung mit Kommando
 Angriff und Konter jeweils mit Kiai
 Angriff; Block, Konter

Tori ZKD
 Uke Heiko dachi

1	ZKD	oi zuki j.; age uke, gyaku zuki	3x	li / re
2	ZKD	oi zuki ch.; soto uke, gyaku zuki	3x	li / re
3	ZKD	mae geri ch.; ged. barai 45°, gyaku zuki	3x	li / re

1. Teil – Theoretische Prüfung (Kyu-Teil)

Prüfung zum 8. Kyu:

1. Warum sollte man beim Training keinen Schmuck, Uhren oder Brillen tragen?

A: *Um den (die) Trainingspartner(in) oder sich selbst nicht in Verletzungsgefahr zu bringen.*

2. Was ist Sinn und Zweck des Verbeugens am Beginn und Ende der Trainingseinheit?

A: *Das Verbeugen ist sowohl Gruß als auch Respektsbezeugung.*

3. Wie kann man die Begriffe KARATE und KARATE-DO übersetzen?

A: *Karate bedeutet: „leere Hand“, wobei der Silbe „leer“ einerseits philosophisch – moralische Bedeutung zugeschrieben werden kann und andererseits den Aspekt der Waffenlosigkeit ausdrückt.*

Die Silbe DO („Weg“) soll das ständige Streben des Karateka auf dem Weg zur Vervollkommnung des menschlichen Charakters symbolisieren.

4. Was bedeuten die Begriffe JODAN, CHUDAN und GEDAN?

A: *Jodan: obere Stufe (Kopf)*

Chudan: mittlere Stufe (Brust und Bauch bis zum Gürtel)

Gedan: untere Stufe (unterhalb des Gürtels)

5. Was bedeuten die Begriffe KIHON, KATA und KUMITE?

A: *Kihon: Grundschule, Basis*

Kata: Form

Kumite: Kampfübung

6. Was heißt LINKS und RECHTS auf Japanisch?

A: *Rechts: migi*

Links: hidari

7. Was bedeutet der Begriff TAIKYOKU?

A: *Setzt sich aus der Silbe Tai (groß) und Kyoku zusammen. Kyoku kann mehrere Bedeutungen haben, z.B.: als Substantiv „Pol“ oder „Ende“, als Adjektiv „extrem“ oder als Verb „bis zum Ende gehen“, durchdringend studieren“ oder „das Extreme erreichen“. Der Begriff hat stark philosophischen Charakter und wird an anderer Stelle als Ausdruck für den Makrokosmos vor seiner Aufspaltung in Himmel und Erde, sprich „Chaos“ oder „Leere“ interpretiert.*