



沖縄上地流唐手道協会

OKINAWA UECHI RYÛ KARATE DÔ KYÔKAI

Ki-Shin-Tai Dôjô Karate-Prüfungsprogramm 13.-10.Kyû (zusätzliche Kinder-Grade)

Kyû	Hôjô Undô (technische Übungen)	Sanchin Kata	Yakusoku Kumite (Partnerübungen)	Kitae (Abhärtung)	Kôtô Shimon (mündliche Prüfung)
13. 20E*	<p>kiba dachi (Reiterstellung):</p> <ul style="list-style-type: none"> - chûdan zuki (gerade Fauststöße) - age uke (Block nach oben) - gedan barai (Block nach unten) <p>heiko dachi (Parallelstellung):</p> <ul style="list-style-type: none"> - hirate mawashi uke (Kreisblock) - koi no shippo uchi tate uchi (Handballenblocks senkrecht und waagerecht) - koi no shippo uchi yoko uchi (Handballenblocks seitlich) - mae geri (Fußtritt nach vorn) 	<ul style="list-style-type: none"> - sanchin dachi (richtige Sanchin Stellung) - sanchin kamae/hirate kamae (die zwei Bereitstellungen) - sanchin Schritte (auf 2 Zähler) - mawate (Drehung auf 2 Zähler) - yori ashi mae/ushiro (Gleitschritte vor/zurück) 	<p>Kiba dachi (Reiterstellung):</p> <ul style="list-style-type: none"> - gedan zuki → gedan barai - chûdan zuki → shôtei uke - chûdan zuki → mawashi uke - jôdan zuki → age uke 	<ul style="list-style-type: none"> - Unterarme gegeneinander (2er-Takt) 	<ul style="list-style-type: none"> - japanisch Zählen bis 10, - rechts = migi, links = hidari, - Stilname: Uechi Ryû Karate Dô (auch die Bedeutung der einzelnen Worte erklären können), - Begrüßung: o negai shimasu, - Verabschiedung: domô arigatô gozaimashita
12. 20E*	<p>sanchin dachi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koi no shippo uchi tate uchi (Karpfenschwanzschläge senkrecht und waagerecht) - koi no shippo uchi yoko uchi (Karpfenschwanzschläge seitlich) - hirate mawashi uke (Kreisblock) - mawashi zuki (Kreisblock + bogenförmiger Fausstoß) - shômen geri (Kreisblock + gerader Fußtritt) - seiken zuki (Kreisblock + gerader Fauststoß, dann Handballenblock + gerader Fauststoß) 	<ul style="list-style-type: none"> - sanchin nuki (Sanchin Stoß) - sanchin Schritte/mawate mit Stößen (leichter Test mit einem Finger → Balance) 	<p>Allein:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sanchin Schritte + zuki (normal und lange Form mit Nachgleiten des hinteren Fußes) <p>Partnerübungen (mit Schritten):</p> <ul style="list-style-type: none"> - chûdan zuki → shôtei uke - chûdan zuki → mawashi uke - gedan zuki → gedan barai - jôdan zuki → age uke 	<ul style="list-style-type: none"> - Selbst 'stählen' (Unterarme, Bauch, Oberschenkel, Schienbeine) 	<p>Herkunft des Stils: Japan (Insel Okinawa)</p> <p>Unser Stilbegründer hat in China den KungFu Stil Pangainun gelernt, der Bewegungen der drei Tiere Tiger, Kranich und Drache enthält.</p> <p>5 Dojoregeln nennen</p>
11. 20E*	<p>sanchin dachi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sokutô geri (diagonaler Fußtritt) - shutô uchi/uraken uchi/shôken zuki (Handkantenschlag/Rückfaustschlag/Einknöchelstoß) - shômen hajiki (Fingerstoße zu den Augen) 	<ul style="list-style-type: none"> - sanchin kata Kurzform (ohne wauke), leichter Test 	<p>Partnerübungen (mit Schritten):</p> <ul style="list-style-type: none"> - chûdan zuki → mawashi uke + mawashi zuki - chûdan zuki → mawashi uke + shômen geri - chûdan zuki → nagashi uke + seiken zuki chûdan - chûdan zuki → osae uke + seiken zuki jôdan 	<ul style="list-style-type: none"> - Armreiben in sanchin-dachi - Unterarme gegeneinander (3er-Takt) - shutô uchi auf Unterarme 	<p>Name des Stilbegründers kennen: Kanbun Uechi</p> <p>7 Dojoregeln nennen</p>
10. 20E*	<p>sanchin dachi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hiraken hajiki uke hiraken zuki (Block und Stoß mit 'Tigerpranke') - hiji zuki (Ellbogenstoß) 	<ul style="list-style-type: none"> - sanchin kata komplett, leichter Test 	<p>Partnerübungen (mit Schritten):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tief-Mittel-Hoch - Fußtritte 6er Kombi (je 2x shomen/yoko/mawashi geri) - Fußtritte 2er Kombi (yoko/ushiro geri) - shômen geri → gedan sukui uke - yoko geri → gedan uchi uke 	<ul style="list-style-type: none"> - Armreiben in sanchin-dachi - Kreisblock in shiko-dachi (Tiefstand) - kote kitae (formelle Armabhärtungsübung) 	<p>Namen und Ausführung der folgenden Techniken kennen: seiken, shôken, nukite, boshiken, shutô, hiraken, uraken, tetsui, hiji</p> <p>10 Dojoregeln nennen</p>

* Mindestanzahl der Unterrichtseinheiten seit der letzten Prüfung