

## 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. 20 Std*	<p><b>shiko dachi</b> (Reiterstellung):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chûdan zuki (gerade Fauststöße)</li> <li>- age uke (Block nach oben)</li> <li>- gedan uke (Block nach unten)</li> </ul> <p><b>sanchin dachi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hirate mawashi uke (Kreisblock)</li> <li>- koi no shippo uchi tate uchi (Handgelenkblocks senkrecht und waagrecht)</li> <li>- koi no shippo uchi yoko uchi (Handgelenkblocks seitlich)</li> <li>- shômen geri (Fußtritt nach vorn)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sanchin dachi (richtige Sanchin Stellung)</li> <li>- sanchin kamae/hirate kamae (die zwei Bereit-Stellungen)</li> <li>- sanchin Schritte (auf 2 Zähler)</li> <li>- mawate (Drehung auf 2 Zähler)</li> <li>- yori ashi mae/ushiro (Gleitschritte vor/zurück)</li> </ul>	<p><b>shiko dachi</b> (Reiterstellung):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gedan zuki → gedan uke</li> <li>- chûdan zuki → shôtei uke</li> <li>- chûdan zuki → mawashi uke</li> <li>- jôdan zuki → age uke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterarme gegeneinander (2er-Takt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- japanisch Zählen bis 10,</li> <li>- rechts = <b>migi</b>, links = <b>hidari</b>,</li> <li>- Stilname: <b>Uechi Ryû Karate Dô</b> (auch die Bedeutung der einzelnen Worte erklären können),</li> <li>- Begrüßung: <b>o negai shimasu</b>,</li> <li>- Verabschiedung: <b>dômo arigatô gozaimashita</b></li> </ul>
12. 20 Std*	<p><b>sanchin dachi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koi no shippo uchi tate uchi (Handgelenkblocks senkrecht und waagrecht)</li> <li>- koi no shippo uchi yoko uchi (Handgelenkblocks seitlich)</li> <li>- hirate mawashi uke (Kreisblock)</li> <li>- mawashi zuki (Kreisblock + bogenförmiger Fauststoß)</li> <li>- shômen geri (Kreisblock + gerader Fußtritt)</li> <li>- seiken zuki (Kreisblock + gerader Fauststoß, dann Handballenblock + gerader Fauststoß)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sanchin nuki (Sanchin Stoß)</li> <li>- sanchin Schritte/mawate mit Stößen (leichter Test mit einem Finger → Balance)</li> </ul>	<p>Partnerübungen (mit Schritten):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chûdan zuki → shôtei uke</li> <li>- chûdan zuki → mawashi uke</li> <li>- gedan zuki → gedan uke</li> <li>- jôdan zuki → age uke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterarme gegeneinander (3er-Takt)</li> </ul>	<p>Herkunft des Stils: <b>Japan</b> (Insel <b>Okinawa</b>)</p> <p>Unser Stilbegründer hat in <b>China</b> den KungFu Stil <b>Pangainun</b> gelernt, der Bewegungen der drei Tiere <b>Tiger, Kranich und Drache</b> enthält.</p>
11. 20 Std*	<p><b>sanchin dachi:</b></p> <p>alle vom 12.Kyû, zusätzlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sokutô geri (diagonaler Fußtritt)</li> <li>- shutô uchi/uraken uchi/shôken zuki (Handkantenschlag/Rückfaustschlag/Einknöchelstoß)</li> <li>- shômen hajiki (Fingerstöße zu den Augen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sanchin kata <b>Kurzform</b> (ohne wa-uke), leichter Test</li> </ul>	<p>Partnerübung (mit Schritten):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tief-Mittel-Hoch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Armreiben in sanchin-dachi</li> <li>- im Stand Kreisblock + shutô uchi auf Unterarme</li> </ul>	<p>Name des Stilbegründers kennen: <b>Kanbun Uechi</b></p> <p>Japanischer Begriff für Aufwärmübungen: <b>junbi undô</b></p> <p>Japanischer Begriff für Technische Übungen: <b>hojo undô</b></p> <p>Japanische Begriff für Abhärtung der Unterarme: <b>kote kitae</b></p>
10. 20 Std*	<p><b>sanchin dachi:</b></p> <p>alle vom 12. und 11. Kyû, zusätzlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hiraken hajiki uke hiraken zuki (Block und Stoß mit 'Tigerpranke')</li> <li>- hiji zuki (Ellbogenstoß)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sanchin kata komplett, leichter Test</li> </ul>	<p>Partnerübungen (mit Schritten):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chûdan zuki → mawashi uke + mawashi zuki</li> <li>- chûdan zuki → mawashi uke + shômen geri</li> <li>- chûdan zuki → nagashi uke + seiken zuki chûdan</li> <li>- chûdan zuki → osae uke + seiken zuki jôdan</li> </ul> <p>- Fußtritte 6er Kombi (je 2x shômen/yoko/mawashi geri)</p> <p>- Fußtritte 2er Kombi (yoko/ushiro geri)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- shômen geri → gedan sukui uke</li> <li>- yoko geri → gedan uchi uke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Armreiben in sanchin-dachi</li> <li>- Kreisblock in shiko-dachi (Tiefstand)</li> <li>- kote kitae (formelle Armabhärtungsübung)</li> </ul>	<p>Anzahl der Katas im Uechi Ryu kennen: 8</p> <p>Namen der ersten Kata kennen: Sanchin Kata</p> <p>Namen und Ausführung der folgenden Techniken kennen: <b>seiken, shôken, nukite, boshiken, shutô, hiraken, uraken, tetsui, hiji</b></p>

\* Mindestanzahl der Unterrichtsstunden seit der letzten Prüfung