



# 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><b>kiba dachi</b> (Reiterstellung):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>chûdan zuki</b> (gerade Fauststöße)</li> <li>- <b>age uke</b> (Block nach oben)</li> <li>- <b>gedan barai</b> (Block nach unten)</li> </ul> <p><b>heiko dachi</b> (Parallelstellung):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>hirate mawashi uke</b> (Kreisblock)</li> <li>- <b>koi no shippo uchi tate uchi</b> (Handgelenkblocks senkrecht und waagerecht)</li> <li>- <b>koi no shippo uchi yoko uchi</b> (Handgelenkblocks seitlich)</li> <li>- <b>shômen geri</b> (Fußtritt nach vorn)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>sanchin dachi</b> (richtige Sanchin Stellung)</li> <li>- <b>sanchin kamae/hirate kamae</b> (die zwei Bereitstellungen)</li> <li>- <b>sanchin Schritte</b> (auf 2 Zähler)</li> <li>- <b>mawate</b> (Drehung auf 2 Zähler)</li> <li>- <b>yori ashi mae/ushiro</b> (Gleitschritte vor/zurück)</li> </ul>	<p><b>Kiba dachi</b> (Reiterstellung):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>gedan zuki</b> → <b>gedan barai</b></li> <li>- <b>chûdan zuki</b> → <b>shôtei uke</b></li> <li>- <b>chûdan zuki</b> → <b>mawashi uke</b></li> <li>- <b>jôdan zuki</b> → <b>age uke</b></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>domô arigatô gozaimashita</b></li> </ul>
12. 20E*	<p><b>sanchin dachi</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>koi no shippo uchi tate uchi</b> (Karpfenschwanzschläge senkrecht und waagerecht)</li> <li>- <b>koi no shippo uchi yoko uchi</b> (Karpfenschwanzschläge seitlich)</li> <li>- <b>hirate mawashi uke</b> (Kreisblock)</li> <li>- <b>mawashi zuki</b> (Kreisblock + bogenförmiger Fausstoß)</li> <li>- <b>shômen geri</b> (Kreisblock + gerader Fußtritt)</li> <li>- <b>seiken zuki</b> (Kreisblock + gerader Fauststoß, dann Handballenblock + gerader Fauststoß)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>sanchin nuki</b> (Sanchin Stoß)</li> <li>- <b>sanchin Schritte/mawate mit Stößen</b> (leichter <b>Test</b> mit einem Finger → Balance)</li> </ul>	<p>Allein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>sanchin Schritte + zuki</b> (normal und lange Form mit Nachgleiten des hinteren Fußes)</li> </ul> <p>Partnerübungen (mit Schritten):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>chûdan zuki</b> → <b>shôtei uke</b></li> <li>- <b>chûdan zuki</b> → <b>mawashi uke</b></li> <li>- <b>gedan zuki</b> → <b>gedan barai</b></li> <li>- <b>jôdan zuki</b> → <b>age uke</b></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</b> und <b>Drache</b> enthält.</p>
11. 20E*	<p><b>sanchin dachi</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>sokutô geri</b> (diagonaler Fußtritt)</li> <li>- <b>shutô uchi/uraken uchi/shôken zuki</b> (Handkantenschlag/Rückfaustschlag/Einknöchelstoß)</li> <li>- <b>shômen hajiki</b> (Fingerstöße zu den Augen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>sanchin kata Kurzform</b> (ohne wauke), leichter <b>Test</b></li> </ul>	<p>Partnerübungen (mit Schritten):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>chûdan zuki</b> → <b>mawashi uke + mawashi zuki</b></li> <li>- <b>chûdan zuki</b> → <b>mawashi uke + shômen geri</b></li> <li>- <b>chûdan zuki</b> → <b>nagashi uke + seiken zuki chûdan</b></li> <li>- <b>chûdan zuki</b> → <b>osae uke + seiken zuki jôdan</b></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. 20E*	<p><b>sanchin dachi</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>hiraken hajiki uke hiraken zuki</b> (Block und Stoß mit 'Tigerpranke')</li> <li>- <b>hiji zuki</b> (Ellbogenstoß)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>sanchin kata</b> komplett, leichter <b>Test</b></li> </ul>	<p>Partnerübungen (mit Schritten):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tief-Mittel-Hoch</b></li> <li>- Fußstritte 6er Kombi (je 2x shômen/yoko/mawashi geri)</li> <li>- Fußstritte 2er Kombi (yoko/ushiro geri)</li> <li>- <b>shômen geri</b> → <b>gedan sukui uke</b></li> <li>- <b>yoko geri</b> → <b>gedan uchi uke</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Armreiben in sanchin-dachi</li> <li>- Kreisblock in shiko-dachi (Tiefstand)</li> <li>- <b>kote kitae</b> (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 Unterrichtseinheiten seit der letzten Prüfung