**Theoriewissen für jeden Kyu**

**- mit anschließendem Quizz -**

**9. Kyu: weißer Gürtel**

1. **Allgemeines Karatewissen**

|  |  |
| --- | --- |
| Karate-Do | Der Weg der leeren Hand |
| Dojo | Übungshalle |
| Sensei | Lehrer |
| Gakusei | Schüler, Student  |
| Shotokan | Der Name unseres Karatestils  |
| O-Sensei Funakoshi Gichin | Der Begründer des Karatestils |
| Karate-Gi | Karate-Anzug |
| shiroi (Shiro) | weiße, -er, -es (Weiß) |
| Obi (shiroi Obi) | Gürtel (weißer Gürtel) |
| 9. Kyu | 9. Grad oder Stufe (erster Gürtel) |
| Kihon | Grundschule |
| Kumite | Partnerübung /-kampf |
| Kata | Form (bestimmter Ablauf) |
| Tori | Angreifer |
| Uke | Verteidiger, aber auch der Block |
| Tsuki (Zuki als Wortteil 🡪 Choku-Zuki) | Stoß, Schlag |
| Kiai | Kampfschrei (Ausatmung + Spannung) |
| Kime | Spannung in der Technik (Kraft, Brennpunkt der Technik) |

1. **Bezeichnungen für Techniken aus dem Prüfungsprogramm**

|  |  |
| --- | --- |
| Shizentai | Natürliche Haltung – Füße stehen im Hachi-Dachi |
| Kara-Zuki | Leerer Schlag (Ausgangstellung im HD) |
| Tachi (Dachi als Wortteil  | Stand, Stellung |
| Hachi-Dachi (Hachi-ji-no-Dachi) | Offene Fußstellung |
| Choku-Zuki | Tsuki im Hachi-Dachi |
| Age-Uke | Block nach oben |
| Soto-Ude-Uke | Unterarmblock von außen |
| Gedan-Barai | Block nach unten |
| Mae-Geri | Fußtritt nach vorn |

1. **Bilder zu den Techniken**

|  |  |
| --- | --- |
| Abwehrtechniken mit den Händen bzw Armen. | Kampfkünste, Kampfsport, Jujutsu | کاراته ی شوتوکان松涛館 - کاراته ی شوتوکان |
| Abwehrtechniken mit den Händen bzw Armen. | Kampfkünste, Kampfsport, Jujutsu | Shotokan-Karate-Mandelbachtal e.V. - Kihon |

Quelle: Internetseiten ([www.shotokanmhs.mihanblog.com/](http://www.shotokanmhs.mihanblog.com/), [www.karate-mandelbachtal.de](http://www.karate-mandelbachtal.de), A. Pflüger: 27 Karate-Kata)

1. **Quizz:** (Nenne die jap. Begriffe)
* **Nenne alle Blocktechniken aus dem Prüfungsprogramm.(3)**
* \_\_\_\_\_\_-Uke, \_\_\_\_\_\_- Uke, \_\_\_\_\_\_\_-Barai
* **Nenne alle Fußtechniken. (1)**
* \_\_\_\_\_\_\_\_-Geri
* **Nenne alle Stände und alle Schlagtechniken. (2)**
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_-Dachi , \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-Zuki
* **Welchen Kampfsportart betreibst du, welche Stilrichtung und wer hat sie begründet? (3)**
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-Do, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-kan , O-Sensei \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Welche 3 Arten der Übung kennst du (2 Säulen)? (3)**
* \_ \_ hon , \_ \_ ta , \_ \_ \_ \_ te
* **Aus was besteht deine Trainingsbekleidung? (2)**
* \_\_\_\_\_\_\_\_-Gi, shiroi \_ \_ \_
* **Wie nennt man die Halle in der du trainierst? (1)**
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Prüfungsprogramm des DKV (01.01.2020)**

**9.Kyu (weißer Gürtel – shiroi Obi)**

**Kihon:**

1. Shizentai: 6 \* Choku-Zuki
2. Shizentai: 6\* Age-Uke
3. Shizentai: 6\* Soto-Ude-Uke
4. Shizentai: 6\* Gedan-Barai
5. Shizentai: 6\* Mae-Geri im Stand (re./li., seitlich Gedan-Kamae)

**Kumite:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
| Ausgangstellung | **Shizentai (HD)** | **Shizentai (HD)** |
| Bewegung | Ohne (**Technik im Stand**) | Ohne **(Technik im Stand**) |
| Ablauf | **6\* Choku-Zuki Jodan**(Letzter Angriff mit Kiai) | **6 \* Age-Uke** (nach dem letzten Block – Konter Choku-Zuki mit Kiai) |
|  | **6\* Choku-Zuki Chudan**(Letzter Angriff mit Kiai) | **6 \* Soto-Ude-Uke** (nach dem letzten Block – Konter Choku-Zuki mit Kiai |

**Wichtige Punkte bei der Ausführung:**

* **Shizentai muss korrekt ausgeführt werden**
	+ Stellung ist Hachiji no Dachi (kurz Hachi-Dachi) und
	+ Die Füße stehen leicht nach außen gedreht und fest auf den kompletten Sohlen 🡪 Gewicht ist ausbalanciert (Gewicht nicht zu weit vorn oder hinten)
	+ Knie sind gestreckt und natürlich 🡪 Hüften gestreckt (Gesäßmuskulatur angespannt)
	+ Rücken gerade halten (kein Hohlkreuz) und Schultern entspannt
	+ Kopf aufrecht halten und Kinn leicht heranziehen
* **Bei Choku-Zuki beginnt man aus Kara-Zuki** 🡪 in Hachi-Dachi und der linke Arm ist nach vorn gestreckt (nicht zu hoch, Brusthöhe) und die Hand ist offen 90° nach oben angewinkelt; der rechte Arm ist in Hiki-te (gebeugt herangezogen und die Faust ist über dem Beckenknochen neben dem Körper)
* **Im Kihon wird die 6. Technik mit Kiai ausgeführt (soll die stärkste Technik sein)**
* **Hinweise zur Technikausführung:**
	+ Jede Technik mit Ausatmung und guter Spannung im Körper (von den Beinen bis zur Schulter)
	+ Schultern werden bei den Tsuki und Uke-Techniken nicht anheben
	+ Der Körper wird nicht verbogen durch die Spannung, sondern nur fest (Kime)
	+ Age-Uke: die Blockhand geht direkt (diagonal) von der Hüfte zum Block

**8. Kyu: gelber Gürtel**

1. **Allgemeines Karatewissen**

|  |  |
| --- | --- |
| Jodan | Oberste Stufe (Hals, Kopf) |
| Chudan | Mittlere Stufe (Brust und Bauch) |
| Gedan | Unterste Stufe (Genitalien, Beine) |
| Rei | Gruß |
| Ritsu-Rei | Gruß im Stand (z.B. am Dojoeingang) |
| Za-Rei | Gruß im Sitz (z.B. beim Angrüßen) |
| Shomen-ni-Rei | Gruß zur Vorderseite (zu den Bildern) |
| Sensei-ni-Rei | Gruß zum Meister (z.B. Sensei Ishikawa) |
| Otagai-ni-Rei | Gruß zu seinen Mitschülern (Dank) |
| kiiroi (Obi) | Gelber (Gürtel)  |
| Zubon | Hose (des Karate-Gi) |
| Uwagi | Jacke (des Karate-Gi) |
| mae  | Vorn, vorher (z.B. Mae-Geri) |
| ushiro | hinten, hinter (z.B. Ushiro-Geri) |
| soto | Außen |
| uchi, Uchi | Innen, Haus, Schlag (versch. Kanji) |

1. **Bezeichnungen für Techniken aus dem Prüfungsprogramm**

|  |  |
| --- | --- |
| Zenkutsu-Dachi | Stellung mit nach vorn gebeugt (Vorwärtsstellung)  |
| Kiba-Dachi | Reiterstellung  |
| Oi-Zuki | gleichseitiger Stoß (z.B. Zenkutsu-Dachi mit dem vorderer Arm stoßen) |
| Tachi (Dachi als Wortteil  | Stand, Stellung |
| Hachi-Dachi (Hachi-ji-no-Dachi) | offene Fußstellung |
| Musubi-Dachi | V-Stellung (Fersen zusammen) |
| Choku-Zuki | Tsuki im Hachi-Dachi |
| Age-Uke | Block nach oben |
| Soto-Ude-Uke | Unterarmblock von außen |
| Gedan-Barai | Block nach unten |
| Shuto-Uke | Schwerthand-Abwehr |
| Mae-Geri | Fußtritt nach vorn |
| Keage | nach oben geschnappt |
| Chudan Kamae | mittlere Kampfstellung |
| Gyaku-Zuki | entgegengesetzter Schlag 🡪 z.B. im Zenkutsu-Dachi mit dem hinteren Arm |

* Alle -chi- in den jap. Begriffen werden -tschi- ausgesprochen 🡪 z.B. Tachi (Tatschi) – Stellung / Gichin (Gitschi) – Vorname des Sensei Funakoshi –
* Im Unterschied zum -shi-, das wird -schi- ausgesprochen 🡪 z. B. ushiro (uschiro) – hinten / Funakoshi (Funakoschi) – Sensei Funakoshi /
* Das -r- (ra/ri/ru/re/ro) wird nicht so hart gesprochen, sondern zwischen r und l 🡪 z.B. ushiro (uschir(l)o) – hinten / Karate – (Kar(l)ate) –
* Es gibt nur 5 Vokale (+1Konsonant) Einzelbuchstaben -> a/i/u/e/o + n 🡪 alles andere sind Silben, also Kombinationen mit den Vokalen 🡪 z.B. Age 🡪 A-ge / Mae (kein ä) 🡪 Ma-e / Oi 🡪 O-i / Barai 🡪 Ba-ra-i / Heian 🡪 He-i-an (kein ei) 🡪 diese werden getrennt gesprochen
* Dort wo ein -z- steht, wird nicht -z- gesprochen, sondern ein stimmhaftes -s-, wie in Sabine 🡪 zuki (suki – manchmal auch s-ki) 🡪 Zenkutsu (Senkutsu)
1. **Bilder zu den Techniken**



**Oi-Zuki Gyaku-Zuki Age-Uke**



**Soto-Ude-Uke Gedan-Barai**

****

**Shuto-Uke Mae-Geri**

1. **Karate-Quizz (die jap. Begriffe)**
* **Aus welchen drei Teilen besteht der Karate-Gi?**
* \_ \_ \_gi, \_ \_bon, kiiroi \_ \_ \_
* **Welche Fußtechnik muss man zum gelben Obi beherrschen?**
* \_ \_ \_ - \_ \_ \_ \_ Keage
* **Welche 4 Blocktechniken werden benötigt und für welche Angriffsziel?**
* \_\_\_\_\_\_\_- Uke, \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ Uke, \_\_\_\_\_\_ -Uke, \_\_\_\_\_\_\_\_ Barai
* \_ \_ dan / \_ \_ \_dan / \_ \_ dan
* **Nenne mir 2 natürliche Stellungen (Shizentai) und 2 Kampfstellungen.**
* Natürliche: \_\_\_\_\_\_\_ -Dachi, \_\_\_\_\_\_\_\_-Dachi
* Kampfstellung: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-Dachi \_\_\_\_\_\_\_\_-Dachi
* **Wie oft wird sich beim An- und Abgrüßen verbeugt und welche Kommandos werden angesagt?**
* \_\_\_\_ Mal,
* \_\_\_\_\_\_\_\_-ni-Rei, (zur Vorderwand) \_\_\_\_\_\_\_\_ -ni-Rei (zum Lehrer) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-ni-Rei (zu den Mitschülern)
* **Nenne 2 Richtungen auf Japanisch und 3 Techniken mit dieser Bezeichnung im Namen.**
* \_ \_ \_ und \_ \_ \_ \_ \_ \_ 🡪 \_ \_ \_ - geri und (to) \_ \_ \_ \_ \_ \_ - geri
* **Nenne die 3 Säulen (Wichtigen K`s) des Karate**
* K \_ \_ \_ \_ , K\_ \_ \_ , K\_ \_ \_ \_ \_
* **Was sollte man beim Ausführen einer Faust beachten? Wähle eins oder mehrere aus.**
	+ Handrücken mit Unterarm in einer Linie
	+ Trefferfläche sind 2 Knöchel der Zeige- und Mittelfinger
	+ Vordere Trefferfläche der Faust ist gerade
	+ Daumen liegt an Unterseite der Faust an
1. **Prüfungsprogramm des DKV**

**8.Kyu (gelber Gürtel – kiiroi Obi)**

**Kihon:**

1. ZKD 🡪 5\* Oi-Zuki (Mawa-te – Wendung in ZKD)
2. ZKD 🡪 5\* Gyaku-Zuki
3. ZKD 🡨 5\* Age-Uke (Mawa-te)
4. ZKD 🡨 5\* Soto-Ude-Uke (Mawa-te)
5. ZKD 🡨 5\* Gedan-Barai (Mawa-te)
6. KKD 🡨 5\* Shuto-Uke
7. ZKD 🡪 5\* Mae-Geri-Keage (aus Chudan Kamae)

**Kata:**

 **Heian Shodan (Ablauf und 3 Bunkai-Abläufe mit einem Karateka)**

**Kumite:**

 **Gohon-Kumite (5maliger Angriff und Verteidigung)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Tori** | **Uke** |
| **Ausgangsstellung (ASTE)** | ZKD – Gedan-Kamae | Shizentai |
| **Bewegung** | Schritt vor in ZKD | Schritt zurück in ZKD |
| **Ablauf** | ASTE: ZKD li.5\*Oi-Zuki Jodan 🡪(ZKD) | ASTE: Shizentai5\* re. 🡨 Age-Uke (ZKD) |
|  | ASTE: ZKD re.5\*Oi-Zuki Jodan 🡪(ZKD) | ASTE: Shizentai5\* re. 🡨 Age-Uke (ZKD) |
| Nach der 5. Abwehrtechnik wird als Konter ein Gyaku-Zuki mit Kiai ausgefüht |