

## Prüfungsprogramm für 5. KYÜ




### Prüfungsbedingungen:

- ✓ *Mindestens 6 Monate Training im Rhythmus von zwei Mal pro Woche nach bestandener 6. KYU*
- ✓ *Beherrschen des theoretischen und geistigen Inhalts vom 6. KYU*
- ✓ *Zustimmung des Technischen Direktors der Schule*

Die zwischen Anführungszeichen „...“ stehenden Ausdrücke sind direkte Übersetzungen aus der japanischen Sprache.

<b>Verhaltensregeln (Fortsetzung)</b>	<p><i>Unterhalt des Dojos:</i> Jeder hat selbst spontan zum Unterhalt des Dojos beizutragen und ist auch teilverantwortlich für dessen Sauberkeit und Ordnung, auf den Tatamis sowie im Rest des Dojos (Garderobe, Toilette etc.). Grundsätzlich ist es Aufgabe der Anfänger die Matten mit dem Besen nach jedem Training zu reinigen, heisst jedoch nicht, dass die Fortgeschrittenen dies nicht tun dürfen; zumindest haben sie dafür zu sorgen, dass dies auch jeweils gemacht wird. Diese Arbeit ist keine Strafe, sondern eine natürliche Regung, dem Sprichwort „reine dein Haus, dann reinigst Du Dich selbst“ nachempfunden.</p> <p><i>Wo setze ich mich Seiza hin?</i> Grundsätzlich sitzen die am wenigsten Fortgeschrittenen Schüler links in der Reihe und die Fortgeschrittenen rechts (gegenüber des Kamiza). Man respektiert diese Regel am Anfang und am Schluss des Trainings, ohne jedoch das Wichtigste zu vergessen: den gegenseitigen Respekt.</p>	
<b>Terminologie die man verstehen/kennen muss.</b>	Jodan	„Oben“ Schulter-Kopf Bereich
	Chudan	„Mitte“ Bereich des Bauches
	Gedan	„Unten“ Bereich der Beine
	Kamiza	„Sitz der Götter“, Mauer der Ehre in Richtung Porträt des Gründers/Meister, in welche man sich auch verneigt.
	Kiaï	„Vereinigung des Ki“, ein Begriff aus dem Budo: kraftvolles Ausatmen in Form eines gellenden Schreis.
	Atemi	„Schlag auf den Körper“
	Jo	„Holzstab“
	Bokken	„Schwert aus Holz“
	Tanto	„Messer aus Holz“
	Osae	„Festhalten, Blockieren“, wird meist auf dem Boden ausgeführt.
	Ichi, Ni, San, Shi, Go, Roku, Sichi, Hachi, Kyu, Jyu	„1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10“
<b>Tai / Ashi Sabaki</b> ( "Bewegung des Körpers / der Beine ")	Mae Ashi Tenshin	Hinterer Fuß diagonal zurückziehen und dann den vorderen Fuss nachziehen.
	Ushiro Ashi Tenshin	Vorderer Fuß diagonal zurückziehen und dann den hinteren Fuss nachziehen.
	Hiki Ashi	Ein Schritt rückwärts (Gegenteil von Ushiro Ashi Irimi)
<b>Ukemi</b> („Fallschule“)	Yoko Ukemi	„Seitwärtsfall“, stehend oder am Boden auf dem Rücken liegend sich von links nach rechts drehen/rollen.
	Yoko Kaiten Ukemi	„Fallrolle seitwärts“
	Mae Ukemi	„Abrollen vorwärts“

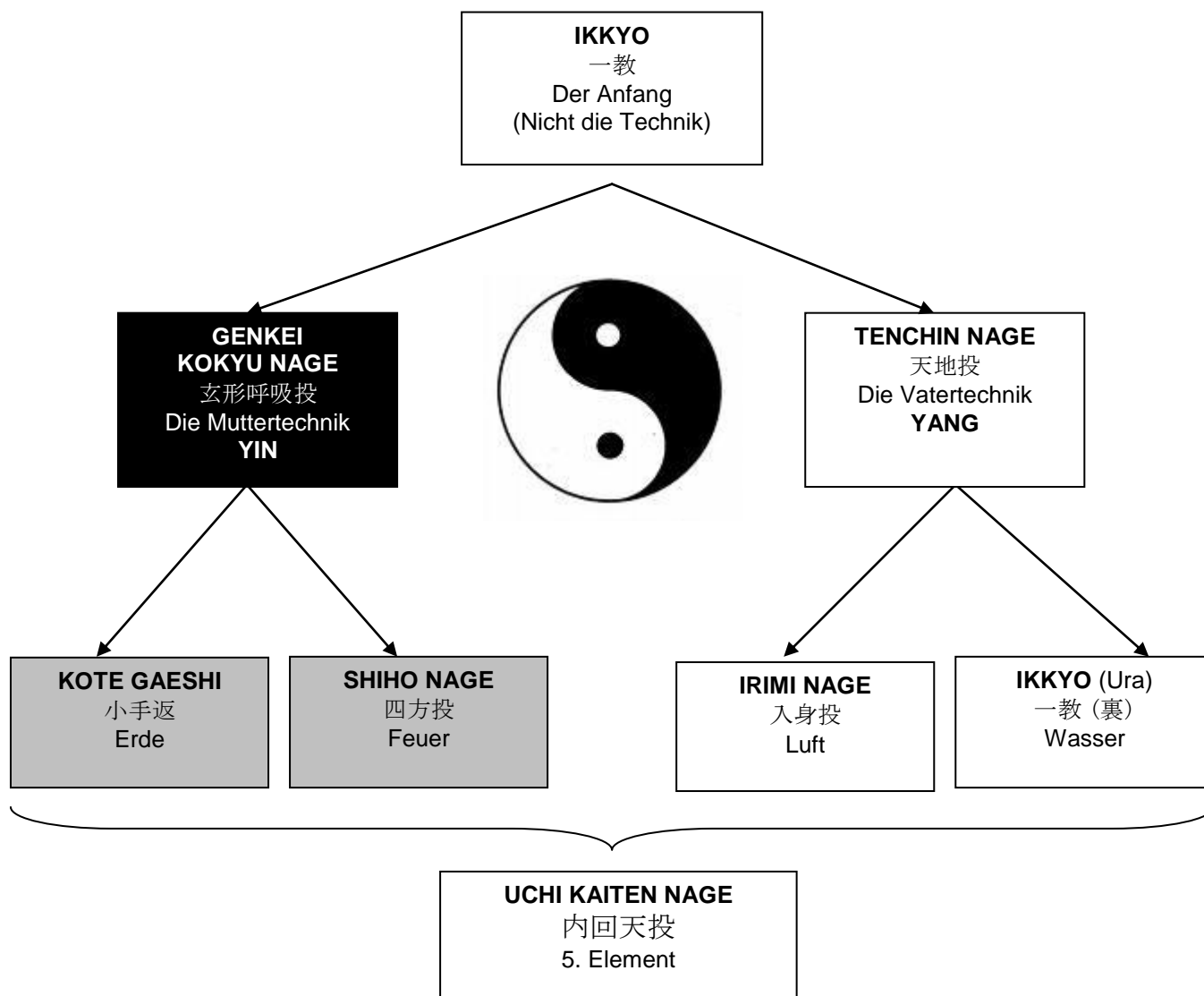
## Technisches Programm

TACHI WASA		„Praktizieren im Stehen“		
Angriffe	Techniken	Erläuterungen, technische Ergänzungen.		
Shomenuchi Kiawase	1	Iriminage	Eingang (ushiro ashi) irimi tenkan	1. Theorie Iriminage (Basis) 2. Theorie Kotegaeshi (Variation)
	2	Kotegaeshi		1. Theorie Kotegaeshi (Basis) 2. Theorie Iriminage (Variation)
	3	Ikkyo Omote	Im Zigzag in den Gegner eintreten, mit Mae Ashi Irimi	Basis, Ikkyo Osae am Boden
	4	Ikkyo Ura		Basis, Ikkyo Osae am Boden
	5	Sumiotoshi	Eingang (ushiro ashi) irimi tenkan	Basis
	6	Uchikaitennage		Basis (Omote/Ura)
Katatetori Aihanmi	7	Ikkyo Omote	Hand jodan yang omote anbieten.	Basis, Zigzag Bewegung, Eingang mit kleinem Tenkan Tenshin. Ikkyo Osae am Boden.
	8	Ikkyo Ura		Basis, Eingang (Ushiro Ashi) Irimi Tenkan Kaiten. Ikkyo Osae am Boden.
	9	Nikkyo Omote		Basis, Eingang mit kleinem Tenkan Tenshin. Festhalten Daumen auf Daumen, Nikkyo Omote Osae am Boden.
	10	Nikkyo Ura		Basis, Eingang (Ushiro Ashi) Irimi Tenkan Kaiten. Nikkyo Ura Osae am Boden.
	11	Iriminage	Hand chudan yin omote anbieten.	1. Theorie Iriminage (Basis) 2. Theorie Kotegaeshi (Variation)
	12	Kotegaeshi		1. Theorie Kotegaeshi (Basis) 2. Theorie Iriminage (Variation)
Katatetori Gyakuhanmi	13	Shihonage Omote		Hand chudan yang omote anbieten.
	14	Shihonage Ura		
	15	Tenchinage		Direkte Form
	16	Genkeikokyunage		Direkte Form (Tenshin)
	17	Uchikaitennage		1. Eingang direkt: Hand Chudan Yang Omote anbieten, Atemi Richtung Gesicht (Omote/Ura) 2. Eingang Tenkan Tenshin: Hand Jodan Yang Omote anbieten, Atemi Richtung Gesicht (Omote/Ura)
	18	Sotokaitennage		
Ryotetori	19	Tenchinage	1. Direkte/n Form/en (1., 2.)	
	20	Genkeikokyunage	2. Form/en Eingang Irimi Tenkan (3., 4.)	
	21	Shihonage Omote	1. Direkte Form	
	22	Shihonage Ura	2. Eingang Irimi Tenkan	
Chudantsuki	23	Ikkyo (Gokkyo)	Uchisabaki: „Bewegung innen“	
	24	Kotegaeshi	Sotosabaki: „Bewegung aussen“	

## Theoretische Kenntnisse

**Verbindung der 4 Grundtechniken mit GENKEI KOKYU NAGE und TENCHIN NAGE**

## 玄形呼吸投と天地投の四大技法との関係



Vom neutralen IKKYO Prinzip entstehen zwei Ausdrücke, YING und YANG. Man nennt GENKEI KOKYU NAGE die Muttertechnik, der weibliche Ausdruck YIN; und TENCHIN NAGE die Vattertechnik, der männliche Ausdruck YANG. Aus diesen zwei Techniken entstehen sozusagen vier Kinder, zwei Töchter (YIN-Techniken) und zwei Söhne (YANG-Techniken). Jeder dieser Techniken drückt eine der vier Elemente (Wasser, Erde, Luft und Feuer) der Natur aus. Die beiden Töchter sind KOTE GAESHI und SHIHO NAGE und die beiden Söhne sind IRIMI NAGE und IKKYO. Die 4 Techniken zusammengefasst ergeben UCHI KAITEN NAGE. Diese Technik drückt zugleich in seiner ganzen Bewegung die vier Elemente in gleichen Teilen sowie die Haltungen YANG und YIN aus.