



## Prüfungsprogramm des 10. KYU



*Mindestanforderung: 3 Monate und 10 Trainings*

In Anführungszeichen "...", haben wir die Übersetzung einiger japanischer Begriffe.

<b>Seiza</b> ("korrektes Sitzen")		Kniesitz	
<b>Kokyu Ho</b> "Atemübungen"	1	SU no kokyu	Atmung SU. Einatmen beim Aufsteigen, Ausatmen beim Herunterlassen der Arme.
	2	1. Form	Hände aussen gedreht
	3	2. Form	Hände innen gerichtet
<b>Keiko: Torifune</b> ("Übungen: Ruderbewegung")	4	1. linker Fuss vorne, HEY-HO 2. Hände schütteln 3. rechter Fuss vorne, HEY-SA 4. Schütteln Sie die Hände	
<b>Tai / Ashi Sabaki</b> ("Bewegungen des Körpers / der Beine")	5	Hanmi	Grundposition ein Fuß nach vorne
	6	Irimi	Einen Schritt nach vorn gehen
<b>Angriffe</b>	7	Chudan tsuki	Schlag in den Bauch mit einem Schritt nach vorne
	8	Shomen uchi	Schlag von oben nach unten auf die Spitze des Schädels mit der Handkante
<b>SUWARIN WASA</b>			"Üben auf den Knien"
<b>Tai Sabaki</b> ("Körperbewegungen")	9	Mae Shikko Ho	"Kniebewegung, vorwärts gehen",
<b>TACHI WASA</b>			"Üben im Stehen"
<b>Undo</b> ("Übungen")			
Shomen uchi	10	In <i>seiza</i> , 10x mit Kissen + <i>kiai</i>	Mit der Handkante auf den Schlagkissen schlagen
Ikkyo undo	11	10x mit Schlagkissen + <i>kiai</i>	Mit offenen Händen in den Schaum nach vorne schlagen
Chudan tsuki	12	10x mit Kissen + <i>kiai</i>	Faustschlag in den Schaum nach vorne mit einem Schritt
<b>BUKI WASA</b>			"Waffenpraxis"
<i>Jo</i> - Ausweichen	13	10 Kopf-Fuss-Ausweichen	Waagerechten Schnitten am Kopf oder in den Beinen ausweichen.
<i>Jo</i> - Hanmi-Wechsel	14	10x ändern der Stellung Hanmi in dem das <i>Jo</i> vertikal gehalten wird.	Das <i>Jo</i> auf dem Boden senkrecht gestellt und bewegt sich nicht, Hand- und Fussstellung wechseln.
<i>Shinai</i>	15	10x <i>kiri oroshi</i>	Beine breit, Schnitt von über dem Kopf bis auf den Boden
	16	10x <i>yoko giri</i>	1. Auf der Stelle mit <i>kaiten</i> 2. Aus der Bewegung heraus mit <i>tsugi ashi</i> (gejagter Schritt)