

Kondition und Grundwissen zum 1. Kyu Kinder (braun)

1. Kondition: (kann auch vor der eigentlichen Prüfung geprüft werden)

- Handstand an der Wand 20s
- Mae-/Yoko-/Mawashi-Geri auf Jodan kicken und 1s halten können
- Sauberes Kiba-Dachi 1 Minute halten
- 20 Saubere Liegestützen (auf den Knien wenn unter 13 Jahre)
- 30s Seitstütz pro Seite
- Jeweils 10 saubere Ausfallschritte pro Seite gesprungen
- Beinheben: 10 Wiederholungen
- Beinpendel mit ausgestreckten Beinen: 10 Wiederholungen
- Hüftheben: 10 Wiederholungen
- 3 Klimmzüge
- 10 Skatersprünge über eine Bank ohne umzufallen
- 10 Hochsprünge auf einen Hüfthohen Kasten
- Kleine Brücke einbeinig: 10 Wiederholungen pro Seite

2. Grundwissen

Waffen an der Hand

Ken	Im 2. Glied abgewinkelte Finger
Ippon-Ken	Vorgeschobener Zeigefingerknöchel
Nihon-Ken	Vorgeschobener Zeige- und Mittelfingerknöchel
Hira-Ken	Alle Finger im 2. Glied abgewinkelt
Nakadaka-Ken	Faust mit vorgeschobenem Mittelfingerknochen
Nukite	Fingerstich
Ippon-Nukite	Vorgeschobener Zeigefinger
Nihon-Nukite	Vorgeschobener Zeige- und Mittelfinger
Yonhon-Nukite	Ersten 3 Finger der Hand vorgeschoben
Koken	Schlag mit Handgelenksrücken
Kakuto	Wie Koken

Notwehr Gesetz, § 32 StGB :

Abs. 1 : Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

Abs. 2 : Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Organisation des Kun-tai-ko:

Wie andere Kampfsportarten auch ist das Kun-tai-ko verbandlich organisiert.

Derzeit gibt es zwei Verbände in Deutschland, die Kun-tai-ko-Dojos vertreten:

- German Kun-tai-ko Budo Association (GKBA), zu der auch das Dojo Rohrdorf gehört, Vorstand Adi Bernhard 7.Dan
- Kun-tai-ko International Association of Budo (KIAB), Vorstand Freddy Kleinschwärzer 10.Dan

Aufgrund von persönlichen Differenzen und unterschiedlichen Verbandszielen gibt es zwei verschiedene Verbände. Beide Verbände vertreten jedoch nicht nur das Kun-tai-ko, sondern auch andere Kampfsportarten. In der GKBA findet sich derzeit auch Judo, Jiu-Jitsu, Kickboxen, Iai-Do und Sochin-Ryu-Kobudo. Für jede Stilrichtung gibt es einen Stilrichtungsreferenten, der sich um die Belange seiner Stilrichtung kümmert. Im Kun-tai-ko heißt das, vereinheitlichen der traditionellen Techniken, Wissen und Traditionen weiterzugeben.

Die GKBA ist Mitglied in der WKBA (World Kun-tai-ko Budo Association), die aus allen Landesverbänden mit Kun-tai-ko Dojos besteht (Schweiz, Österreich, Deutschland, Belgien, Spanien). Die WKBA organisiert alle 2 Jahre die Interstage, einen 2-tägigen Lehrgang bei denen sich ihre Mitglieder in immer einem anderen Mitgliedsland treffen, sich austauschen und neue Dinge lernen. Vorstand der WKBA ist derzeit Jim van de Wielle (10. Dan), ein ehemaliger Schüler Otts und Sochin-Ryu-Kobudo-Begründer.

Um an deren Turnieren teilnehmen zu können, sind viele Dojos mit Kickboxern auch Mitglied in anderen Verbänden, wie z.B. der WAKO (World Association of Kickboxing Organization) oder der WKA (World Karate Association). Die GKBA ist auch Mitglied im DBV (Deutscher Budo Verband)

3. Weitere Voraussetzungen

- Teilnahme an mindestens 4 Lehrgängen oder Trainingslagern

Kihon für Prüfung zum 1. Kyu Kinder (braun)

1. Allgemeines:

Chi Innere Kraft aus dem Bauch (Körperinneren)

1.1 Waffen an der Hand:

Wan	Arm
Haiwan	Unterarm oben
Naiwan	Unterarm innen
Gaiwan	Unterarm außen
Shuwan	Unterarm unten

2. Barai (Verteidigung):

Haito - Handinnenkantenblock

3. Uke (Verteidigung):

Hiza - Knie zum Schutz des Unterleibes nach vorne seitwärts hochziehen
Kake-Wake - Block beidseitig vom Kopf, Heishu nach außen, Block mit Shuto

4. Tsuki (Handtechnik, gerade von der Hüfte):

Dan - Mehrere Fauststöße mit derselben Hand

5. Dachi (Grundstellungen):

Nami-Ashi Abwehr gegen Fußfeger, Fuß ohne Gewichtsverlagerung ans Knie ziehen und zurücksetzen

6. Empi-Uchi:

Ushiro-Mawashi - Im Halbkreis nach rückwärts

7. Geri:

Gyaku-Mawashi - Wie Mawashi-Geri, aber von innen nach außen schnappen

Sokuto-Mawashi-Uke Feger von innen nach außen, mit Sokuto

Yoko-Tobi gesprungener Yoko-Geri

Ushiro Mawashi-Tobi gesprungener Ushiro Mawashi-Geri

8. Ausführungsarten:

Ushi	Von innen nach außen
Soto	Von außen nach innen
Tate	Senkrecht und auf halbem Weg
Morote	Doppelt
Gyaku	Entgegengesetzt
Dan	Mehrmals hintereinander mit derselben Hand
Tobi	Gesprungen
Ren	Zweifach
Sambon-Ren	Dreifach
Otoshi	Von oben nach unten
Mae	Von unten nach oben
Mawashi	Im Halbkreis
Uke	Angriffstechnik rückwärts ausführen

Sämtliche Techniken und Ausführungsarten können miteinander beliebig kombiniert werden, soweit dies nicht gegen die natürliche Bewegungsfähigkeit der Gelenke und der allgemeinen Körperachsendrehung geht.

9. + Sumi Kata für Prüfung zum 1. Kyu Kinder (braun)

IX. Kata:

1. Tai
2. Yoko-Geri-Chudan-Kekomi R, $\frac{1}{4}$ L Kiba-Dachi (Blick geradeaus)
3. Mawate L, Gedan-Barai L
4. Sambon-Ren-Tsuki R
5. $\frac{1}{4}$ L Tsuru-Ashi-Dachi R (beide Fäuste an der Hüfte),
Yoko-Geri-Chudan-Kekomi R, $\frac{1}{4}$ L Kiba-Dachi (Blick geradeaus)
6. Mawate R, Juji-Uke-Gedan R (L Bein nach hinten absetzen)
7. Mae-Geri-Chudan-Keage L, Neko-Ashi-Dachi R
8. Kara-Tsuki L
9. Kara-Tsuki R
10. Mae-Geri-Chudan-Kekomi L, Neko-Ashi-Dachi L
11. Sprung zurück (2m), Neko-Ashi-Dachi L
12. Schritt R Mae-Tobi-Geri R, Neko-Ashi-Dachi R
13. Mawate, Shuto-Barai-Jodan L - Tori
14. Sambon-Ren-Tsuki R (Jodan-Chudan-Gedan)
15. $\frac{1}{4}$ L (ohne Schritt) und Awase-Tsuki L (R=oben; L=unten)
16. Yoko-Geri-Jodan-Kekomi R, $\frac{1}{2}$ L Kiba-Dachi (Blick geradeaus)
17. Heisoku-Dachi (R Fuß ranziehen)

Sumi - Kata:

1. Tai
2. Ushi-Morote-Shuto-Uchi-Uke L (Blick geradeaus)
3. Nukite-Tsuki-Jodan R (Hand senkrecht zum Solarplexus, L Hand unterstützt mit Handrücken unter Empi)
4. Mae-Geri-Chudan L (ohne absetzen), + 1/8 L Mae-Geri-Jodan-Kekomi L
Neko-Ashi-Dachi L
5. Ashi-Barai R + Yoko-Geri-Jodan-Keage R (ohne absetzen, mit ganzer Drehung)
Neko-Ashi-Dachi L
6. Mit L Arm $\frac{1}{4}$ nach rechts schwenken - Kiba-Dachi - (R Faust an Hüfte)
Kara-Tsuki R + $\frac{1}{4}$ R Shuto-Uke R
7. Ashi-Barai L + Yoko-Geri-Jodan-Keage R (ohne absetzen, mit ganzer Drehung)
Neko-Ashi-Dachi R
8. Mit R Arm $\frac{1}{4}$ nach links schwenken - Kiba-Dachi - (L Faust an Hüfte)
Kara-Tsuki L + 1/8 L Gedan-Barai L
9. 1/8 R Age-Uke R Tori und Shotei-Tsuki L und Mae-Geri-Jodan-Kekomi R und Kara-Tsuki R (beim absetzen) - schnelle Kombination -
10. Mawate, Age-Uke L und Shotei-Tsuki R und Mae-Geri-Jodan-Kekomi L und Kara-Tsuki L (beim Absetzen) - schnelle Kombination –
11. 1/8 L Gedan-Barai L
12. Ren-Tsuki R und Mae-Geri-Jodan-Kekomi L, Neko-Ashi-Dachi L
13. Mawate, Gedan-Barai R
14. Ren-Tsuki L und Mae-Geri-Jodan-Kekomi R, Neko-Ashi-Dachi R
15. Nukite-Tsuki-Chudan L (Hand senkrecht, R Handrücken unterstützt am Empi)
16. Tai (L Fuß zurück)
17. Heisoku-Dachi (L Fuß ranziehen)

ONE – STEPS für Prüfung 1. Kyu Kinder (braun)

1. Schritt mit L nach links vorne und Gyaku-Jodan-Barai R, Ren-Tsuki-Chudan-Jodan L auf Niere und Kopf. R Hand unterstützt durch Druck gegen die R Schulter des Angreifers nach hinten den Ashi-Barai R auf den vorderen Fuß des Angreifers. Ren-Tsuki auf den am Boden Liegenden - Neko-Ashi-Dachi.
2. Angriff : Kara-Tsuki-Jodan L !
Sprung nach R vorne mit ½ Drehung nach links in Kiba-Dachi. Nun sofort auf das vordere Knie Fumi-Komi-Geri-Gedan R und ohne abzusetzen Yoko-Geri-Keage-Chudan R an den Kopf des Angreifers - Neko-Ashi-Dachi.
3. Aus Neko-Ashi-Dachi R, Ushi-Nagashi-Uke L in Ko-Kutsu-Dachi L, Kin-Geri R in die Hoden. Mit kurzem Absetzen sofort Mawashi-Geri-Keage-Jodan R an den Kopf des Angreifers
- Neko-Ashi-Dachi.
4. Aus Neko-Ashi-Dachi L, durch Schritt mit R nach rechts dem Fauststoß ausweichen und Mikatsuki-Geri-Chudan L auf die Brust des Angreifers (Gegner dabei weit zurückstoßen).
- Neko-Ashi-Dachi.

Angriff : Kara-Tsuki-Jodan R aus dem Zen-Kutsu-Dachi.
Verteidigung : Aus Tai oder Neko-Ashi-Dachi.

SV für Prüfung zum 1. KYU Kinder (braun)

Messerangriff:

Die beste Verteidigung bei Messerangriffen ist WEGLAUFEN!!! Verteidigungstechniken sollten nur eingesetzt werden, wenn der Angreifer keine andere Möglichkeit lässt, denn aufgrund der vielseitigen Einsetzbarkeit des Messers geht man fast nie ohne Verletzungen aus einem Messerkampf! Auch bei Pistole ist eine Verteidigung nur letztes Mittel, will der Angreifer nur Geld o.Ä. - Spielt nicht mit eurem Leben!

Stich:

1. Zu der Seite der Angriffshand ausweichen, Stich zuerst mit der näheren Hand ableiten und dann mit beiden Händen mit einer "Handschere einfangen" (nahtloser Übergang). Ausdrehen und Ellenbogen über den eigenen Rumpf hebeln, fallen lassen und den Gegner so zu Boden bringen.

Messerschlitzer:

2. Ausweichen, möglichst nah zum Gegner. Dabei schützt der nähere Arm den Körper und der andere schlägt mit Nukite Chudan über den Angriffsarm schlagen (der eigene Arm gleitet über den Angriffsarm). Am Ende der Bewegung den Angriffsarm an den Körper des Gegners drücken. Vorbeigehen, so dass man nun "im Rücken" des Gegners steht. Mit Kopfhebel zu Boden bringen, Abschlusstechnik, Entwaffnen/Messer einsammeln.
3. Gesäß nach hinten, damit der Bauch möglichst gut geschützt ist. Der Unterarm gegenüber der Angriffshand geht zum Block zum gegnerischen Unterarm und schiebt diesen soweit nach hinten, dass der Gegner nicht mehr ausholen oder zurückziehen kann, gleichzeitig schlägt die andere Faust ins Gesicht. Der geblockte Arm wird mit einem Kreuzfesselgriff fixiert.

Pistolenangriff:

Von vorne am Kopf:

4. Arme langsam bis Schulterhöhe hochnehmen, dann plötzlich zusammen mit einer Abwärtsbewegung (leicht seitlich) des Oberkörpers die Arme nach oben stoßen und Handgelenk ergreifen (Daumen auf Handrücken) Handbeugehebel (Pistole zeigt zum Angreifer).

Von vorne an Brust:

5. Hände bis auf Pistolenhöhe hochziehen (Hände nah am Körper hoch). Nur mit den Oberkörper Pendelbewegung ausführen und gleichzeitig eine Hand an Pistole fassend und über Abzugsfinger Daumenhebel ansetzen (schnelle Drehbewegung beim Pendeln).

Von der Seite:

6. Arme heben, blitzartig Kopf zur Seite drehen und Schritt auf Gegner zu machen (Rücken zeigt zum Gegner). Arm fassen und ausdrehen, sodass der Ellenbogen nach unten zeigt, dann über die eigene Schulter hebeln. Umdrehen, Atemi mit Ellenbogen ins Gesicht und Feger. Abschlusstechnik

Von hinten:

7. Aus den Augenwinkeln spähen, wie der Gegner steht, und sich ähnlich wie bei einem seitlichen Angriff zum Gegner drehen.

Fußtritt/Fußstoß:

Mawashi-Geri:

8. Ausweichen und Fuß fangen, Kniehebel- Gegner fällt zu Boden. Am Fuß des Gegners anziehen und um 180° drehen- Gegner dreht sich auf den Bauch. Auf unteren Rücken des Gegners setzen, Iliopsoas-Streckhebel.