

# Prüfungsprogramm für den 6. Kyu Kinder (Weiß-Gelb)

## Kihon (=Grundschule, Grundwissen)

Kun-tai-ko	kleiner mächtiger Körper
Gi	Trainingsanzug
Tshinien	Gruß
Za-Zen	Abknien, zuerst mit dem linken Bein
Yame	Zurück in die letzte Ausgangsstellung, Stop, Ende
Mokuso	Augen schließen
Mokuso Yame	Augen öffnen
Jodan	obere Angriffshöhe (Schulter aufwärts)
Chudan	mittlere Angriffshöhe (Gürtelhöhe/Hüfthöhe bis Schulter)
Gedan	untere Angriffshöhe (bis Gürtel/Hüfte)
Dojo	Trainingsraum

## Kondition:

30s auf einem Bein stehen links und rechts  
30s Flieger  
20 Situps  
20 Kniebeugen  
20 Liegestützen rückwärts  
5 Liegestützen auf den Knien  
Hampelmann mit Zwischenstufe

## Grundwissen

- Der Gründer des Kun-tai-ko hieß Lucien Victor Ott und war Franzose
- Richtiges Gürtelbinden

## Zahlen

<u>Japanisch</u>	<u>Deutsch</u>	<u>Lautschrift(Aussprache)</u>
Ichi	Eins	itsch
Ni	Zwei	ni
San	Drei	san
Yon (Shi)	Vier	jon
Go	Fünf	go
Roku	Sechs	rock
Shiski	Sieben	sitsch
Hashi	Acht	hatsch
Kyu	Neun	kyu
Ju	Zehn	schu

# Prüfungsprogramm für den 6. Kyu Kinder (Weiß-Gelb)

## Kihon:

### 1. Dachis (Grundstellungen):

Tai-Dachi	gerade stehen, Füße Hüftbreit auseinander, Arme gerade vor dem Körper, Hände machen eine Faust, Spannung!!
Kiba-Dachi	Reiterstellung: Beine über Schulterbreit, Knie angewinkelt, Fäuste parallel zu den Oberschenkeln, Zehen zeigen nach vorn
Neko-Ashi -	Kampfstellung, vorderes Bein angewinkelt und angehoben, hinterer Fuß ganz am Boden, 90° Winkel, Deckung
Heisoku -	Grundstellung; Fersen zusammen 90 Grad; Hände anlegen
Zen-Kutsu -	Schulterbreit; vorderes Bein angewinkelt hinteres gestreckt, Zehen zeigen nach vorn; Hände seitwärts

### 2. Barai (Verteidigung, man geht nach hinten!)

Jodan-Barai	Unterarmblock in Kopfhöhe
Gedan-Barai	Unterarmblock als Tiefblock
Chudan-Barai	Unterarmblock am Oberkörper

### 3. Tsuki (Handtechnik gerade von der Hüfte):

Kara -	Gerader Fauststoß
Ren -	Zweifacher gerader Fauststoß
Sambon-Ren -	Dreifacher gerader Fauststoß
Gyaku-	Verkehrter Fauststoß (anderer Fuß ist vorne)

### 4. Geri:

Mae -	Fußtritt gerade nach vorn schnappend; Trefferfläche: Fußballen
Yoko -	Fußtritt seitwärts, als Stoß; mit Fußaußenkante (Ferse ist höchster Punkt)

## Onesteps:

1. Jodan-Barai Links, Kara-Tsuki Rechts
2. Jodan-Barai Links, Ren-Tsuki Rechts
3. Jodan-Barai Links, Sambon-Ren-Tsuki Rechts

# Prüfungsprogramm für den 6. Kyu Kinder (Weiß-Gelb)

## Selbstverteidigung:

- Rolle vorwärts
- Tritt und Schlagtechniken auf Schlagpolster

## Verteidigung gegen:

- 1) Fassen an der Hand: Schockschlag; Eigene Hand mit dem Handgelenk nach oben drehen ; Unterarmblock auf den Angriffsarm, schlagen und K.O.-Technik wenn nötig
- 2) Fassen an der Hand: Schockschlag, eigene Hand windet sich um das Handgelenk des Gegners über den Daumen heraus
- 3) Fassen an beiden Händen: Schockschlag, Beide Hände des Angreifers aufeinander schlagen
- 4) Fassen an beiden Händen: Schockschlag, mit der einen (eigenen) Hand die andere Fassen und nach oben aus dem Klammergriff reißen
- 5) Fassen am Arm: Wie fassen an der Hand