

Prüfungsvorbereitung – Kindergruppe

*Auszug aus dem Komplettprogramm für Erwachsene – für die Kinder in gekürzter Fassung!
Bei den jeweils nächsten Gürtelprüfungen ist selbstverständlich auch der Inhalt der letzten Prüfungen Bestandteil!*

Übersetzungen allgemein

Zahlen:








1 – Ichi	2 – Ni	3 – San	4 – Shi (Yon)	5 – Go
6 – Roku	7 – Shichi (Nana)	8 – Hachi	9 – Kyu / Ku	10 – Ju

Wörter aus dem Training

Arigato Gossai-Mashta	Danke sehr (für das Training)
Barai	Abwehr, Fegeabwehr
Chudan	Körpermitte, mittlerer Abschnitt
Dachi	Stand, Stellung
Deshi	Schüler
Do	Weg
Dojo	Trainingsraum (Weg-Raum, Ort des Trainings)
Gedan	Unten, nach unten, unterer Abschnitt
Geri	Fußtritt, Fußstoß, Beintechnik
Gi	Anzug
Gyaku Tsuki	Seitenverkehrter Fauststoß, Bein der Seite des Fauststoßes befindet sich hinten
Hidari	Links, Linke Seite
Jodan	Oben, nach oben, oberer Abschnitt
Karate	„Leere Hand“, Name unserer waffenlosen Kampfkunst
Keske!	Achtung! (z.B. vor Gruß)
Kiai	Kampfschrei, Einheit / Fokussierung der Energie
Kihon-Renshu	Grundschul-Technik, Basis-Übung
Kotai	Rückwärts
Migi	Rechts, Rechte Seite
Mokuso	Meditation mit geschlossenen Augen
Onegai Shimas	„Bitte zeige mir den Weg.“ („Bitte unterrichte mich“, zu Trainingsbeginn)
Oi Tsuki	Sturzstoß, gleichseitiger Fauststoß, Faust und Fuß der gleichen Seite vorne
Rei	Gruß
Senpai ni Rei	Gruß zum Assistententrainer
Sensei ni Rei	Gruß zum Lehrer
Seiza	Traditionelle Sitzposition
Sensei	Lehrer, Trainer
Shinbukan	„Wahre-Kampfkunst-Schule“, Name unserer Schule
Shomen	Vorne, nach vorne, gerade, zum Kopf
Tsuki	Stoß, Fauststoß
Uchi	Schlag
Uke	Abwehr, Blocktechnik
Ushiro	Hinten, nach hinten
Yame	Stopp
Yoi	Achtung, Bereitschaft, (in Shizentai-Dachi)
Zenshin	Vorwärts, „nach vorne gerichteter Geist“



Dachi Waza – Stand Übung

Heisoku Dachi	Geschlossener Stand, Füße direkt zusammen (z.B. bei Gruß)		
Kiba Dachi	Reiterstand, Hüftbreiter Stand, Knie gebeugt und oberhalb der Zehen		
Musubi Dachi	Fersen zusammen, Zehen nach außen gerichtet (Anfang bei Fukyukata Ichi)		
Naname Heiko Dachi	45° Parallelstand (z.B. bei Techniken mit Drehbewegung)		
Shiko Dachi	Eckiger Stand		
Shizentai Dachi	Bereitschaftsstand (Vor und nach jeder Übung oder bei Kommando: Yoi!)		
Zenkutsu Dachi	Vorwärtsstand, Langer und Hüftbreiter Stand (Breite wie Kiba Dachi)		



Kihon Renshu – „Grundschule“ (Basisübungen)

9. Kyu / weiß-gelb

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. Shomen Tsuki | Fauststoß nach vorne zur Mitte |
| 2. Jodan Uke | Blocktechnik nach oben mittig |
| 3. Chudan Uke (Uchi Uke) | Blocktechnik mit Unterarm von innen nach außen |
| 4. Gedan Barai | Fegeabwehr mit dem Unterarm nach unten |
| 5. Mae Geri | Fußstoß nach vorne zur Mitte |
| 6. Yoko Geri Keage | Fußstoß zur Seite, Schnapp-Bewegung |
| 7. Gedan Tsuki | Fauststoß nach unten |
| 8. Renzoku Tsuki (Jodan, Chudan) | 2x Tsuki bei 1x Kommando |

8. Kyu / gelb

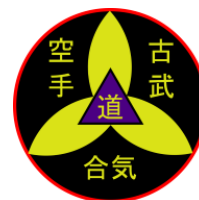
- | | |
|-------------------------------|---|
| 9. Ura Tsuki Chudan | Mittlerer Fauststoß ohne Drehung der Hand |
| 10. Mawashi Tsuki Jodan | Halbkreisförmiger Fauststoß Oben |
| 11. Gyaku Tsuki | Seitenverkehrter Fauststoß in Shiko-Dachi |
| 12. Shuto Uchi | Handkantenschlag |
| 13. Gedan Barai, Chudan Tsuki | Kombination der beiden Techniken |
| 14. Chudan Soto Uke | Blocktechnik mit Unterarm von außen nach innen |
| 15. Yoko Tsuki | Fauststoß zur Seite |
| 16. Yoko Geri Kekomi | Fußstoß zur Seite, gestreckte Haltung der Hüfte |

7. Kyu / orange

- | | |
|------------------------|------------------------------------|
| 17. Chudan Uchi Otoshi | Fallabwehr von oben nach unten |
| 18. Ashi Sukui | „schaufelnde“ Abwehr-/Fangbewegung |
| 19. Ashi Barai | Abwehrbewegung mit gestrecktem Arm |
| 20. Ushiro Tsuki | Fauststoß nach hinten |
| 21. Yoko Uraken | Rückfaust-Schlag zur Seite |

6. Kyu / grün

- | | |
|--------------------------------|---|
| 22. Mikazuki Geri (Uchi, Soto) | Halbmondförmiger Fußtritt |
| 23. Mawashi Geri | Halbkreis Fußtritt |
| 24. Ashi Uke | Abwehr mit dem Schienbein, Kombination mit Chudan Uchi Otoshi und Gedan Barai |
| 25. Renzoku Tsuki Geri | Kombination mehrerer Tsuki und Fußtritt nach vorne |
| 26. Chudan Kake Uke | Greifabwehr mittlere Stufe |



Zenshin Kotai – „Vorwärts-Rückwärts“ (Basisübungen in Bewegung)

8. Kyu / gelb

1. Zenkutsu Dachi
2. Shiko Dachi
3. Choku Dachi
4. Mawate no Undo, Gedan Barai

7. Kyu / orange

5. Oi Tsuki
6. Jodan Uke, Chudan Tsuki
7. Chudan Uke, Chudan Tsuki
8. Gedan Barai, Chudan Tsuki
9. Chudan Tsuki
10. Gyaku Tsuki

6. Kyu / grün

11. Fumikomi Yoko Geri
12. Tobikomi Yoko Geri
13. Jodan Uke, Mae Geri, Hiji Uchi
14. Jodan Uke, Chudan Uchi Otoshi, Chudan Tsuki
15. Chudan Soto Uke, Uraken

Info und Tipp:

Das Training ist kindgerecht aufgebaut und wird genauso auch vermittelt!

Es können hier Techniken angeführt sein, die eventuell noch gar nicht mit allen geübt wurden! – Keine Panik, es wird auch zu einer Gürtelprüfung nur abgefragt was auch tatsächlich geübt wurde!

... im Training gut mitmachen und zuhören, dann ist alles klar 😊

... Und wer noch Hilfe beim Gürtelknoten benötigt:

Hier kannst Du Dir das Video ansehen: https://youtu.be/EAjkMe-Jw_8

Oder einfach den Code scannen! (Untertitel einschalten!)

