

# Karateverein Sigmaringen e.V.

## 1. Kyu - Braungurt Shaolin-Kempo

### Zulassungsbedingungen:

Budopaß mit gültiger DKV - Sichtmarke. Mindestwartezeit ab 2. Kyu: 4 Monate. Voraussetzungen und allgemeine Bedingungen wie bei Prüfung zum 3. Kyu.

### PRAXIS

#### Stände:

Heisoku-Dachi, Musubi-Dachi, Heiko-Dachi, Kiba-Dachi, Shiko-Dachi, Nekoashi-Dachi, Kake-Dachi, Sanchin-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Kampfhaltung, Renoji-Dachi, Teiji-Dachi, Kokutsu-Dachi, Kangetsu-Dachi, Fudo-Dachi

#### Handpositionen:

Seiken, Shuto, Haito, Uraken, Ippon- Nihon- Yonhon-Nukite, Shotei, Heiso, Tetsui, Kakuto, Toho, Kumade

#### Blocktechniken:

Age-Uke, Gedan-Barai, Soto-Uke, Uchi-Uke, Juji-Uke, Yonhon-Juji-Uke, Shuto-Soto-Uke ( = Stuke ), Haito-Uchi-Uke, Shuto-Age-Uke, Koken-Uke

#### Stoßtechniken:

Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Ura-Tsuki, Tate-Tsuki, Shotei-Tsuki, Morote-Tsuki, Yama-Tsuki, Sanbon-Rentsuki, Kizami-Tsuki

#### Schlagtechniken:

Shuto-Ganmen-Uchi, Shuto-Sakutsu-Uchi, Shuto-Sakutsu-Uchikomi, Shuto-Uchi-Uchi, Haito-Uchi, Haito-Uchi-Uchi, Jodan-Empi-Uchi, Mae-Empi-Uchi, Ushiro-Empi-Uchi, Yoko-Empi-Uchi, Tate-Empi-Uchi, Otoshi-Empi-Uchi, Tetsui-Uchi, Uraken-Uchi, Uraken-Uchi-Uchi

#### Tritte:

Mae-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri, Yoko-Geri, Fumikomi, Mikatsuki-Geri, Gyaku-Mikatsuki-Geri, Kin-Geri, Hiza-Geri, Kagato-Geri, Ura-Mawashi-Geri, Gyaku-Mawashi-Geri, Ushiro-Mawashi-Geri, Kangetsu-Geri

#### Techniken:

15 Basistechniken mit Kiai, 8 freie Techniken, 5 Messer- / 5 Stockabwehren, Verteidigung gegen: 2 Handgelenksumklammerungen, 2 Oberkörperumklammerungen, 2 Würger

#### Sifat / Kata:

1. - 4. Sifat, Tai-Chok, Tai-Chok Bo, Tai-Chok Tonfa, Combat-Kata

#### Kumite

Bewegungsformen in Kombinationen mit Mehrfachtechniken ( z.B.: 1-Step + Kizami-Tsuki, Gleitschritt + Gyaku-Tsuki / Mawashi-Geri )