

Karateverein Sigmaringen e.V.

3. Kyu - Braungurt Shaolin - Kempo

Zulassungsbedingungen:

Budopaß mit gültiger DKV - Sichtmarke. Mindestwartezeit ab 4. Kyu: 4 Monate. Erste Hilfe - Lehrgang. Übungsleiterschulung Shaolin - Kempo, Theoretisches Wissen über Aufbau und Gestaltung von Trainingsstunden.

Allgemeines:

Ein Braungurt soll den Trainer vertreten können. Er soll befähigt sein, mit Ausnahme des Leistungskaders, jedes Training selbständig zu leiten. Trittausführungen werden aus unterschiedlichen Ständen und in Kombinationen aus der Bewegung verlangt, Grundtritte in Jordan - Höhe. Theoretische Fragen obliegen der Prüfungskommission.

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

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 Gedan und Jordan, Shuto-Soto-Uke, Shuto-Uchi-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

Schlagtechniken:

Shuto-Ganmen-Uchi, Shuto-Sakutsu-Uchi, Shuto-Sakutsu-Uchikomi, Shuto-Uchi-Uchi, Haito-Uchi, Haito-Uchi-Uchi, Jordan-Empi-Uchi, Mae-Empi-Uchi, Ushiro-Empi-Uchi, Yoko-Empi-Uchi, Tate-Empi-Uchi, Otoshi-Empi-Uchi, Tetsui-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, Ushiro-Mawashi-Geri

Techniken / Sifat:

13 Basistechniken mit Kiai, 6 freie Techniken, 3 Messer- / 3 Stockabwehren 1. - 4. Sifat, Tai-Chok, Combat-Kata

Kumite

Bewegungsformen aus Kampfhaltung: 1-Step, 2-Step, Übersetzen, Gleitschritt mit je einer Kampftechnik