

Karateverein Sigmaringen e.V.

4. Kyu - Violettgurt Shaolin - Kempo

Zulassungsbedingungen:

Budopaß mit gültiger DKV - Sichtmarke, Mindestwartezeit ab 5. Kyu: 3 Monate

Allgemeines:

Ein Violettgurt soll in der Lage sein, das Anfängertraining zu leiten. Trittausführungen werden aus unterschiedlichen Ständen aus der Bewegung verlangt, Grundtritte in Jodan - Höhe. Theoretische Fragen über das Praxisprogramm, sowie über Aufbau und Gestaltung eines Grundschultrainings 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

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 Jodan, Shuto-Soto-Uke, Haito-Uchi-Uke, Shuto-Age-Uke, Koken-Uke

Stoßtechniken:

Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Ura-Tsuki, Tate-Tsuki, Morote-Tsuki, Yama-Tsuki, Shotei-Tsuki

Schlagtechniken:

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

Tritte:

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

Techniken:

12 Basistechniken mit Kiai, 5 freie Techniken, 2 Messer- / 2 Stockabwehren

Sifat:

1. - 3. Sifat, Tai-Chok, Combat-Kata

Kumite