

# Karateverein Sigmaringen e.V.

## 5. Kyu - Blaugurt Shaolin - Kempo

### Zulassungsbedingungen:

Budopaß mit gültiger DKV - Sichtmarke. Mindestwartezeit ab 6. Kyu: 3 Monate. Schriftlicher Test (ab 14 Jahre) vor der Prüfung!

### Allgemeines:

Ein Blaugurt soll in der Lage sein, vertretungsweise das Anfängertraining zu leiten. Trittausführungen werden aus unterschiedlichen Ständen aus der Bewegung verlangt, Grundtritte in Jodan - Höhe. Theoretische Fragen über das Praxisprogramm 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, Tettsui, 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, Shotei-Tsuki

#### Schlagtechniken:

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

#### Tritte:

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

#### Techniken / Sifat:

11 Basistechniken mit Kiai, 3 freie Techniken, 1 Messer- / 1 Stockabwehr 1. - 3. Sifat, Kumite