

# Prüfungsprogramm im Koryû Uchinâdi Kenpô jutsu



Version November 2015

Das vorliegende Prüfungsprogramm soll dir als Orientierung für deinen Karateweg bis zum 1. Kyû dienen. Hierin enthalten sind in erster Linie technische Anforderungen, die mit zunehmendem Fortschritt steigen. Darüber hinaus entscheidet auch die Weiterentwicklung deiner Sozialen Kompetenzen darüber, ob du die nächste Stufe erreicht hast. Dazu gehören z.B. Hilfsbereitschaft, Eigenverantwortung und Engagement.

Die technischen Anforderungen sind für jede Graduierung in drei Bereiche gegliedert: „grundlegende Techniken“ (Kihon), „allein auszuführende Techniken“ (Hitori gata) und „mit dem Partner auszuführende Techniken“ (Futari gata).

Die Trainingsinhalte der letzten Wochen und Monate werden in deiner Prüfung ebenso berücksichtigt wie die Inhalte von bereits bestandenen Kyû-Prüfungen. Die Anzahl der Wiederholungen wird während der Prüfung festgelegt.

## 6.Kyû

Weißer Gürtel mit einem grünen Streifen

Kihon	Hitori gata	Futari gata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle 6 grundlegenden Verteidigungen</li> <li>• Mae geri</li> <li>• Ukemi: Fallen und Rollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuki waza</li> <li>• Heishu waza</li> <li>• Shiho uke 1</li> <li>• Ukemi gata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuki waza</li> <li>• Heishu waza</li> <li>• Tegumi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3er Wechsel mit Gyaku mawashi zuki</li> <li>- 3er Wechsel mit Enpi</li> <li>- Jun tetsui uchi</li> <li>- Gyaku ura zuki</li> </ul> </li> </ul>

## 5.Kyû

Gelber Gürtel

Kihon	Hitori gata	Futari gata
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle 6 grundlegenden Verteidigungen mit Konter</li> <li>• Yoko geri, Mawashi geri, Ura Mawashi geri</li> <li>• diverse Ukemi aus dem Stand, mit Partner &amp; über Hindernisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shiho uke 2</li> <li>• Ne keru waza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taisabaki ôyô 1-6 (ohne zu Boden bringen)</li> <li>• Keri tachi waza</li> <li>• Ne keru waza ôyô</li> <li>• Tegumi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3er Wechsel mit Gyaku choku zuki</li> <li>- Hände einhaken</li> <li>- Stoß bzw. Druck ableiten</li> <li>- Gyaku ura zuki (lange Version)</li> </ul> </li> </ul>

## 4.Kyū

Orangefarbener Gürtel

Kihon	Hitori gata	Futari gata
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ushiro geri</li><li>• Annehmen diverser gerader &amp; kreisförmiger Keri waza (Quadrant drill 1)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Taisabaki kata</li><li>• Kaishu waza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uke waza</li><li>• Kaishu waza</li><li>• Tegumi:<ul style="list-style-type: none"><li>- Hände einhaken &amp; Abhärtung mit Uke Waza</li><li>- Enpi-Kansetsu waza</li><li>- Kyūsho ate</li><li>- Gyaku mawashi zuki mit ai uchi und Fortsetzungen</li></ul></li></ul>

## 3.Kyū

Grüner Gürtel

Kihon	Hitori gata	Futari gata
<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 beliebige Ausgänge aus Tegumi</li><li>• 5 Positionen aus dem Bodenkampf mit Übergängen</li><li>• 5 Handling-Übungen mit dem Bo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Shiho uke 3</li><li>• Keri waza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keri waza</li><li>• Taisabaki ōyō komplett in Verbindung mit Ausgängen aus Uke waza futari geiko</li><li>• Auswahl aus allen Tegumi mit Links-Rechts-Wechseln</li></ul>

## 2.Kyū

Blauer Gürtel

Kihon	Hitori gata	Futari gata
<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 beliebige Stand-Boden-Übergänge</li><li>• 5 min Vortrag über KU im Allgemeinen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kamae waza</li><li>• Shirotaru no kon</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kamae waza</li><li>• Alle Tegumi mit Übergängen</li></ul>

## 1.Kyū

Brauner Gürtel

Kihon	Hitori gata	Futari gata
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nach Wahl des Prüfers</li><li>• 5-10 min Vortrag über ein theoretisches Thema</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Nyūmon-Formen</li><li>• Aragaki no Seisan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Nyūmon-Formen</li><li>• Aragaki no Seisan ōyō</li><li>• Shirotaru no kon kumibō</li></ul>