

„SPECIAL“ - Kyuprüfungsprogramm „Karate mit Handicap“

Wadokai Karate Prüfungsprogramm für Menschen mit Beeinträchtigung



karate4all.ch
karate mit handicap

Erklärung zum Prüfungsprogramm



Das vorliegende SPECIAL-Prüfungsprogramm ist am offiziellen Kyu-Prüfungsprogramm der Swiss Wadokai Karatedo Renmei (SWKR) angegliedert. Es ist gültig für Karateka mit einer geistigen und körperlichen Beeinträchtigung. Der jeweiligen Beeinträchtigung soll bei den Prüfungen individuell Rechnung getragen werden.

Das Prüfungsprogramm wurde von Sensei Roberto Danubio, Präsident und Technischer Leiter der SWKR für die Gruppierung anerkannt.

Die Fotos und Texte für Ohio und Kihonkumite sind aus dem Buch Wadoryu Karatedo - Kihon, Kata, Kumite von Roberto Danubio, mit seiner freundlichen Genehmigung entnommen (www.wado-ryu-book.com).

Dieses Prüfungsprogramm und die vereinfachten Pinan „a“ Kata-Formen sind als Filmsequenzen im Internet abrufbar.
Internetseite: <http://www.wado.ch/insieme/>

August 2016

Alessandro Aquino

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Alessandro Aquino'.

Präsident Verein Karate für Alle
Chefinstruktoren Wadokai Rorschach

SPECIAL-Kyuprüfungsprogramm 2016 Version 1.2 / www.karate4all.ch
Alessandro Aquino - Nicht für den Verkauf - Weiterverwendung ausdrücklich erwünscht

Teilprüfungen im SPECIAL Programm

Das aktualisierte Prüfungsprogramm beinhaltet neu eine Unterteilung der Kyu Grade in Teilprüfungen.

Die Teilprüfungen ermöglicht ein schrittweises Vorankommen für Menschen mit Handicap.

Die Teilschritte vereinfachen Menschen mit Beeinträchtigungen höhere Kyugrade und die Möglichkeit Danprüfungen zu absolvieren.

Abstufungen:

- 8. Kyu - Weissgelb -> **Gelb**
- 7. Kyu - Gelborange -> **Orange**
- 6. Kyu - Orangegrün -> **Grün**
- 5. Kyu - Grünorange -> Grünblau -> **Blau**
- 4. Kyu - Blauorange -> Blaugrün - **Violette**
- 3. Kyu - Viol.Gelb -> Viol.Orange -> Viol.Grün -> **Braun**
- 2. Kyu - Braun Rot 1 -> Braun Rot 2
- 1. Kyu - Braun Rot 3 -> Braun Rot 4

Die jeweiligen Gurte werden mit einer farbigen Markierung versehen. Bei bestandenen Teilprüfungen werden keine Diplome ausgehändigt und keine Eintragungen im SKF Pass vorgenommen.

Das Einführen der Teilprüfungen für Menschen mit Beeinträchtigung wurde im Einverständnis von Sensei Roberto Danubio vorgenommen.

**Prüfungsprogramm 8.Kyu „SPECIAL“
WEISS-GELB Gurt**



Teilprüfung 1.Stufe

Kihon (Grundschule)

1. Sonobazuki stehend (Faustschlag geradeaus)
2. Jodan Uke stehend (Abwehr Kopf)

Keriwaza (Kicks mit dem Bein)

1. Maegeri aus dem Stand (Kick geradeaus)

Ipponkumite Kumite (Partnerübung)

Aus dem Stand ohne Schritt

Jodan Junzuki / Jodan Uke-Gyakuzuki

Angriff auf den Kopf / Abwehr Kopf - Konter Zuki

Kata

Kihon Kata Anfangsteil (einfache Form)

Gedanbarai - links Zuki - Gedanbarei 180 Grad - Zuki

Gedanbarai 90 Grad

Yame

Weisser Gurt mit Gelber Markierung

Prüfungsprogramm 8.Kyu „SPECIAL“ GELB Gurt



Prüfung Kyustufe 8

Kihon (Grundschule)

1. Sonobazuki stehend (Faustschlag geradeaus)
2. Jodan Uke stehend (Abwehr Kopf)
3. Gedan Barai stehend (Abwehr Bauch)
4. Junzuki Chudan (Faustschlag geradeaus mit laufen)

Keriwaza (Kicks mit dem Bein)

1. Maegeri (Kick geradeaus - Höhe je nach Beeinträchtigung)

Ipponkumite Kumite (Partnerübung)

Jodan Junzuki / Jodan Uke-Gyakuzuki

Angriff auf den Kopf / Abwehr Kopf - Konter Zuki

Kata

Kihon Kata (einfache Form)

Gedanbarai - links Zuki - Gedanbarei 180 Grad - Zuki

Gedanbarai 90 Grad

dreimal Jodanuke - Drehung 180 Grad Gedanbarai

dreimal Zuki - Drehung 180 Grad Gedanbarai

Yame

Gelber Gurt

Ipponkumite 8.Kyu „SPECIAL“



Erklärung Ippon-Kumite

Angreifer links vor/ Verteidiger links zurück mit Gedanbarai

Jodan Junzuki angreifen

Jodan Uke abwehren dann kontern mit Gyakuzuki



1. Ausgangsposition



2. Angreifer vor Jodan Zuki



3. Jodanzuki - Jodanuke

Notizen

**Prüfungsprogramm 7.Kyu „SPECIAL“
GELB-ORANGE Gurt**



Teilprüfung 1.Stufe

Kihon (Grundschule)

1. Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Uchiuke

Keriwaza (Kicks mit dem Bein)

1. Mawashigeri

Ippon Kumite

Chudanzuki/ Uchiuke - Gyakuzuki (im Stand)

Kata

Pinan Nidan“a“ Teil (vereinfachte Form)

Anfang wie gewöhnliche Kata bis zum dritten Jodanuke

Yame

Gelber Gurt mit Oranger Markierung

Prüfungsprogramm 7.Kyu „SPECIAL“ ORANGE Gurt



Prüfung Kyustufe 7

Kihon (Grundschule)

1. Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Junzuki no tsukomi
4. Uchiuke

Keriwaza (Kicks mit dem Bein)

1. Maegeri
2. Mawashigeri

Renzokuwaza (Kombination)

1. Maegeri/Gyakuzuki

Ippon Kumite

Chudanzuki/ Uchiuke - Gyakuzuki

Kata

Pinan Nidan“a“ (vereinfachte Form)

Anfang wie gewöhnliche Kata bis zum dritten Jodanuke

Drehung 180 Grad Gedanbarai

dreimal Zuki

Drehung 180 Grad Gedanbarai

Yame

Oranger Gurt

Ipponkumite 7.Kyu



Erklärung Ippon-Kumite

Angreifer links vor/ Verteidiger links zurück mit Gedanbarai

Chudan Junzuki angreifen

Chudan Uchi Uke abwehren, kontern mit Gyakuzuki



1. Angreifer Chudanzuki



2. Chudanzuki - Uchiuke
Konter Gyakuzuki



3. Zurück in die Ausgangsposition

Notizen

Prüfungsprogramm 6.Kyu „SPECIAL“ ORANGE-GRÜN Gurt



Teilprüfung 1.Stufe

Kihon

1. Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Junzuki no tsukomi

Keriwaza

1. Maegeri
2. Mawashigeri

Ippon Kumite

Angriff Maegeri/ Schritt zurück und Gyakuzuki

Kata

Pinan Sandan“a“ (vereinfachte Form)

Anfang wie gewöhnliche Kata bis zur Drehung nach Nukite
Drehung 180 Grad Musubudachi
Yame

Oranger Gurt mit Grüner Markierung

**Prüfungsprogramm 6.Kyu „SPECIAL“
GRÜN Gurt**



Prüfung Kyustufe 6

Kihon

1. Junzuki Chudan
2. Gyakuzuki Chudan
3. Junzuki no tsukomi
4. Uchiuke Jodan

Keriwaza

1. Maegeri
2. Mawashigeri

Renzokuwaza (Kombination)

Mawashigeri/ Kyakuzuki

Ippon Kumite

Maegeri/ Sukuiuke-Gyakuzuki

Kata

Pinan Sandan“a“ (vereinfachte Form)

Anfang wie gewöhnliche Kata bis zur Drehung nach Nukite
Drehung 180 Grad Musubudachi
3 Tetsui Shikodashi
Schluss gleich wie Originalkata

Grüner Gurt

Sanbonkumite 6.Kyu



Erklärung Ippon Kumite

Angreifer links vor/ Verteidiger rechts zurück in Hamni Gamae
Chudan Maegeri angreifen
Maegeri mit Sukui Uke abwehren und Gyakuzuki kontern



1. Ausgangsposition



2. Maegeri - Zurückweichen



3. Maegeri - Suki Uke Abwehr



4. Konter Gyakuzuki



5. Zurück in die Ausgangsposition

Notizen

Prüfungsprogramm 5.Kyu „SPECIAL“ GRÜN-ORANGE TP1



Teilprüfung 1.Stufe

Kihon (Grundschule)

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki (falls möglich)
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki (falls möglich)
3. Junzuki no tsukomi

Keriwaza (Kicks mit dem Bein)

1. Maegeri (gerader Kick)
2. Mawashigeri (halbrunder Kick)

Ippon Kumite (Partnerübung)

ohne Schritt

1. Junzuki Jodan/Uchiuke Jodan-Haishuuke-Urazuki Jodan

Kata

Teil 1

Pinan Shodan“a“ vereinfachte Form:
Anfang gleich - bis 1. Shutouke
Yame

Grüner Gurt mit Oranger Markierung

Prüfungsprogramm 5.Kyu „SPECIAL“ GRÜN-BLAU TP2



Teilprüfung 2.Stufe

Kihon (Grundschule)

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki (falls möglich)
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki (falls möglich)
3. Junzuki no tsukomi
4. Sotouke Zenkozudachi

Keriwaza (Kicks mit dem Bein)

1. Maegeri (gerader Kick)
2. Mawashigeri (halbrunder Kick)

Ippon Kumite (1. Partnerübung)

ohne Schritt

1. Junzuki Jodan/Uchiuke Jodan-Haishuuke-Urazuki Jodan

Ohio Kumite (2. Partnerübung)

Teil Tobikomi Zuki und Gyakuzuki

1. Ipponme

Kata

Pinan Shodan“a“ vereinfachte Form:

Anfang gleich (ohne Jokogeri nur Sotouke) bis Nukite
Drehung 180 Grad Gedanbarai

Yame

Grüner Gurt mit Oranger und Blauer Markierung

Prüfungsprogramm 5.Kyu „SPECIAL“ BLAU Gurt



Prüfung Kyustufe 5

Kihon (Grundschule)

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki (falls möglich)
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki (falls möglich)
3. Junzuki no tsukomi
4. Sotouke Zenkozudachi
5. Shutouke in Mahamni nekoashidashi

Keriwaza (Kicks mit dem Bein)

1. Maegeri (gerader Kick)
2. Mawashigeri (halbrunder Kick)
3. Ushirogeri (Rückwärts Kick aus dem Stand)

Renzokuwaza (Kombination)

Shutouke in Mahamni Nekoashidashi/ Kyagu Shuto Uchi

Ippon Kumite (1. Partnerübung)

1. Junzuki Jodan/Uchiuke Jodan-Haishuuke-Urazuki Jodan

Ohio Kumite (2. Partnerübung)

1. Ipponme

Kata

Pinan Shodan“a“ vereinfachte Form:

Anfang gleich (ohne Jokogeri nur Sotouke) bis Nukite

Drehung 180 Grad Gedanbarai

3 mal Kette Junzuki zurück

Drehung 180 Grad Gedanbarai

Yame

Blauer Gurt

Ipponkumite 5.Kyu



Erklärung Ippon Kumite

Angreifer links vor / Verteidiger rechts vor mit Gedanbarai
Junzuki Jodan mit Schritt angreifen / Abwehr in Shikodachi mit Haishuike
abwehren und zeitgleich mit Urazuki Jodan kontern (ohne Schritt)



Ausgangsposition

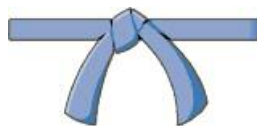


Jodan Zuki - Abwehr und Konter



von der anderen Seite

Ohiokumite Ipponme 5.Kyu



1 Angreifer und Verteidiger stehen einander in Musubidachi gegenüber. Die Schultern sind entspannt.



2 Verbeugen.



3 In Musubidachi stehen bleiben.



4 Angreifer Hidari Hanmi Gamae / Verteidiger Hidari Hanmi Gamae.

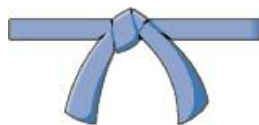


5 Der Angreifer geht rechts vor und führt einen Jodan Junzuki aus. Der Verteidiger geht mit dem linken Bein einen Schritt zurück und wehrt mit der rechten Hand mit Shuto Nagashiuke ab.



6 Unmittelbar danach kontert der Angreifer mit Chudan Gyakuzuki.

Ohiokumite Ipponme 5.Kyu



7 Danach wird der angreifende Arm zurückgezogen und Migi Hanmi Gamae eingenommen.



8 Nun zieht der Angreifer das vordere Bein leicht zurück und führt mit dem rechten Bein einen Ashibarai aus.



9 Unmittelbar danach führt der Angreifer einen Chudan Gyakuzuki aus.



10 Danach wird der angreifende Arm zurückgezogen und Hidari Hanmi Gamae eingenommen.



11 Beide Partner trennen sich synchron voneinander.



12 Ausgangsposition einnehmen.

Prüfungsprogramm 4.Kyu „SPECIAL“ BLAU-ORANGE TP1



Teilprüfung 1.Stufe

Kihon (Grundschule)

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi

Renzokuwaza (Kombination)

1. Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki

Ippon Kumite

1. Maegeri Chudan/Gedanbarai-Gyakuzuki

Kata

Pinan Yondan“a“

Anfang wie gewöhnliche Kata bis Hachidachivorbereitung

Drehung nach links - Empi (ohne Jokogeri)

Drehung rechts - Empi (ohne Jokogeri)

Yame

Blauer Gurt mit Oranger Markierung

Prüfungsprogramm 4.Kyu „SPECIAL“ BLAU-GRÜN TP2



Teilprüfung 2.Stufe

Kihon (Grundschule)

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi

Renzokuwaza (Kombination)

1. Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki

Ippon Kumite

1. Maegeri Chudan/Gedanbarai-Gyakuzuki
2. Junzuki Jodan/ Shuto Uke- Haltegriff-Uraken

Kata

Pinan Yondan“a“

Anfang wie gewöhnliche Kata bis Hachidachivorbereitung

Drehung nach links - Empi (ohne Jokogeri)

Drehung rechts - Empi (ohne Jokogeri)

Danach Nukite in Kyaguzuki-no-zukomi Stellung

Vorgleiten Uraken rechts

Drehung 180 Grad Otoshiuke - Sotouke Jodan in Shikodashi

Yame

Blauer Gurt mit Oranger und Grüner Markierung

Prüfungsprogramm 4.Kyu „SPECIAL“ VIOLETTE Gurt



Prüfung Kyustufe 4

Kihon (Grundschule)

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki

Renzokuwaza (Kombination)

1. Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki

Ippon Kumite

1. Maegeri Chudan/Gedanbarai-Gyakuzuki
2. Junzuki Jodan/ Shuto Uke- Haltegriff-Uraken

Ohio Kumite

Nihonme

Kata

Pinan Yondan“a“

Anfang wie gewöhnliche Kata bis Hachidachivorbereitung

Drehung nach links - Empi (ohne Jokogeri)

Drehung rechts - Empi (ohne Jokogeri)

Danach Nukite in Kyaguzuki-no-zukomi Stellung

Vorgleiten Uraken rechts

Drehung 180 Grad Otoshiuke - Sotouke Jodan in Shikodashi

zweimal Otoshiuke - Sotouke Jodan in Shikodashi vor

Morote-Sotuke Jodan in Mashomen Nekoshidashi

Drehung 180 Grad Kakeuke

Yame

Violetter Gurt

Ipponkumite 4.Kyu 1. Übung



Erklärung Ippon-Kumite

Angreifer links / Verteidiger links mit Gedanbarai

Chudan Junzuki angreifen / Chudan Soto Uke Abwehren

kontern Maegeri mit Vorderbein und Gyakuzuki

Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



1. Chudanzuki vor



2. Maegeri Konter Vorderbein



3. Arm nach unten ziehen



4. Gyaguzuki

Ipponkumite 4.Kyu 2. Übung



Erklärung Ippon-Kumite

Angreifer links/Verteidiger links mit Gedanbarai
Junzuki Jodan angreifen/ mit Shutouke abwehren
kontern Schritt vor und Haltegriff - Uraken
Ausgangsposition gleich wie 1. Übung (ohne Abbildung)



1. Angreifer vor Jodan Zuki



2. Arm fassen, vorwärts laufen



3. Arm hebeln und kontrollieren



4. Uraken ausführen

Notizen

Ohiokumite Nihonme



1 Angreifer Migi Hanmi Gamae / Verteidiger Hidar Hanmi Gamae.



2 Der Angreifer gleitet seitlich vor und greift mit Jodan Gyakuzuki an. Der Verteidiger gleitet seinerseits leicht zurück und wehrt den Angriff mit Shuto Nagashiuke ab.



3 Der Angreifer führt mit dem linken Bein einen Ashibarai aus und kontert unmittelbar danach mit Chudan Gyakuzuki (Bild 4 und 5).



4 Danach führt der Angreifer einen Chudan Gyaguzuki aus.



5 Danach führt der Angreifer einen Chudan Gyaguzuki aus.



6 Den Angriff zurückziehen.

Ohiokumite Nihonme



7 Beide Partner trennen sich synchron voneinander.

Prüfungsprogramm 3.Kyu „SPECIAL“ VIOLETTE-GELB TP1



Teilprüfung 1.Stufe

Kihon

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi

Renzokuwaza

Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki/Uraken

Ohio Kumite

Yohonme

Kata

Pinan Godan“a“

Anfang wie gewöhnliche Kata bis Morote Gedanuke

Morote Jodanuke, Hände geschlossen halten

Chudanblock - Zuki links im Stand

danach Schritt vor mit rechts Chudan Empi

Yame

Violetter Gurt mit Gelber Markierung

Prüfungsprogramm 3.Kyu „SPECIAL“ VIOLETTE-ORANGE TP2



Teilprüfung 2.Stufe

Kihon

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi

Renzokuwaza

Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki/Uraken

Ohio Kumite

Yohonme

Kata

Pinan Godan“a“

Anfang wie gewöhnliche Kata bis Morote Gedanuke

Morote Jodanuke, Hände geschlossen halten

Chudanblock - Zuki links im Stand

danach Schritt vor mit rechts Chudan Empi

Jodan Urazuki mit Körperdrehung in Kukuzudachi

Drehung und Schritt vor Morote Chudanbarai

Schritt vor Morote Chudanbarai

Drehung Kokuzudashi Gedanbarai und Jodansotouke

Yame

Violetter Gurt mit Gelber und Oranger Markierung

Prüfungsprogramm 3.Kyu „SPECIAL“ VIOLETTE-GRÜN TP3



Teilprüfung 3.Stufe

Kihon

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi

Renzokuwaza

Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki/Uraken

Kihon Kumite

Ipponme

Kata

Pinan Godan“a“

Anfang wie gewöhnliche Kata bis Morote Gedanuke

Morote Jodanuke, Hände geschlossen halten

Chudanblock - Zuki links im Stand

danach Schritt vor mit rechts Chudan Empi

Jodan Urazuki mit Körperdrehung in Kukuzudachi

Drehung und Schritt vor Morote Chudanbarai

Schritt vor Morote Chudanbarai

Drehung Kokuzudashi Gedanbarai und Jodansotouke

Yame

Violetter Gurt mit Gelber, Oranger und Grüner Markierung

Prüfungsprogramm 3.Kyu „SPECIAL“

1. BRAUN - Gurt



Prüfung Kyustufe 3

Kihon

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki

Renzokuwaza

Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki/Uraken

Ohio Kumite

Yohonme

Kihon Kumite

Ipponme

Kata

Pinan Godan“a“

Anfang wie gewöhnliche Kata bis Morote Gedanuke

Morote Jodanuke, Hände geschlossen halten

Chudanblock - Zuki links im Stand

danach Schritt vor mit rechts Chudan Empi

Jodan Urazuki mit Körperdrehung in Kukuzudachi

Drehung und Schritt vor Morote Chudanbarai

Schritt vor Morote Chudanbarai

Drehung Kokuzudashi Gedanbarai und Jodansotouke

Yame

Jiyu Kumite Freikampf 2 Minuten

Brauner Gurt

Ohioikumite Yohonme 3.Kyu



1 Angreifer Hidari Hanmi Gamae / Verteidiger Migi Hanmi Gamae.



2 Der Verteidiger geht links vor und greift rechts mit Jodan Gyagu Uraken an. Der Verteidiger blockt den Angriff ab, indem er den rechten Arm zum Kopf hochzieht.



3 Der Angreifer kontrolliert mit der linken Hand den rechten Arm des Verteidigers.



4 Der Angreifer führt einen Chudan Gyakuzuki aus.



5 Der Chudanangriff wird zurückgezogen.



6 Der Angreifer fasst die linke Schulter des Verteidigers.

Ohioikumite Yohonme 3.Kyu



7 Der Angreifer zieht den Verteidiger nach unten und greift gleichzeitig mit einem Hizageri den Solarplexus an.



8 Der Angreifer stellt sein Bein wieder auf den Boden und führt zeit- gleich einen Otoshi Empi in den Nacken des Verteidigers aus (Bilder 8 und 9)



9 Otoshi Empi in den Nacken des Verteidigers ausführen.



10 Beide Partner trennen sich synchron voneinander.

Kihonkumite Ipponme



1 In Musubidachi einander gegenüber stehen. Die Schultern sind entspannt.



2 Verbeugen.



3 Musubidachi beibehalten.



4 Angreifer Migi Hanmi Gamae / Verteidiger Migi Hanmi Gamae.



5 Der Angreifer gleitet mit einem Jodan Tobikomizuki vor. Der Verteidiger gleitet leicht zur Seite und führt einen Jodan Nagashiuke aus. Es ist wichtig, dass der Angriff nicht abgeblockt, sondern lediglich umgelenkt wird. Die Extremitäten spielen beim Kihon Kumite eine untergeordnete Rolle und dienen meistens nur zur Unterstützung.



6 Der Angreifer führt einen Chudan Gyakuzuki aus. Der Verteidiger zieht seine rechte Hüfte zurück und lässt den Körper senkrecht. Zeitgleich führt er rechts einen Chudanbarai aus, während die linke Faust in Urazuki-Haltung einen Angriff auf den Solarplexus ausführt.

Kihonkumite Ipponme



7 Beide Partner trennen sich synchron voneinander und stehen in Aihanmi (gleichseitige Beinstellung).



8 Ausgangsposition einnehmen.



Gegenüberliegende Ansicht / Opposite view
Bild 5 Der Angreifer gleitet mit Jodan Tobikomizuki vor. Der Verteidiger gleitet leicht zur Seite und führt einen Jodan Nagashiuke aus. Es ist wichtig, dass der Angriff nicht abgeblockt, sondern lediglich umgeleitet wird. Die Extremitäten spielen beim Kihon Kumite eine untergeordnete Rolle und dienen meistens nur zur Unterstützung.



Bild 6 Der Angreifer führt einen Chudan Gyakuzuki aus. Der Verteidiger zieht seine rechte Hüfte zurück und lässt den Körper senkrecht. Zeitgleich führt er rechts einen Chudanbarai aus, während die linke Faust in Urazuki-Haltung einen Angriff auf den Solarplexus ausführt.

Prüfungsprogramm 2.Kyu „SPECIAL“ BRAUN-ROT 1



Teilprüfung 1.Stufe

Kihon

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Ohio Kumite

Hachihonme

Kata

1. Pinan Godan“a“

Brauner Gurt mit einer Roten Markierung

Prüfungsprogramm 2.Kyu „SPECIAL“ BRAUN-ROT 2



Prüfung Kyustufe 2

Kihon

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Ohio Kumite

Hachihonme

Kihon Kumite

Nihonme

Kata

1. Pinan Godan“a“
2. Naihanchi

Jiyu Kumite

Freikampf 2 Minuten

Brauner Gurt mit zwei Roten Markierungen

Ohioikumite Hachihonme 2.Kyu



1 Angreifer Hidari Hanmi Gamae / Verteidiger Migi Hanmi Gamae.



2 Der Angreifer zieht das hintere Bein leicht an und versucht mit dem vorderen Bein einen Ashibarai anzuwenden. Der Verteidiger weicht diesem Angriff aus, indem er einen Schritt zurückgeht.



3 Nun wiederholt der Angreifer den Ashibarai und der Verteidiger weicht wieder mit einem Rückwärtsschritt aus.



4 Der Angreifer stellt das vordere Bein ab, dreht seinen Körper und greift mit Chudan Ushirogeri an.



5 Der Angreifer dreht seinen Körper nach vorne und führt zeitgleich einen Chudan Gyakuzuki aus.



6 Beide Partner trennen sich synchron voneinander.

Kihonkumite Nihonme



1 Angreifer Migi Hanmi Gamae / Verteidiger Migi Hanmi Gamae.



2 Der Angreifer gleitet mit Jodan Tobikomizuki vor. Der Verteidiger gleitet leicht zur Seite und führt einen Jodan Nagashiuke aus.



3 Der Angreifer zieht das linke Bein kurz an, um unmittelbar darauf mit dem vorderen Bein einen Chudan Sokutogeri auszuführen. Der Verteidiger verschiebt seinen Körper nach links und wehrt mit einem Gedan Nagashiuke ab. Die Position ist Gyaku Nekoashidachi. Hierbei ruht das Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen, und der Oberkörper bleibt senkrecht.



4 Nun gleitet der Verteidiger in Junzuki no Tsukomidachi zum Gegner und führt mit der rechten Hand einen Haito unterhalb des Schulterblatts aus. Die linke Hand greift mit einem Shutouchi die Nieren an.



5 Beide Partner trennen sich synchron voneinander und stehen in Aihanmi.

Prüfungsprogramm 1.Kyu „SPECIAL“ BRAUN-ROT 3



Teilprüfung 1.Stufe

Kihon

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki

Kihon Kumite

Sanbonme

Kata

1. Freie Pinan „a“ Kata
2. Seishan (lansamer Teil)

Brauner Gurt mit drei Roten Markierungen

Prüfungsprogramm 1.Kyu „SPECIAL“ BRAUN-ROT 4



Prüfung Kyustufe 1

Kihon

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Kihon Kumite

Sanbonme

Kata

1. Freie Pinan „a“ Kata
2. Seishan

Jiyu Kumite

Freikampf 2 Minuten

Brauner Gurt mit vier Roten Markierungen

Kihonkumite Sanbonme



1 Angreifer Migi Hanmi Gamae / Verteidiger Migi Hanmi Gamae.



2 Der Angreifer gleitet mit Jodan Tobikomizuki vor. Der Verteidiger gleitet leicht zur Seite und führt einen Jodan Nagashiuke aus.



3 Der Angreifer zieht sein vorderes Bein an, um mit dem linken Bein mit Chudan Maegeri anzugreifen. Zeitgleich gleitet der Verteidiger in den Gegner hinein und führt mit dem ganzen Körpergewicht einen Urazuki (oder Tatezuki) mit Nakadaka Ipponken aus. Die linke Faust greift gleich-zeitig mit Nakadaka Ipponken auf das gegnerische Knie an. Mit dem rechten Knie wird das rechte Bein des Gegners kontrolliert.



4 Beide Partner trennen sich synchron voneinander und stehen in Aihanmi.

Prüfungsprogramm 1. Dan „SPECIAL“

1. Dan Schwarzgurt



Kihon

1. Junzuki Chudan - Kette Junzuki
2. Gyakuzuki Chudan - Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4. Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Kihon Kumite

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Sanbonme

Kata

1. Zwei freie Pinan „a“ Katas
2. Seishan oder Chinto

IMPRESSUM

Autoren:

Alessandro Aquino

Roberto Danubio

Internet:

www.karate4all.ch

Karate für Menschen mit Handicap

Kontakt:

Alessandro Aquino

info@karate4all.ch

+41 71 297 03 07

Weitverwendung ausdrücklich erwünscht!

KEIN VERKAUF! KOSTENLOS FÜR ALLE!