



4. Kyu - Prüfung

Die Prüfung erfolgt in Abstimmung mit den Lehrerinnen und Lehrern des Dojos. Eine eigenverantwortliche Vorbereitung wird erwartet. Die Regelwartezeit beträgt mindestens 4 Monate seit der Prüfung zum 5. Kyu, sowie mindestens 35 Trainingstage.

Metathema

Die Techniken sollen flüssig, in gleichbleibender Geschwindigkeit und ohne Eile ausgeführt werden. Besonderer Bedeutung kommt Zanshin zu. Sowohl bei Hebel- als auch Wurftechniken, sind diese klare zu beenden und die Vorbereitung auf die Folgetechnik soll erkennbar sein.

Die einzelnen Techniken können über die Links durch einfaches Anklicken abgerufen werden (die aktiven Links sind an der blauen Schrift erkennbar). Dabei wird in der Regel jeweils zuerst die Omote-Form und dann die Ura-Form gezeigt.

(Die Prüfung umfasst die Folgetechniken sowie alle Inhalte für die Prüfung zum 5. Kyu)

Suwari Waza (Tori und Uke knien)

Ai Hanmi (Ai Hanmi Katate Dori)
Shomen Uchi

Ikkyo (Omote/Ura), Irimi Nage
Ikkyo (Omote/Ura), Irimi Nage

Tachi Waza (Tori und Uke stehen)

Ai Hanmi (Ai Hanmi Katate Dori)

Ryote Dori
Kata Dori
Shomen Uchi
Yokomen Uchi

Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura), Ude Kime Nage (Omote/Ura), Irimi Nage
Kogyu Ho/Kokyu Nage Naname, Kote Gaeshi, Uchi Kaiten Nage (Omote/Ura)
Tenchi Nage
Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura)
Kote Gaeshi
Shiho Nage (Omote/Ura), Ude Kime Nage (Omote/Ura)

Ushiro Waza (Angriffe von hinten)

Ushiro Ryote Dori

Ikkyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura)

Bokken

Die Technik beginnt mit dem Schwertziehen

Nach dem Schwertziehen erfolgt aus der Position Jodan Kamae (Seigan Kamae)

- Shomen Uchi (Hidari Hanmi – Vorwärtsschritt – Migi Hanmi usw.) - 4x vorwärts, dann 4x rückwärts
- Übung endet in Jodan Kamae (Seigan Kamae)

Jo

- Jo vor dem Körper vorwärts drehen („Wirbeln“) – zunächst den Jo in Migi Hanmi mit der rechten Hand greifen, danach in Hidari Hanmi mit der linken Hand
- Jo vor dem Körper rückwärts drehen („Wirbeln“) – zunächst den Jo Migi Hanmi mit der rechten Hand greifen, danach in Hidari Hanmi mit der linken Hand
- Jo vor dem Körper vorwärts drehen („Wirbeln“) – jeweils mit Handwechsel (parallele Fußstellung)
- Jo vor dem Körper rückwärts drehen („Wirbeln“) – jeweils mit Handwechsel (parallele Fußstellung)