

1. Teil – Theoretische Prüfung (Kyu-Teil)

Prüfung zum 6. Kyu:

15. Wie kann man den Begriff SEIZA übersetzen und wann wird er vom Lehrer verwendet?

A: *Seiza bedeutet „Sitzen“, wobei man sich in kniender Haltung, bei aufrechtem Oberkörper auf die Fersen setzt. Wird vom Lehrer meist zur Einstimmung und zum Ausklang des Trainings für eine kurze Meditation (mokuso) angewandt.*

16. Wozu begibt man sich am Anfang und am Ende des Trainings in die knieende Position?

A: *Mit dem Kommando „Seiza“ begibt man sich in diese unbewegte Haltung, um zu meditieren (mokuso). Ziel ist die Einstimmung auf das bevorstehende Training bzw. mentale Reflexion wichtiger Aspekte des vergangenen Trainings.*

17. Was bedeuten die Begriffe TSUKI-WAZA, UCHI-WAZA, KERI-WAZA und UKE-WAZA?

A: *Tsuki-Waza: Stoßtechnik
Uchi-Waza: Schlagtechnik
Keri-Waza: Beintechnik
Uke-Waza: Blocktechnik*

18. Was bedeuten die Begriffe HEIAN oder PINAN? (für Shotokan-, Shito-, Wado-Ryu)

A: *Heian: Zusammengesetzt aus den Schriftzeichen für „heiwa“ und „antei“
Bedeutung: „Frieden“ und „Ruhe“
Pinan: Synonymer Begriff für „Heian“*

Was bedeutet der Begriff GEKISAI? (für Gojo- und Shito-Ryu,)

A: *Gekisai: „Angreifen und Zerschmettern“*

19. Was bedeuten die Begriffe HIKI-ASHI und HIKI-TE?

A: *Hiki-ashi: Zurückziehen des Fußes; deutliches Zurückschnappen des Unterschenkels nach Ausführung einer Beintechnik.
Hiki-te: Zurückziehen der Hand; Anlegen der Faust an die Hüfte unter Beachtung der korrekten Ellbogenposition.*

20. Was bedeutet der Begriff ZANSHIN?

A: *Wachsamkeit; nicht-haftende Aufmerksamkeit*

21. Was bedeutet der Begriff GYAKU?

A: *Gegenseite, gegenseitig*