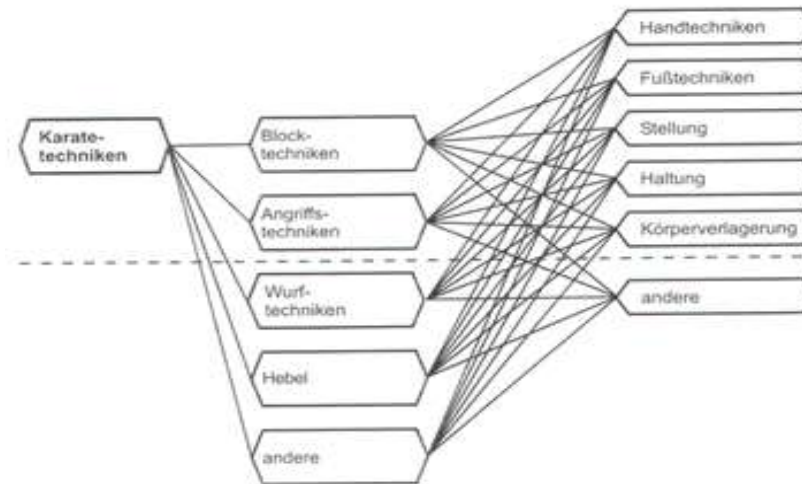


PRÜFUNGSORDNUNG PO 2015

1.24 – Anlage 3 Themenkreis 2 „Karate-Techniken“

Stand Januar 2016



“Respekt und Bescheidenheit ist das eine, Kampfgeist und Leidenschaft das andere.”

Titel	Mögliche Inhalte	Mentor
Fauststöße	Arten der Fausttechniken – jap. Bezeichnung, Grundprinzipien der Fausttechniken – Erläuterungen der Prinzipien, der Mechanismus des Fauststosses, Trainingsmöglichkeiten, Fotos	bei Bedarf
Dojo kun	Bedeutung im Karate Do, Anwendung und Umsetzung im Dojo und im täglichen Leben	bei Bedarf
Angriffe mit dem Bein	Arten der Beintechniken – jap. Bezeichnung, Grundprinzipien der Beintechniken – Erläuterungen der Prinzipien, Trainingsmöglichkeiten, Fotos)	bei Bedarf
Blöcke/Ausweichen	Arten der Blöcke, Prinzipien der Blöcke und des Ausweichens, Trainingsmöglichkeiten, Fotos	bei Bedarf

Die Atmung im Karate; Der Kiai	Bedeutung, Prinzipien	bei Bedarf
Die wichtigsten Stellungen im Shotokan Karate	Die natürlichen Stellungen, die wichtigsten Kampfstellungen, Bezeichnungen, Trainingsmöglichkeiten, Fotos	bei Bedarf
Die Etikette im Karate	Gruss im Stehen, Gruss im Knien, Ablauf, jap. Bezeichnungen, Ablauf, Bedeutung	bei Bedarf
Erklärung einer Kumite-Kombination	Bedeutung bzw. Sinn der Kombination, Trainingsaufbau mit Fotos	bei Bedarf
Bedeutung des Kihon im Karate	Aufbau eines Kihontrainings, Kihon-Kombinationen mit Fotos	bei Bedarf
Bedeutung und Sinn des Athletiktrainings im Karate	Training der körperlichen Belastbarkeit, Spannung, Abhärtung, Muskulatur, karatespezifische Übungen mit Fotos	bei Bedarf