



Optionales Prüfungsprogramm für Kinder bis 12 Jahren

- * Prüfer für Kinderprüfungen müssen wenigstens den 1. DAN im Ryūkyū Kobudō Teshinkan innehaben.
- * Kinderprüfungen sind Dōjō-intern und dem Verband nicht nachweispflichtig.
- * Kinderprüfungen sind kostenlos.
Pro Prüfung kann aber eine Prüfer- / Urkundengebühr in Höhe bis 10,00 Euro erhoben werden.
- * Die spezielle Urkunde für Kinderprüfungen (A4-Format) steht als freier Download zur Verfügung.
- * Der erreichte KYŪ-Grad wird durch Querstreifen auf dem weißen Gürtel, optional auch farblich unterschiedlich, kenntlich gemacht. (10. KYŪ = 1 Querstreifen, 9. KYŪ = 2 Querstreifen, ...)

- * Es werden nur Techniken für BŌ abgeprüft.

10. KYŪ - weißer Gürtel mit einem Streifen SAN-TO-BUN & Standübungen

Je 10 Gesamtwiederholungen!

1. HACHI-JI-DACHI: **SAN-TO-BUN** MOCHI-KAE (gleitender Griffwechsel)
2. HACHI-JI-DACHI: YOKO-**CHŪDAN-TSUKI** [MOCHI-KAE → CHŪDAN-TSUKI → MOCHI-KAE → ...]
(TSUKI-Bewegung: Fäuste drehen!)
3. HACHI-JI-DACHI: **SHŌMEN-UCHI** (gleitende Griffwechsel, keine Ausholbewegung)
HIDARI-SHŌMEN-UCHI-KAMAE → MIGI-SHŌMEN-UCHI → MOCHI-KAE →
MIGI-SHŌMEN-UCHI-KAMAE → HIDARI-SHŌMEN-UCHI → MOCHI-KAE → ...
4. HACHI-JI-DACHI: **Hüftrotation** (1x → 2x → 3x → 1x → 2x → 3x → ...)
(BŌ steht senkrecht auf dem Boden vor dem Körper, BŌ mit beiden Händen auf
Brusthöhe festhalten. Schultern unbeweglich halten!)
5. HACHI-JI-DACHI: YOKO-**CHŪDAN-TSUKI** (mit 3-fach Hüftrotation) 5x links & 5x rechts

9. KYŪ - weißer Gürtel mit zwei Streifen Stellungs- & Schrittübungen

Je 5 Wiederholungen links & rechts!

1. **BŌ-NO-KIHON Nr. 2**
2. SHIZEN-DACHI: **RENRAKU-SHŌMEN-UCHI** (immer 2 Schritte vor bzw. zurück)
(Erst stehen → dann Technik!)
3. **NEKO-ASHI-DACHI → SHŌMEN-SHIKO-DACHI**
(BŌ waagerecht hinter dem Rücken in den Ellbogenbeugen):
→ NEKO-ASHI-DACHI (KOSHI SHŌMEN)
→ vorderen Fuß vorsetzen in SHŌMEN-SHIKO-DACHI (KOSHI SHŌMEN)
→ im Stand Hüfte 45 Grad abdrehen (KOSHI HANMI)
→ vorderen Fuß zurückziehen in NEKO-ASHI-DACHI (KOSHI SHŌMEN)
→ ...
4. **BŌ-NO-KIHON Nr. 1**
5. **BŌ-NO-KIHON Nr. 3**



Optionales Prüfungsprogramm für Kinder bis 12 Jahren

8. KYÛ - weißer Gürtel mit drei Streifen GEDAN-UKE & GEDAN-BARAI

Je 5 Wiederholungen links & rechts!

1. SHÔMEN-SHIKO-DACHI: **GEDAN-BARAI** (am Ort ausführen)
2. **CHÛDAN-URA-KAMAE** → **CHÛDAN-KAMAE**: (immer 2 Schritte vor bzw. zurück)
→ Schritt vor KÔKUTSU-DACHI → Schritt vor SHÔMEN-SHIKO-DACHI
→ Schritt zurück KÔKUTSU-DACHI → Schritt zurück SHÔMEN-SHIKO-DACHI → ...
3. KÔKUTSU-DACHI: **GEDAN-UKE** (am Ort ausführen)
4. wie 2. + **GEDAN-UKE** und **GEDAN-BARAI** (immer 2 Schritte vor bzw. zurück)
5. ASHI-KOMI-KAE (Schrittwechsel am Ort): KÔKUTSU-DACHI + **GEDAN-UKE** →
SHÔMEN-SHIKO-DACHI + **GEDAN-BARAI** → ...

7. KYÛ - weißer Gürtel mit vier Streifen BÔ-NO-KIHON Nr. 4 & 5

Je 5 Wiederholungen links & rechts!

1. KÔKUTSU-DACHI: **YORI-ASHI GEDAN-NUKI** (vorgleiten)
2. KÔKUTSU-DACHI: **GEDAN-UKE-KAMAE** → **GEDAN-UKE** → **GEDAN-NUKI (YORI-ASHI)** → ...
3. SHÔMEN-SHIKO-DACHI: **CHÛDAN-KAMAE** → **GEDAN-BARAI-KAMAE** → **GEDAN-BARAI** →
SHÔMEN-UCHI-KAMAE → **SHÔMEN-UCHI** → **CHÛDAN-TSUKI** →
CHÛDAN-KAMAE → ...
4. **BÔ-NO-KIHON Nr. 4**
5. **BÔ-NO-KIHON Nr. 5**

6. KYÛ - weißer Gürtel mit fünf Streifen SHÛSHI-NO-KUN (SHÔ) - Sequenzen

Je 5 Wiederholungen (außer Nr. 4)!

1. **Sequenz #1:** **CHÛDAN-TSUKI**
KATA-Technik 2.-3. HACHI-JI-DACHI → YOKO-SHIKO-DACHI → Ô-KUTSU-DACHI → ...
2. **Sequenz #2:** **GEDAN-UKE-KAMAE** (ausweichen) → **GEDAN-UKE** → **GEDAN-NUKI**
KATA-Technik 4.-6. (YORI-ASHI) → HIDARI-TATE-UKE (linke Hand oben) → MIGI-MAWARU
→ MIGI-TATE-UKE (linke Hand oben) → ...
3. **Sequenz #3:** MIGI-TATE-UKE (linke Hand oben) + **BÔ-NO-KIHON Nr. 3** → ...
KATA-Technik 6.-10. (im Stand, nur rechts vorn)
4. **Sequenz #4:** A) HEISOKU-DACHI: **JÔDAN-UCHI (URA)**
KATA-Technik 11.-19. B) Schritt vor HIDARI-NANAME-MUSUBI-DACHI: **SHÔMEN-UCHI**
C) linken Fuß zurück in MIGI-ZENKUTSU-DACHI: **CHÛDAN-SOTO-UKE**
* A) - C) 3x wiederholen
* 180 Grad links herum wenden, linken Fuß zurückziehen in Position A)
* A) - C) 3x wiederholen