

# Prüfungsprogramm: 9. Junior Kyû

Technik	Name der Technik	G	V	S	P
<b>Kamae</b>  Grundstellungen	Shizen no Kamae				
	Ichi Monji no Kamae				
	Doko no Kamae				
	Hicho no Kamae				
	Jumonji no Kamae				
	Hira no Kamae				
	Hoko no Kamae				
	Hanza no Kamae				
	Fudoza no Kamae				
	Seiza no Kamae				
<b>Tai-Sabaki</b>  Ausweichen in 10 Richtungen	Mae (vorwärts)				
	Yoko Migi (seitwärts rechts)				
	Yoko Hidari (seitwärts links)				
	Ushiro/Koho (rückwärts)				
	Mae Naname Migi (vorwärts rechts)				
	Mae Naname Hidari (vorwärts links)				
	Ushiro Naname Migi (rückwärts rechts)				
	Ushiro Naname Hidari (rückwärts links)				
	Chi (zur Erde)				
	Ten (zum Himmel)				
<b>Ukemi Nagare &amp; Kaiten</b>  Roll- und Fallschule	Zempo (vorwärts)				
	Yoko Migi (seitwärts rechts)				
	Yoko Hidari (seitwärts links)				
	Ushiro/Koho (rückwärts)				
	Oten (Radschlag)				
<b>Ken Kamae</b>  Basisschläge u. Tritte	Fudo Ken (Faustschlag)				
	Boshi Ken/Shito Ken (Daumenstich)				
	Omote Shuto (Handfläche zeigt nach oben)				
	Ura Shuto (Handfläche zeigt nach unten)				
	Shako Ken (Handklaue)				
	Koppo Ken (Daumenknöchelschlag)				
	Zenpo Keri (Stampftritt nach vorne)				
<b>Daken Kihon Uke Gata</b>  Basis Blocken	Jodan Uke (Block auf oberen Ebene/Kopfhöhe)				
	Chudan Uke (Block auf mittlerer Ebene/Brusthöhe)				
	Gedan Uke (Block auf unteren Ebene/Beckenhöhe)				
<b>Sanshin no Kata</b>  Grundformen der 5 Elemente (ohne Uke)	Chi no Kata Migi/Hidari (Erde)				
	Sui no Kate Migi/Hidari (Wasser)				
	Ka no Kata Migi/Hidari (Feuer)				
	Fû no Kata Migi/Hidari (Wind)				
	Kû no Kata Migi/Hidari (Nichts)				

## Prüfungskriterien

Das Kihon Workbook für Mini Ninjas wurde so gestaltet, dass Du Deinen persönlichen Fortschritt leicht überprüfen kannst. Dazu findest Du pro J.Kyû / Graduierung eine Auflistung aller Techniken, die für die jeweiligen Prüfungen erforderlich sind. Neben den Namen der Technik findest du 4 Spalten den Beschriftungen G, V, S und P:

**G** = ich habe die Technik/Form schon einmal gesehen

**V** = ich habe die Technik/Form verstanden und kann sie nachmachen

**S** = ich kann die Technik/Form selbständig ausführen

Die Spalte **P** wird vom Prüfer ausgefüllt!

**P** = Prüfung/ die Technik wurde korrekt ausgeführt

Wenn Du alle Felder der 3 Spalten (G,V,S) vollständig angekreuzt hast, weißt Du, dass Du bereit bist für die nächste Prüfung. Mit Hilfe dieses Workbooks kannst du leicht herausfinden, was Du noch verstärkt trainieren bzw. welche Technik Du Dir noch ansehen musst, um für die bevorstehende Prüfung / nächste Stufe gerüstet zu sein. Dieses Workbook soll Dich auf Deinem Weg begleiten und unterstützen und daher beim Training im Dojo immer dabei sein.