



## Anforderungen und unterstützende Infos für den 4. Kyu – orange

### *Hinweise & Anforderungen*

Der Sportler muss zum Prüfungstermin aktives Mitglied der WKF Austria, nachweisbar durch Vorlage des WKF-Passes sein.

Für die Graduierung zum 4. *Kyu – orange* ist eine Vorbereitungszeit (d.h. aktive Trainings- teilnahme) von *mindestens 8 Monaten* festgelegt, die nicht unterschritten werden darf!

### *Technische Anforderungen*

Neben den technischen Anforderungen bzw. Anzahl der zu zeigenden Techniken gemäß aktueller Prüfungsrichtlinie der WKF Austria stellen die Kenntnis und Beherrschung folgender Prinzipien und spezifischer Techniken die Basisanforderung für den Prüfungsantritt zum 4. *Kyu – orange* seitens der „Brave Mungos“ dar.

Für den 5. bis 3. Kyu sind Würfe, Griffe und Falltechniken rechts oder links auszuführen.

Hebelprinzip	Garami – beugen
Kubi Nage	Nackenwurf
Morote Gari	Zweihandsichel
Tani Otoshi	Talfallzug
Mae Geri	gerader Fußtritt nach vorne
Oi Tsuki	gerader Fauststoß im Schritt

### *Trainingsspezifische japanische Bezeichnungen*

Hashime	Beginnen / Anfangen / Start
Mate (Yame)	Beenden / Halt
Oss/Uss	eigentlich „Osu“, kurzform von „Osu Shinobu“, kommt aus dem Militärischen und drückt eine Form der Unterwerfung aus. Wir nehmen bei uns im Dojo davon Abstand und verwenden stattdessen „Hai“.
Hai	„ja“, auch als "habe verstanden" verwendbar
Kiai	Kampfschrei, dient dazu zusätzlich Energie in die Technik zu legen
Kiba-dachi	Reiterstellung/stand, seitlicher Stand
Ashi	Bein
Empi	Ellbogen
Garami	beugen
Mawashi	drehen, halbkreisförmig
Uchi	innen, aber auch „Schlag“
Soto	außen
Gari	sicheln
Barai	fegen
Mae	nach vorne
Yoko	zur Seite
Ushiro	nach hinten
Otoshi	von oben nach unten
Age	von unten nach oben
Tate	senkrecht, höhe, vertikal
Tsuri Komi Goshi	Hebezughüftwurf
Seoi Nage/Ippon Seoi Nage	Schulterwurf /Einpunkt-Schulterwurf
[Kuzure] O Uchi Gari	Variante der großen Innensichel
Tani Otoshi	Talfallzug



## *Sport- und vereinspezifische Inhalte*

### Wie entstand unser Verein?

Der Jiu Jitsu-Verein „The Brave Mungos“ wurde im Frühjahr 2001 von einer Gruppe von Studenten gegründet. In den ersten Jahren unseres Trainings erhielten wir Unterstützung vom „Club der Jungdrachen“ aus Graz, von denen wir in den Anfangsjahren mit unserem ersten Trainer unterstützt wurden.

Aus einer kleinen Gruppe von Interessierten entstand so ein Verein, der sich durch die hohe Motivation seiner Mitglieder sowohl in unseren Verbänden, der WKF (World Kobudo Federation Austria) und dem KSV (Kapfenberger Sportvereinigung), als auch bei zahlreichen Veranstaltungen in und um Kapfenberg hohes Ansehen erarbeitet hat. Weiters gehören wir dem ASVÖ als Dachverband an.

### Was symbolisieren der Mungo und die Schlange in unserem Vereinslogo?

Ein Mungo ist ein kleines Säugetier, das vor allem wegen seiner Kämpfe gegen Giftschlangen bekannt ist. Er wird trotz seiner geringen Größe (40-60cm) selbst mit der gefürchteten Königskobra fertig – ein tapferes kleines Tier.

Weil für den Sieg über solch einen Gegner nicht nur Schnelligkeit, Beweglichkeit und Tapferkeit, sondern auch Durchhaltevermögen verbunden mit einem klaren Ziel vor Augen notwendig sind und wir diese Eigenschaften auch in unserem Jiu Jitsu Training wiederfinden, sind Mungo und Schlange in unserem Logo zu finden.

### Welche Werte prägen unseren Verein?

Mit unserer Art Jiu Jitsu zu lehren möchten wir in unserem Verein Werte vermitteln, die nicht nur auf der Matte, sondern auch abseits davon das Handeln positiv beeinflussen.

Diese sind:

- VERTRAUEN
- RESPEKT
- BESTÄNDIGKEIT
- SELBSTVERTEIDIGUNG
- SPORT
- SELBSTVERTRAUEN
- GEMEINSCHAFT
- QUALITÄT UND PROFESSIONALITÄT
- TRADITION

Was diese Begriffe für unsere Mitglieder bedeuten, würden wir gerne im Rahmen des Prüfungsgesprächs von ihnen erfahren...