

5. Kyu

Min. 50 Trainings

Ukemi: Fallschule

Mae ukemi

Ushiro ukemi

Sturz über das Knie

Tai sabaki: Körperbewegung

Irimi

Irimi kaiten

Tenkan

Irimi tenkan

Tachi waza: Körpertechniken

Katate dori	tai no henko	kihon, ki no nagare
Katate dori	shiho nage	kihon: omote, ura
Ryote dori	tenchi nage	
Shomen uchi	iriminage	kihon
Muna dori	kotegaeshi	

Jiyu waza: Freie Techniken

Katate dori

Suwari waza: Techniken im Sitzen

Ryote dori kokyū ho

Buki waza: Waffentechniken

Ken	suburi 1-5 Migi-, Hidari no awase
Jo	Suburi 1-10 6 no jo kata

Japanische Begriffe

Hanmi	Stand
Tai sabaki	Körperbewegung
Ukemi	Falltechniken
Kihon / ki no nagare	Grundform / Fließende Form
Bokken / Jo	Holzsword / Stab

4. Kyu

Min. 60 Trainings seit dem 5. Kyu

Ukemi: Fallschule

Tobu ukemi Freier Fall aus Kotegaeshi, iriminage oder shihonage

Tachi waza: Körpertechniken

Shomen uchi Ikkyo + Nikyo omote, ura

Iriminage

Katate dori Kokyu nage uchi mawari
Kaiten nage

Ryote dori Shiho nage omote, ura
Tenchi nage

Tsuki Kotegaeshi

Yokomen uchi Shiho nage

Jiyu waza

Katate dori Freie Techniken

Suwari waza: Techniken im Sitzen

Ryote dori kokyu ho

Buki waza: Waffentechniken

Ken Happo Giri

Suburi 1-7

Jo Suburi 11-20

31 Kata

Jo barai: chudan, gedan, jodan

Prinzipien

Awase Verschmelzen

Kamae Stand

Maai Distanz

Japanische Begriffe

Ai hanmi / gyaku haegenüberl. Stand / gleichseitig. Stand

Uke / Nage Angreifer / Verteidiger

Mae / Ushiro Vorwärts / Rückwärts

Omote / Ura vorne / hinten

Migi / Hidari rechts / links

3. Kyu

Min. 80 Trainings seit dem 4. Kyu

Tachi waza: Körpertechniken

Shomen uchi	Ikkyo - Sankyo	omote, ura
Katate dori	Ikkyo	omote, ura
Munetsuki	Ikkyo	omote, ura
Ushiro ryote dori	Ikkyo	omote, ura

Katate dori	Shiho nage	omote, ura
Shomen uchi	Shiho nage	omote, ura
Yokomen uchi	Shiho nage	omote, ura

Katate dori	Iriminage
Shomen uchi	Iriminage
Yokomen uchi	Iriminage

Katate dori	Kotegaeshi
Kosa dori	Kotegaeshi
Munetsuki	Kotegaeshi
Shomen uchi	Kotegaeshi

Katate dori	Koshinage
-------------	-----------

Katate dori	Kokyunage
Kosadori	Kokyunage
Morote dori	Kokyunage

Ushiro waza	
Ryote dori	1 Technik
Ryokata dori	1 Technik
Kubishime	1 Technik

Jiyu waza

Yokomen uchi, Shomen uchi, tsuki	Freie Techniken
----------------------------------	-----------------

Buki waza: Waffentechniken

Ken	Kumitachi 1-3
Jo	13 Jo kata 31 Kumi Jo: 1-12

Prinzipien

Reigi	Etikette
Kokyu	Atemkraft
Kuzushi	Balance-brechen
Ki musubi	Verbindung
Zanshin	anhaltende Aufmerksamkeit

2. Kyu

Min. 120 Trainings seit dem 3. Kyu & 6 Monate

Tachi waza: Körpertechniken

jeder Angriff	Ikkyo - Yonkyo	omote, ura
3 versch. Angriffe	Shiho nage	omote, ura
3 versch. Angriffe	Iriminage	
3 versch. Angriffe	Kotegaeshi	
3 versch. Angriffe	Koshinage	
3 versch. Angriffe	Kokyunage	
Ryote dori	Tenchinage	omote, ura
Morote dori	Jujinage	
Ushiro ryote dori	Jujinage	

Ushiro waza

Ryote dori	3 Techniken
Ryokata dori	3 Techniken
Kubishime	3 Techniken

Jiyu waza

Yokomen uchi, Shomen uchi 2 Uke

Buki waza: Waffentechniken

Ken	Kumitachi 4-5 Ki musubi no tachi
Jo	31 Kumi Jo 1-31 13 Jo awase

Angewandte Prinzipien

Balance / Dysbalance
Tai sabaki, freies Fließen
Tobu ukemi

Prinzipien

Konzentration - Zanshin
Meditation

1. Kyu

Min. 150 Trainings seit dem 2. Kyu & 9 Monate

Tachi waza: Körpertechniken

Shomen uchi	Ikkyo - Yonkyo	omote, ura
4 versch. Angriffe	Shiho nage	omote, ura
4 versch. Angriffe	Iriminage	
4 versch. Angriffe	Kotegaeshi	
4 versch. Angriffe	Koshinage	
4 versch. Angriffe	Kaitennage	
4 versch. Angriffe	Kokyunage	
Ushiro waza		
Ryote dori	4 Techniken	
Ryokata dori	4 Techniken	
Kubishime	4 Techniken	
Morote dori	Jujinage	
Ushiro ryote dori	Jujinage	
Yokomen uchi	Jujinage	

Jiyu waza

Yokomen uchi, Shomen uchi, t 2 Uke

Buki waza: Waffentechniken

Ken	Happo giri (5. & 7. Suburi) Kumitachi 1-5 Ki musubi no tachi Tachi dori - 3 Techniken
Jo	Kumi Jo 1-10 Jo nage - 3 Techniken Jo dori - 3 Techniken

Angewandte Prinzipien

Integriertes Zentrum
Stabilität
Hanmi klar und präzise
Tai sabaki freies Fließen
Maai Konstanz

Shodan

Min. 150 Trainings seit dem 1. Kyu

Tachi waza: Körpertechniken

Shomen uchi	Ikkyo - Yonkyo	omote, ura
5 versch. Angriffe	Shiho nage	omote, ura
5 versch. Angriffe	Iriminage	
5 versch. Angriffe	Kotegaeshi	
5 versch. Angriffe	Koshinage	
5 versch. Angriffe	Kaitennage	
5 versch. Angriffe	Kokyunage	

Ushiro waza

Ryote dori	5 Techniken
Ryokata dori	5 Techniken
Kubishime	5 Techniken
Morote dori	Jujigarami
Ushiro ryote dori	Jujigarami
Yokomen uchi	Jujigarami
Ni nin dori	
Ryote dori	3 Techniken
Jiyu waza	
Alle Angriffe	2 Uke
	3 Uke

Buki waza: Waffentechniken

Ken	Kumitachi 1-5 Ki musubi no tachi Tachi dori - 5 Techniken Jiyu waza
Jo	31 Jo kumijo Kumijo 1-10 Jo nage - 5 Techniken Jo dori - 5 Techniken Jo Jiyu waza

Angewandte Prinzipien

Die folgenden Prinzipien sollen während der gesamten Prüfung demonstriert werden.

Auf Shodan-Niveau sollen diese Prinzipien gänzlich verstanden sein, und ihren dynamischen Ausdruck bei der Anwendung finden.

Zentrum
Verbindung
Entspantheit
Ausdehnung
Timing

Hanmi
Tai sabaki
Maai