



## 1. Kyu - Prüfung

Die Prüfung erfolgt in Abstimmung mit den Lehrerinnen und Lehrern des Dojos. Eine eigenverantwortliche Vorbereitung wird erwartet. Die Regelwartezeit beträgt mindestens 12 Monate seit der Prüfung zum 2. Kyu, sowie mindestens 110 Trainingstage.

### Metathema

Während der gesamten Technik sollte die Beziehung von Tori zu Uke klar und deutlich, bei sehr guter Orientierung im Raum sein. Alle Basistechniken sind ohne Nachdenken flüssig und sicher auszuführen. Das Prinzip Zanshin sollte verinnerlicht sein.

Die einzelnen Techniken können über die Links durch einfaches Anklicken abgerufen werden (die aktiven Links sind an der blauen Schrift erkennbar). Dabei wird in der Regel jeweils zuerst die Omote-Form und dann die Ura-Form gezeigt.

Folgetechniken zuzüglich der Prüfungsinhalte für den 2. - 5. Kyu

### Suware Waza

Yokomen Uchi

Kote Gaeshi

### Hanmi Handachi Waza

Katate Dori (Gyaku Hanmi Katate Dori)

Nikyo (Omote/Ura)

Shomen Uchi

Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura)

Ushiro Ryo Kata Dori

Ikkyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura), Kote Gaeshi, Kokyu Nage (diverse)

### Tachi Waza

Ai Hanmi (Ai Hanmi Katate Dori)

Yonkyo (Omote/Ura), Uchi Kaiten Nage (Omote/Ura)

Katate Dori (Gyaku Hanmi Katate Dori)

Hiji Kime Osae (Omote/Ura)

Ryote Dori

Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura), Yonkyo (Omote/Ura).

Morote Dori (Katate Ryote Dori)

Ude Kime Nage (Omote/Ura), Koshi Nage

Kata Dori

Sankyo (Omote/Ura), Yonkyo (Omote/Ura), Juji Garami, Koshi Nage, Sumi Otoshi

Ryo Kata Dori

Ude Garami, Koshi Nage, Sumi Otoshi

Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura)

Yonkyo (Omote/Ura), Kote Gaeshi, Koshi Nage

Kata Dori Men Uchi

Yonkyo (Omote/Ura), Ude Kime Nage (Omote/Ura), Koshi Nage

Muna Dori	Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura) Shiho Nage (Omote/Ura), Koshi Nage
Shomen Uchi	Koshi Nage
Yokomen Uchi	Uchi Kaiten Nage (Omote/Ura), Koshi Nage, Sumi Otoshi
Chudan Tsuki	Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura), Yonkyo (Omote/Ura), Kokyu Ho/Kokyu Nage Naname, Kote Gaeshi Uchi Kaiten Nage (Omote/Ura), Soto Kaiten Nage (Omote/Ura), Koshi Nage
Jodan Tsuki	Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura), Ude Kime Nage (Omote/Ura), Irimi Nage Kokyu Ho/Kokyu Nage Naname, Soto Kaiten nage (Omote/Ura) Hiji Kime Osae (Omote/Ura), Koshi Nage, Sumi Otoshi

### **Ushiro Waza**

Ushiro Ryote Dori	Yonkyo (Omote/Ura), Koshi Nage (Omote/Ura), Ushiro Kiri Otoshi
Ushiro Ryo Kata Dori	Yonkyo (Omote/Ura), Koshi Nage, Aiki Otoshi
Ushiro Ryo Hiji Dori	Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura), Yonkyo (Omote/Ura), Koshi Nage
Ushiro Eri Dori	Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura) Yonkyo (Omote/Ura), Shiho Nage (Omote/Ura), Kote Gaeshi
Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura)
Ushiro Kakae Dori	Yonkyo (Omote/Ura), Shiho Nage (Omote/Ura), Kote Gaeshi, Koshi Nage Ikkyo (Omote/Ura)

### **Bokken**

Die Technik beginnt mit dem Schwertziehen

- Position Chudan Kamae, Schwert „wegfegen“ – Beginn in Migi Hanmi, dann Wechsel in Hidari Hanmi, 4x vorwärts, dann 4x rückwärts
- Shomen auf Shomen, Partner:innen stehen sich mit parallelem Fußstand gegenüber, Tori weicht dem Schlag seitlich nach links aus und schützt sich dabei mit dem Bokken, kommt zurück auf die Linie und führt nun selbst einen Shomen aus und die andere Person weicht aus, diese kommt zurück und greift an, Tori weicht nun zu anderen Seite aus, usw. Beide Personen weichen jeweils 4x nach links bzw. rechts aus

## Jo

Die Technik beginnt jeweils aus der Position Hito Emi (Fußposition Hidari Hanmi, Jo steht auf dem Boden auf und wird mit der linken Hand am Übergang zwischen oberen und mittleren Drittel gehalten)

- Ähnliche Übungen wie mit dem Bokken, zunächst Angriff Shomen Uchi in der Position Migi Hanmi danach
- in Hidari Hanmi