









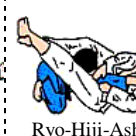






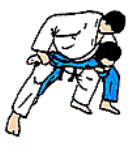






5. Kyu	Etikette: Ritsu-rei Za-rei (Voraussetzung)		Fallen: Rückwärts Ushiro-ukemi Rollen rückwärts eine Seite Ushiro-ukemi Seitwärts beidseitig Yoko-ukemi			Atemi - Ate Oben Age-, Uchi-, Soto-Uke Unterarmblock nach innen Außen			Würfe Gerader Fauststoß Oi/Gyaku-Zuki Hüftwurf O-goshi Große Außensichel O-soto-gari O-soto-guruma		Hebel: Handbeugehebel Tekubi-garami		Bewegungslehre Vorwärtsstellung Zenkutsu dachi Rückwärtsstellung Kokutsu-Dachi 30% 70% 80% 20%	
	Fallen wie 5. Kyu und: Vorwärtsrolle m aufstehen beidseitig Mae-ukemi Sturz vorwärts Mae-otoshi-Ukemi Rolle rückwärts beids. Ushiro ukemi			Atemi - Ate Handballenstoß Shotei-uchi Handfegen Nagashi-uke Kniestoß Hiza geri Vorwärtsfußtritt Mae Geri keage			Würfe Körperabbiegen Kuzure-irimi-naga Rückriss kiri-otoshi Hüftwurf Koshi-guruma Schulterwurf Seoi-nage		Hebel: Kipphandhebel Kote-Gaeshi Handdrehbeugehebel kote mawashi irimi		Bewegungslehre Schrittdrehung Doppelschrittdrehung Tenkan-Ashi = Äußere Drehung um einen Fuß der stehen bleibt Irimi = Eintreten, Vorwärtsbewegung Tai-sabaki = Körper bewegen			
4. Kyu	Fallen wie 5.- + 4. Kyu und: Fall über Hindernis Chuga-Eri Vorwärtsrolle mit liegen bleiben		Atemi - Ate Tiefblock Gedan barai Vorwärtsfußstoß Mae Geri Ke komi Ellbogenstoß (3 Richtungen) Empi Uchi			Würfe Hüftfegen Harai goshi Talfallzug Waki-otoshi (Tani-otoshi) Große Innensichel O-uchi-gari Körperwurf Kubi-nage Tai otoshi		Hebel: Fingerhebel kansetsu-waza Genickdrehhebel Shu gaeshi Kreuzfesselgriff Ude-garami-benkawaza Armstreckhebel zum Boden Ude Osae		Sonstiges/Befreiung- Lösegriff Nasendruck Ohrendruck Nervendruck				
	Fallen wie vor+Freier Fall auf einer Seite Chuga-eri		Atemi - Ate Fußstoß- Tritt seitwärts Yoko-geri (kansetsu-geri) Fastrücken Schlag Uraken-uchi Handkanten block Shuto-uke Handaußenkantenschlag nach Innen Soto-, Uchi-shuto-uchi			Würfe Schwertwurf Shio-Nage Eckenwurf Sumi-gaeshi Kopfwurf Tomoe-nage 2 unterschiedliche Beinhebel Ashi-Kansetsu-Waza		Hebel: Handdrehhebel Nikyo Handdrehgriff Sankyo Armstreckh. ü. d. Schulter Ude kata gatame Kote-Hineri		Würger Würgen mit Schulterkontrolle Kata-ha-jime Drehwürgen Maki-komi-jime				
3. Kyu	wie vor+ Freier Fall auf beiden Seiten		Atemi - Ate Halbkreisfußtritt Mawashi-geri Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-geri Beinschwung nach verschiedenen Richtungen Mikatsuki-Geri			Würfe: Schulterbeinzug Kagato-gaeshi (Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-uchi-maki-komi Außendrehwurf Soto maki komi Fersenrückwurf Kagato-Gaeshi		Hebel: Seitstreckhebel (über die Leiste) Juji-gatame Armbeugehebel Ude garami Körperstreckhebel Waki-gatame		Würger Freies Würgen Hadaka-jime Kreuz-würger Juji-Jime				
	wie vor+ Freier Fall auf beiden Seiten		Atemi - Ate Halbkreisfußtritt Mawashi-geri Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-geri Beinschwung nach verschiedenen Richtungen Mikatsuki-Geri			Würfe: Schulterbeinzug Kagato-gaeshi (Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-uchi-maki-komi Außendrehwurf Soto maki komi Fersenrückwurf Kagato-Gaeshi		Hebel: Seitstreckhebel (über die Leiste) Juji-gatame Armbeugehebel Ude garami Körperstreckhebel Waki-gatame		Würger Freies Würgen Hadaka-jime Kreuz-würger Juji-Jime				
2. Kyu	wie vor+ Freier Fall auf beiden Seiten		Atemi - Ate Halbkreisfußtritt Mawashi-geri Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-geri Beinschwung nach verschiedenen Richtungen Mikatsuki-Geri			Würfe: Schulterbeinzug Kagato-gaeshi (Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-uchi-maki-komi Außendrehwurf Soto maki komi Fersenrückwurf Kagato-Gaeshi		Hebel: Seitstreckhebel (über die Leiste) Juji-gatame Armbeugehebel Ude garami Körperstreckhebel Waki-gatame		Würger Freies Würgen Hadaka-jime Kreuz-würger Juji-Jime				
	wie vor+ Freier Fall auf beiden Seiten		Atemi - Ate Halbkreisfußtritt Mawashi-geri Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-geri Beinschwung nach verschiedenen Richtungen Mikatsuki-Geri			Würfe: Schulterbeinzug Kagato-gaeshi (Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-uchi-maki-komi Außendrehwurf Soto maki komi Fersenrückwurf Kagato-Gaeshi		Hebel: Seitstreckhebel (über die Leiste) Juji-gatame Armbeugehebel Ude garami Körperstreckhebel Waki-gatame		Würger Freies Würgen Hadaka-jime Kreuz-würger Juji-Jime				
1. Kyu	wie vor+ Freier Fall auf beiden Seiten		Atemi - Ate Halbkreisfußtritt Mawashi-geri Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-geri Beinschwung nach verschiedenen Richtungen Mikatsuki-Geri			Würfe: Schulterbeinzug Kagato-gaeshi (Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-uchi-maki-komi Außendrehwurf Soto maki komi Fersenrückwurf Kagato-Gaeshi		Hebel: Seitstreckhebel (über die Leiste) Juji-gatame Armbeugehebel Ude garami Körperstreckhebel Waki-gatame		Würger Freies Würgen Hadaka-jime Kreuz-würger Juji-Jime				
	wie vor+ Freier Fall auf beiden Seiten		Atemi - Ate Halbkreisfußtritt Mawashi-geri Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-geri Beinschwung nach verschiedenen Richtungen Mikatsuki-Geri			Würfe: Schulterbeinzug Kagato-gaeshi (Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-uchi-maki-komi Außendrehwurf Soto maki komi Fersenrückwurf Kagato-Gaeshi		Hebel: Seitstreckhebel (über die Leiste) Juji-gatame Armbeugehebel Ude garami Körperstreckhebel Waki-gatame		Würger Freies Würgen Hadaka-jime Kreuz-würger Juji-Jime				

1. Dan		Würfe:			Hebel:						
Atemi - Ate	Scherenwurf	Körperrückstoss	Kleiner Eingangswurf	Doppelhand-sichel	Reisballenwurf	Schulter- Hüftwurf aus Diagonaleingang	Armbrecher	Handsperrhebel	Handseithebel	Kippstreckhebel	Knieschulter-streckhebel
Stoß- u. Schlag-techniken (Hand-Arm) in Kombination 6 Beispiele											
Kurzkata	Kani basami	(Irimi nage) äußerer Eingang	Sokumen Irimi Nage innerer Eingang	Morote-Gari / Ryo-Ashi-Dori	Tawara-gaeshi	Koga Seoi nage oder Kote Gaeshi	Ude Koppo	Kuzure-Gyaku-Kote-Gaeshi	Kuzure kote garami	(Ude-hishigi)-hiza-gatame	Ryo-Hiji-Ashi-gatame Kata-jime

2. Dan		Würfe:			Hebel:			Würgen		Sonstig	
Atemi - Ate	Fußtritt/Stoß Gesprungen	Schleuderverwurf	Seitenrad	Schulterrad	Fersenrückstoß	Drehstreckhebel	Bauchstreckhebel	Beinriegel	Mit Hilfe der Beine würgen	Transportwürger	Beinstrecker
Fuß- Tritte / Stöße in Kombination 6 Beispiele											
Kurzkata	Tobi-geri	Kaiten-nage	Yoko-Guruma	Kata guruma	Ashi-Gaeshi	(Hizi-maki-komi) Ude gatame	Hara gatame	(Ashi garami) Hiza-Hishigi	Ashi jime	Mae hadaka jime	Tate-shiho-hiza-hishigi

Griftabelle vom 5. Kyu bis 2. Dan

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan
1. Griff zur Hand / Arm	1	2	3	4	5	5	6
2. Griff in die Kleidung	1	2	3	3	3	4	5
3. Körperumklammerung	1	2	3	4	4	4	5
4. Würgeangriffe	1	2	3	4	5	6	7
5. Angriff auf am Boden liegende	1	2	3	4	4	6	6
6. Haarzug von vorne / hinten	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1
7. Schlagangriffe	1	2	3	4	5	6	7
8. Trittangriffe	1	2	3	4	5	5	5
9. Kombinierte Angriffe	1	2	3	4	4	5	5
10. Schlagen mit starren Gegenständen	--	1	3	4	5	6	6
11. Angriff mit scharfen und spitzen Gegenständen	--	1	2	3	4	4	5

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan
12. Angriff auf engem Raum	--	1	1	2	2	3	4
13. Angriff mit beweglichen Gegenständen	--	--	1	2	2	2	3
14. Schusswaffen (nah)	--	--	--	1	2	3	3
15. Abwehr von 1 frei angreifenden Gegner, mit Kontakt.				ja	--	--	--
16. Abwehr von 1 frei angreifenden Gegner, mit und ohne Kontakt				ja	--	--	--
17. Abwehr von 1 frei angreifenden Gegner, mit und ohne Kontakt; mit und ohne Waffen.					ja	--	--
18. Abwehr von 2 frei angreifenden Gegner, mit und ohne Kontakt; mit und ohne Waffen.						ja	ja
Abwehrtechniken zusammen:	10	21	33	45	52	61	69