



<b>Vorkenntnisse</b>	Begrüßung / Dojoetikette / Kleiderordnung
<b>Kamae / Sabaki</b>	<b>Stellungen / Bewegungen</b>
Shizentai	Grundstellung
Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung
Tsuki-Ashi	Nachstellschritt
Tai-Sabaki	Schrittdrehung
<b>Ukemi-Waza</b>	<b>Falltechniken</b>
Mae-Chugaeri	Vorwärtsrolle
Ushiro-Chugaeri	Rückwärtsrolle
Yoko-Ukemi	Seitwärtsturz
<b>Nage-Waza</b>	<b>Würfe</b>
O-Soto-Otoshi	Großer Außensturz
O-Uchi-Gari	Große Innensichel
Uki-Goshi	Kleiner Hüftwurf
Seoi-Otoshi	Schultersturz
<b>Kyusho-Waza</b>	<b>Nervendrucktechniken</b> (Lage und Bezeichnung nach den Akupunkturpunkten)
Lenkergesäß-Meridian 25	Nasenspitze
<b>Katame-Waza</b>	<b>Grifftechniken</b>
Kuzure-Kote-Gaeshi	Handbeugehebel
Kote-Gaeshi	Kipphandhebel
Yoko-Kote-Garami	Handseithebel
Ude-Osae	Armstreckhebel
Ashi-Kuchiki	Fußdrehhebel
Hiza-Ashi-Garami	Beinbeugehebel
Ude-Osae-Gatame	Armstreckhebelfestleger
<b>Uke-Waza</b>	<b>Blocktechniken</b>
Age-Uke	Unterarmblock oben
Gedan-Barai	Unterarmblock unten
Chudan-Uchi-Uke	Unterarmblock innen
Chudan-Sote-Uke	Unterarmblock außen
<b>Atemi-Waza</b>	<b>Schlag- und Tritttechniken</b>
Oi-Tsuki	Gleichseitiger Fauststoß
Gyaku-Tsuki	Umgekehrter Fauststoß
Hiza-Geri	Kniestoß
Kin-Geri	Fußtritt in den Unterleib
<b>Anwendungsaufgabe der Kihon in der Selbstverteidigung (Goshin)</b>	
jede Technik der Nage-Waza und Katame-Waza aus einer sinnvollen Selbstverteidigungssituation ausführen!	
<b>Alle Techniken müssen rechts wie links demonstriert werden!</b>	



<b>Vorkenntnisse</b>	Grundtechniken des 5. Kyu	
<b>Kamae / Sabaki</b>	<b>Stellungen / Bewegungen</b>	
Kokutsu-Dachi	<i>Rückwärtsstellung</i>	
Shiko-Dachi	<i>Seitwärtsstellung</i>	
Suri-Ashi	<i>überholender Schritt</i>	
<b>Ukemi-Waza</b>	Falltechniken	
Mae-Ukemi	<i>Sturz vorwärts</i>	
Ushiro-Ukemi	<i>Sturz rückwärts</i>	
<b>Nage-Waza</b>	<b>Würfe</b>	
O-Soto-Gari	<i>Große Aussensichel</i>	
Ko-Uchi-Gari	<i>Kleine Innensichel</i>	
O-Goshi	<i>Großer Hüftwurf</i>	
Shiho-Nage	<i>Schwertwurf</i>	
<b>Kyusho-Waza</b>	<b>Nervendrucktechniken</b> <i>(Lage und Bezeichnung nach den Akupunkturpunkten)</i>	
Dreifacherwärmer 17	<i>Zwischen Ohr und Kiefer</i>	
<b>Katame- Waza</b>	<b>Grifftechniken</b>	
Waki-Gatame	<i>Achselstreckhebel</i>	
Kote-Tori	<i>Handbeugetransport</i>	
Ude-Garami	<i>Armschlüssel</i>	
Kote-Hineri	<i>Handdrehhebel</i>	
Hadaka-Jime	<i>Schränkwürge</i>	
Ushiro-Jime	<i>Freies Würgen</i>	
Kote-Mawashi-Gatame	<i>Handdrehbeuge- Festlegetechnik</i>	
Kote-Tori-Gatame	<i>Handbeuger-Festlegetechnik</i>	
<b>Uke-Waza</b>	<b>Blocktechniken</b>	
Shuto-Uke	<i>Handkantenblock</i>	
<b>Atemi-Waza</b>	<b>Schlag- und Tritttechniken</b>	
Shuto-Uchi	<i>Handkantenschlag</i>	
Yoko-Empi-Uchi	<i>Ellenbogenstoß zur Seite</i>	
Ushiro-Empi-Uchi	<i>Ellenbogenstoß nach hinten</i>	
Mae-Empi	<i>Ellenbogenstoß nach vorn oben</i>	
Kagato-Geri	<i>Fersentritt</i>	
Mae-Geri (Kekomi und Keage)	<i>Fußtritt vorwärts</i>	
<b>Anwendungsaufgabe der Kihon in der Selbstverteidigung</b>		
2 Nage-Waza & 5 Katame-Waza aus sinnvollen Selbstverteidigungssituationen demonstrieren		
<b>Alle Techniken müssen rechts wie links demonstriert werden!</b>		
<b>Goshin-Jutsu</b>	<b>Selbstverteidigung</b>	
je 2 Befreiung gegen:	Handgelenkumklammerungen	beide von vorn/hinten
	Körperumklammerungen	von vorn/hinten unter & über den Armen
	Würgeangriffe	beidhändig von vorn, hinten & der Seite



<b>Vorkenntnisse</b>	Grundtechniken des 5.-4. Kyu
<b>Kamae / Sabaki</b>	<b>Stellungen / Bewegungen</b>
Ne-Kamae	Schutzhaltung am Boden
<b>Ukemi-Waza</b>	<b>Falltechniken</b>
Mae-Chugaeri	Vorwärtsrolle über die Bank
Ushiro-Ukemi	Rückwärtssturz über die Bank
<b>Nage-Waza</b>	<b>Würfe</b>
Ryo-Ashi-Dori (Morote-Gari)	Doppelhandsichel
Koshi-Guruma	Hüfttrad
Tai-Otoshi	Körperwurf
Ippon-Seoi-Nage	Schulterwurf
Sumi-Gaeshi	Eckenwurf
<b>Kyusho-Waza</b>	<b>Nervendrucktechniken</b> (Lage und Bezeichnung nach den Akupunkturpunkten)
Leber 9	Oberschenkel Innenseite
<b>Katame-Waza</b>	<b>Grifftechniken</b>
Ude-Hishigi-Juji-Gatame	Armstreckhebel
Ude-Garami-Henkawaza	Kreuzfesselgriff
Kani-Ashi-Hishigi	Beininnenhebel
Kata-Kuchiki	Armstreckhebel über die Schulter
Soto-Kannuki-Gatame	Armriegel von außen
Ushiro-Ryo-Kata-Hishigi	Festlegetechnik mit beiden Armen
Ude-Hishigi-Kubi-Gatame	Armstreck-Genick-Festleger
Kata-Ha-Jime	Hinteres Schulterwürgen
Tsukkomi-Jime	Kragenstützwürge
<b>Uke-Waza</b>	<b>Blocktechniken</b>
Morote-Uke	Doppelarmblock
<b>Atemi-Waza</b>	<b>Schlag- und Tritttechniken</b>
Uraken	Fastrückschlag
Haito-Uchi	Handinnenkantenschlag
Mawashi-Empi-Uchi	Halbkreis Ellenbogenschlag
Empi-Otoshi	Ellenbogenschlag nach unten
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Yoko-Geri (Kekomi und Keage)	Seitwärtstritt
<b>Alle Grundtechniken müssen rechts wie links demonstriert werden!</b>	
<b>Goshin-Jutsu</b>	<b>Selbstverteidigung</b>
siehe „Angriffskatalog“	



<b>Vorkenntnisse</b>	Grundtechniken des 5.-3. Kyu
<b>Kata</b>	<b>Formen</b>
Jujitsu-no-Kata-Shodan (Ikkyu)	1. Gruppe der Jujitsu-no-Kata-Shodan
<b>Ukemi-Waza</b>	<b>Falltechniken</b>
Hanbo-Mae-Chugaeri	Vorwärtsrolle mit Stock
Hanbo-Ushiro-Chugaeri	Rückwärtsrolle mit Stock
<b>Nage-Waza</b>	<b>Würfe</b>
Sukui-Nage	Schaufelwurf
Soto-Maki-Komi	Außendrehwurf
Uki-Otoshi	Schwebewurf
Tani-Otoshi	Talfallzug
Irimi-Nage	Eingangswurf
Ko-Uchi-Maki-Komi	Inneneinroller
Kagato-Gaeshi	Fersenzug
<b>Kyusho-Waza</b>	<b>Nervendrucktechniken</b> (Lage und Bezeichnung nach den Akupunkturpunkten)
Dünndarm 16	Hals
Lunge 4	Oberarm außen
<b>Katame-Waza</b>	<b>Grifftechniken</b>
Hara-Gatame	Bauchstreckhebel
Kesa-Ashi-Garami	Schulterdrehhebel am Boden
Gyaku-Juji-Gatame	Seitstreckhebel
Kuzure-Kote-Mawashi (Nikyo)	Handdrehbeugehebel
Ashi-Ude-Garami	Armbeugehebel mit dem Bein
Ude-Hishigi-Hiji-Gatame	Armstreckhebel-Festlegetechnik
Kata-Jime	Schulterwürge
Hasami-Jime	Bankwürger
Sode-Guruma	Ärmelradwürger
<b>Atemi-Waza / Uke-Waza</b>	<b>Schlag-, Tritt- und Blocktechniken</b>
Juji-Uke	Kreuzblock
Tettsui	Hammerfaustschlag
Ushiro-Geri (Kekomi und Keage)	Fußstoß rückwärts
Uchi-Uke / Gyaku-Tsuki	Kombinationen: Blocktechnik – Schlag-/ Tritttechnik
<b>Alle Grundtechniken müssen rechts wie links demonstriert werden!</b>	
<b>Goshin-Jutsu</b>	<b>Selbstverteidigung</b>
siehe „Angriffskatalog“	



<b>Vorkenntnisse</b>	Grundtechniken des 5.-2. Kyu
<b>Kata</b>	<b>Formen</b>
Jujitsu-no-Kata-Shodan (Ikkyu + Nikyu)	1. & 2. Gruppe der Jujitsu-no-Kata-Shodan
Ten-no-Kata	Form des Kumite / der Bewegung
<b>Ukemi- Waza</b>	<b>Falltechniken</b>
Tanto-Mae-Chugaeri	Vorwärtsrolle mit Aufheben eines Messers
<b>Nage- Waza</b>	<b>Würfe</b>
Tomoe-Nage	Kopfwurf
Yoko-Guruma	Seitenrad
Yoko-Wakare	Seitenriß
Sode-Tsuri-Komi-Goshi	Ärmelhüftwurf
Kani-Basami (Hasami-Gaeshi)	Scherenwurf
Kaiten-Nage	Schleuderwurf
Juji-Garami-Nage	Armkreuzdrehwurf
Kata-Ashi-Dori	Schulter-Bein-Wurf
<b>Kyusho-Waza</b>	<b>Nervendrucktechniken</b> (Lage und Bezeichnung nach den Akupunkturpunkten)
Magen 15 mit Ippon-Ken	Brustmuskel
Gallenblase 25 + Leber 13 mit Gyaku-Tsuki	Jeweils freies Ende der letzten beiden Rippen
Gallenblase 8+ Dreifacherwärmer 20 mit Knöchelzug	Über der Ohrspitze
<b>Katame-Waza</b>	<b>Grifftechniken</b>
Kubi-Maki	Genickdrehhebel
Kami-Hiza-Gatame	Armstreckhebel über das Knie
Yubi-Kansetsu	Fingerhebel (alle Formen)
Kata-Kubi-Kuchiki	Schulter-Genick-Festleger (Jesus Kreuzigung)
Yoko-Ryo-Kata-Hishigi	Seitliche Festlegetechnik mit beiden Armen
Kubi-Kuchiki	Genicküberstreckungsfestsetzer (Liegestuhl)
Kagato-Jime	Fußwürge
Ashi-Juji-Jime	Beinhalsschere
Ryote-Jime (Eri-Jime)	Knöchelwürge / Kragenwürge
<b>Atemi-Waza / Uke-Waza</b>	<b>Schlag-, Tritt- und Blocktechniken</b>
Ura-Mawashi-Geri	Fersenhalbkreistritt von rückwärts
Age-Uke / Mae-Empi	Kombinationen:  Blocktechnik – Schlag-/ Tritttechnik
Soto-Uke / Gyaku-Tsuki	
Gedan-Barai / Kin-Geri	
Te-Nagashi / Haito-Uchi	
Shuto-Uke / Shuto-Uchi	
Morote-Uke / Yoko-Empi	
Juji-Uke / Juji-Shuto-Uchi	
<b>Alle Grundtechniken müssen rechts wie links demonstriert werden!</b>	
<b>Goshin-Jutsu</b>	<b>Selbstverteidigung</b>
siehe „Angriffskatalog“	