

Ausbildungsprogramm SHOBUKAI AUSTRIA für den 4. Dan (Schwarz)

I. GRUNDVERHALTEN AUF DER MATTE:

1. OJIGI (Begrüßungen):
SHISEI – RITSUREI (im Stehen)
SEIZA – ZAREI (im Sitzen)
2. KAMAE (Stellungen):
SHIZENTAI – JIGOTAI – SANKAKUTAI (migi – hidari)
AI GAMAE – GYAKU GAMAE
3. SHINTAI (Bewegungsformen):
AYUMI ASHI – TSUGI ASHI – TAISABAKI
4. CHUGAERI WAZA (Rolltechniken):
MAE CHUGAERI (Rolle vorwärts) Typ I und II
USHIRO CHUGAERI (Rolle rückwärts)
5. UKEMI WAZA (Falltechniken):
MAE UKEMI (Fall nach vorn)
YOKO UKEMI (Fall nach der Seite)
USHIRO UKEMI (Fall nach hinten) Typ I und II

II. BASISTECHNIKEN:

- | | |
|---|----|
| 1. TEKUBI WAZA (Handhebel) | 20 |
| 2. GYAKU YUBI WAZA (Fingerhebel) | 6 |
| 3. UDE KANSETSU WAZA (Armhebel) | 40 |
| 4. ASHIKUBI KANSETSU WAZA (Fuß- und Zehenhebel) | 10 |
| 5. ASHI KANSETSU WAZA (Beinhebel) | 15 |
| 6. DOJIME WAZA (Beinscheren) | 6 |
| 7. SHIME WAZA (Würgegriffe) | 26 |
| 8. GYAKU KUBI WAZA (Genickhebel) | 12 |
| 9. OSAE WAZA (Festhaltegriffe) | 24 |
| 10. TAIHO WAZA (Transportgriffe) | 20 |
| 11. NAGE WAZA (Würfe): | |
| TE WAZA (Handwürfe) | 9 |
| KOSHI WAZA (Hüftwürfe) | 7 |
| ASHI WAZA (Beinwürfe) | 12 |
| SUTEMI WAZA (Selbstfaller) | 9 |
| 12. KAESHI WAZA (Gegenaktionen) | 10 |
| 13. RENSOKU WAZA (Kombinationen) | 10 |

III. VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN:

- | | |
|---|----|
| 1. KATATE DORI KATATE MOCHI | 28 |
| (Befreiung eines Armes aus Griff einer Hand:
Unterarm einhändig von außen, von innen, diagonal, Oberarm oder Schulter,
Uke reicht Tori täuschend die Hand) | |
| 2. KATATE DORI RYOTE MOCHI | 10 |
| (Befreiung eines Armes aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von oben, von unten) | |
| 3. RYOTE DORI RYOTE MOCHI | 12 |
| (Befreiung beider Arme aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von unten, von hinten) | |
| 4. KI MOCHI | 20 |
| (Abwehr von Kleidungsfassen: Unterärmel, Oberärmel, Revers, Kragen von hinten, Gürtel) | |
| 5. TACHI KUBI JIME RYOTE MOCHI | 26 |
| (Abwehr von Würgen im Stand: von vorn, von der Seite, von hinten) | |
| 6. NE KUBI JIME RYOTE MOCHI | 24 |
| (Abwehr von Würgen auf dem Boden:
Tori in Rückenlage – Uke im Reitsitz, zwischen Toris Beinen, seitlich, kopfwärts,
Tori in Bauchlage – Uke im Reitsitz, kopfwärts) | |
| 7. ATAMA MOCHI | 12 |
| (Abwehr von Kopffassen: Schwitzkasten von vorn, von der Seite) | |

8. TAIDO RYOTE MOCHI (Befreiung aus Rumpfumklammerungen: von vorn unter den Armen, über den Armen, von der Seite, von hinten unter den Armen, über den Armen)	24
9. TAI RYOASHI JIME (Befreiung aus Beinscheren: Beinschere von vorn, von hinten)	5
10. WAKI KEN ZUKI (Abwehr von Boxangriffen)	8
11. WAKI FUMITSUKE (Abwehr von Beinschlägen)	8
12. NE WAKI (Abwehr eines stehenden Gegners aus der Bodenlage)	8
13. TAMBO DORI, TANTO DORI (Schlag- und Stichabwehr: Kopfstich, Flankenstich von außen, von innen, Bauchstich – Messer daumenseitig, Messer kleinfingerseitig, Florettstich, Ohrfeigenparade, Stoß mit der flachen Hand gegen Brust)	40
14. FUTARI GAKARI (Verteidigung gegen mehrere Gegner)	8
IV. ATEMI:	
KYUSHO (Druck-, schlag- und stoßempfindliche Punkte)	50
ATE WAZA (Schlagtechniken)	18

V. SEIFUKU-JITSU einschließlich KATSU

VI. THEORIE:

1. Kenntnis der Statuten sowie Kenntnis der nationalen und internationalen Organisation des Jujitsu
2. Juridische Aspekte des Budo
3. Historische und systemvergleichende Grundkenntnisse des Budo