

Ausbildungsprogramm SHOBUKAI AUSTRIA für den 4. Kyu (Orange)

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 GMAE – GYAKU GMAE
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):
YOKO UKEMI (Fall nach der Seite)
USHIRO UKEMI (Fall nach hinten) Typ I

II. BASISTECHNIKEN:

1. TEKUBI WAZA (Handhebel) 4
2. UDE KANSETSU WAZA (Armhebel) 6
3. ASHIKUBI KANSETSU WAZA (Fuß- und Zehenhebel) 1
4. SHIME WAZA (Würgegriffe) 3
5. GYAKU KUBI WAZA (Genickhebel) 2
6. OSAE WAZA (Festhaltegriffe) 4
7. TAIHO WAZA (Transportgriffe) 2
8. NAGE WAZA (Würfe):
TE WAZA (Handwürfe) 1
KOSHI WAZA (Hüftwürfe) 2
ASHI WAZA (Beinwürfe) 2

III. VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN:

1. KATATE DORI KATATE MOCHI 7
(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 4
(Befreiung eines Armes aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von oben, von unten)
3. RYOTE DORI RYOTE MOCHI 4
(Befreiung beider Arme aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von unten, von hinten)
4. KI MOCHI 4
(Abwehr von Kleidungsfassen: Unterärmel, Oberärmel, Revers, Kragen von hinten, Gürtel)
5. TACHI KUBI JIME RYOTE MOCHI 7
(Abwehr von Würgen im Stand: von vorn, von der Seite, von hinten)
6. NE KUBI JIME RYOTE MOCHI 4
(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 3
(Abwehr von Kopffassen: Schwitzkasten von vorn, von der Seite)
8. TAIDO RYOTE MOCHI 5
(Befreiung aus Rumpfumklammerungen:
von vorn unter den Armen, über den Armen, von der Seite,
von hinten unter den Armen, über den Armen)
9. TAMBO DORI, TANTO DORI 6
(Schlag- und Stichabwehr:
Kopfstich, Flankenstich von außen, von innen, Bauchstich – Messer daumenseitig,
Messer kleinfingerseitig, Florettstich, Ohrfeigenparade, Stoß mit der flachen Hand gegen Brust)

IV. ATEMI:

KYUSHO (Druck-, schlag- und stoßempfindliche Punkte)

6

ATE WAZA (Schlagtechniken)

2

V. THEORIE:

Verständnis der Prinzipien der Gleichgewichtsbrechung; fortgeschrittene Kenntnisse BUDO-spezifischer japanischer Ausdrücke