

Ausbildungsprogramm SHOBUKAI AUSTRIA für den 1. Kyu (Braun)

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

III. VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN:

- | | |
|---|----|
| 1. KATATE DORI KATATE MOCHI | 16 |
| (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 | 7 |
| (Befreiung eines Armes aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von oben, von unten) | |
| 3. RYOTE DORI RYOTE MOCHI | 7 |
| (Befreiung beider Arme aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von unten, von hinten) | |
| 4. KI MOCHI | 10 |
| (Abwehr von Kleidungsfassen: Unterärmel, Oberärmel, Revers, Kragen von hinten, Gürtel) | |
| 5. TACHI KUBI JIME RYOTE MOCHI | 13 |
| (Abwehr von Würgen im Stand: von vorn, von der Seite, von hinten) | |
| 6. NE KUBI JIME RYOTE MOCHI | 13 |
| (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 | 6 |
| (Abwehr von Kopffassen: Schwitzkasten von vorn, von der Seite) | |

8. TAIDO RYOTE MOCHI	14
(Befreiung aus Rumpfumklammerungen: von vorn unter den Armen, über den Armen, von der Seite, von hinten unter den Armen, über den Armen)	
9. TAI RYOASHI JIME	2
(Befreiung aus Beinscheren: Beinschere von vorn, von hinten)	
10. WAKI KEN ZUKI	4
(Abwehr von Boxangriffen)	
11. WAKI FUMITSUKE	4
(Abwehr von Beinschlägen)	
12. NE WAKI	4
(Abwehr eines stehenden Gegners aus der Bodenlage)	
13. TAMBO DORI, TANTO DORI	18
(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)	18
ATE WAZA (Schlagtechniken)	5

V. THEORIE:

Locker und harmonisch fließende Demonstrationen; sichere Kenntnisse aller vorkommenden japanischen Ausdrücke