

Ausbildungsprogramm SHOBUKAI AUSTRIA für den 2. Kyu (Blau)

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

III. VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN:

- | | |
|---|----|
| 1. KATATE DORI KATATE MOCHI | 13 |
| (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 | 6 |
| (Befreiung eines Armes aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von oben, von unten) | |
| 3. RYOTE DORI RYOTE MOCHI | 6 |
| (Befreiung beider Arme aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von unten, von hinten) | |
| 4. KI MOCHI | 8 |
| (Abwehr von Kleidungsfassen: Unterärmel, Oberärmel, Revers, Kragen von hinten, Gürtel) | |
| 5. TACHI KUBI JIME RYOTE MOCHI | 11 |
| (Abwehr von Würgen im Stand: von vorn, von der Seite, von hinten) | |
| 6. NE KUBI JIME RYOTE MOCHI | 10 |
| (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 | 5 |
| (Abwehr von Kopffassen: Schwitzkasten von vorn, von der Seite) | |

8. TAIDO RYOTE MOCHI	11
(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	1
(Befreiung aus Beinscheren: Beinschere von vorn, von hinten)	
10. WAKI KEN ZUKI	3
(Abwehr von Boxangriffen)	
11. WAKI FUMITSUKE	3
(Abwehr von Beinschlägen)	
12. NE WAKI	3
(Abwehr eines stehenden Gegners aus der Bodenlage)	
13. TAMBO DORI, TANTO DORI	14
(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)	14
ATE WAZA (Schlagtechniken)	4

V. THEORIE:

Perfekte Fallschule; Kenntnisse der japanischen Ausdrücke fast aller vorkommenden Griffe und Würfe