

# 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:<br>Unterarm einhändig von außen, von innen, diagonal, Oberarm oder Schulter,<br>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:<br>Tori in Rückenlage – Uke im Reitsitz, zwischen Toris Beinen, seitlich, kopfwärts,<br>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)	
<b>IV. ATEMI:</b>	
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