

# Ausbildungsprogramm SHOBUKAI AUSTRIA für den 3. 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)                      | 18 |
| 2. GYAKU YUBI WAZA (Fingerhebel)                | 5  |
| 3. UDE KANSETSU WAZA (Armhebel)                 | 32 |
| 4. ASHIKUBI KANSETSU WAZA (Fuß- und Zehenhebel) | 8  |
| 5. ASHI KANSETSU WAZA (Beinhebel)               | 12 |
| 6. DOJIME WAZA (Beinscheren)                    | 5  |
| 7. SHIME WAZA (Würgegriffe)                     | 20 |
| 8. GYAKU KUBI WAZA (Genickhebel)                | 10 |
| 9. OSAE WAZA (Festhaltegriffe)                  | 20 |
| 10. TAIHO WAZA (Transportgriffe)                | 16 |
| 11. NAGE WAZA (Würfe):                          |    |
| TE WAZA (Handwürfe)                             | 7  |
| KOSHI WAZA (Hüftwürfe)                          | 6  |
| ASHI WAZA (Beinwürfe)                           | 10 |
| SUTEMI WAZA (Selbstfaller)                      | 7  |
| 12. KAESHI WAZA (Gegenaktionen)                 | 8  |
| 13. RENSOKU WAZA (Kombinationen)                | 8  |

## III. VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN:

- |   |    |
|---|----|
| 1. KATATE DORI KATATE MOCHI   | 24 |
| (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  | 8  |
| (Befreiung eines Armes aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von oben, von unten)   |    |
| 3. RYOTE DORI RYOTE MOCHI   | 10 |
| (Befreiung beider Arme aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von unten, von hinten)   |    |
| 4. KI MOCHI   | 16 |
| (Abwehr von Kleidungsfassen: Unterärmel, Oberärmel, Revers, Kragen von hinten, Gürtel)  |    |
| 5. TACHI KUBI JIME RYOTE MOCHI  | 20 |
| (Abwehr von Würgen im Stand: von vorn, von der Seite, von hinten)   |    |
| 6. NE KUBI JIME RYOTE MOCHI   | 18 |
| (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  | 10 |
| (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)	22
9. TAI RYOASHI JIME (Befreiung aus Beinscheren: Beinschere von vorn, von hinten)	4
10. WAKI KEN ZUKI (Abwehr von Boxangriffen)	7
11. WAKI FUMITSUKE (Abwehr von Beinschlägen)	7
12. NE WAKI (Abwehr eines stehenden Gegners aus der Bodenlage)	7
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)	35
14. FUTARI GAKARI (Verteidigung gegen mehrere Gegner)	6
<b>IV. ATEMI:</b>	
KYUSHO (Druck-, schlag- und stoßempfindliche Punkte )	40
ATE WAZA (Schlagtechniken)	17

## **V. SEIFUKU-JITSU einschließlich KATSU**

### **VI. THEORIE:**

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