

Ausbildungsprogramm SHOBUKAI AUSTRIA für den 3. Kyu (Grün)

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

III. VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN:

1. KATATE DORI KATATE MOCHI 10
(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 5
(Befreiung eines Armes aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von oben, von unten)
3. RYOTE DORI RYOTE MOCHI 5
(Befreiung beider Arme aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von unten, von hinten)
4. KI MOCHI 6
(Abwehr von Kleidungsfassen: Unterärmel, Oberärmel, Revers, Kragen von hinten, Gürtel)
5. TACHI KUBI JIME RYOTE MOCHI 9
(Abwehr von Würgen im Stand: von vorn, von der Seite, von hinten)
6. NE KUBI JIME RYOTE MOCHI 7
(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 4

8. TAIDO RYOTE MOCHI	8
(Befreiung aus Rumpfumklammerungen: von vorn unter den Armen, über den Armen, von der Seite, von hinten unter den Armen, über den Armen)	
9. NE WAKI	2
(Abwehr eines stehenden Gegners aus der Bodenlage)	
10. TAMBO DORI, TANTO DORI	10
(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)	10
ATE WAZA (Schlagtechniken)	3

V. THEORIE:

Durchführung der Techniken rechts und links; Kenntnisse der BUDO-spezifischen japanischen Ausdrücke für die Technikgruppen