

BUDO STUDIENKREIS

Prüfungsprogramm *Bojutsu*

Bensheim 06/2024

Verwendete Abkürzungen und Begriffe:

Abkürzungen

wenden	wd
Griffwechsel	Gw
<i>zenkutsu dachi</i>	<i>zk</i>
<i>kokutsu dachi</i>	<i>kk</i>
<i>kiba dachi</i>	<i>kb</i>
<i>fudo dachi</i>	<i>fd</i>
<i>heiko dachi</i>	<i>hk</i>
<i>nekoashi dachi</i>	<i>nk</i>
<i>renoji dachi</i>	<i>rd</i>
<i>kosa dachi</i>	<i>ks</i>
<i>heisoku dachi</i>	<i>hs</i>
<i>hachiji dachi</i>	<i>hd</i>

kamae (Haltungen)

<i>jodan gamae</i>	Haltung obere Stufe
<i>chudan gamae</i>	Haltung mittlere Stufe
<i>gedan gamae</i>	Haltung untere Stufe
<i>waki gamae</i>	Haltung seitlich vom Körper
<i>hasso gamae</i>	Haltung senkrecht vor dem Körper

uchi (Schläge)

<i>otoshi tate uchi</i>	(nachfolgend als <i>otoshi uchi</i> bezeichnet) senkrechter Schlag von oben nach unten
<i>otoshi naname uchi</i>	(nachfolgend als <i>naname uchi</i> bezeichnet) schräger Schlag von oben nach unten auf Hals oder Kopf
<i>yoko uchi</i>	seitlicher Schlag: waagrecht seitlich neben dem Körper aufziehen,
<i>age uchi</i>	Schlag von unten nach oben
<i>ura uchi</i>	der <i>bo</i> wird in einer Schwungbewegung unter den Arm gezogen, beide Arme auf einer Seite (Bewegung entspricht der Karatetechnik <i>gedan barai</i>)
<i>furi uchi</i>	gleitender Schlag, Schlag verlängern durch Gleiten des <i>bo</i> durch die Führungshand
<i>sunakake</i>	Sand schleudern, Abwehrtechnik von unten nach oben mit Unterstützung der Hüfte

zuki (Stöße)

<i>jun zuki</i>	beidhändiger Stoß mit der <i>bo</i> -Spitze nach vorn, Daumenseite in Stoßrichtung
-----------------	--

<i>ura jun zuki</i>	beidhändiger Stoß mit der <i>bo</i> -Spitze nach vorn, Daumenseite gegen Stoßrichtung
<i>ushiro zuki</i>	beidhändiger Stoß mit der <i>bo</i> -Spitze nach hinten
<i>yoko zuki</i>	beidhändiger seitlicher Stoß mit der <i>bo</i> -Spitze, Daumenseite in Stoßrichtung
<i>ura yoko zuki</i>	beidhändiger seitlicher Stoß mit der <i>bo</i> -Spitze, Daumenseite gegen Stoßrichtung
<i>morote zuki</i>	waagerechter Stoß nach vorn mit der Breitseite des <i>bo</i>
<i>morote tate zuki</i>	(nachfolgend als <i>tate zuki</i> bezeichnet) senkrechter Stoß nach vorn mit der Breitseite des <i>bo</i>
<i>nuki zuki</i>	gleitender Stoß mit der <i>bo</i> -Spitze, Stoß verlängern durch Gleiten des <i>bo</i> durch die Führungshand, Daumenseite in Stoßrichtung
<i>ura nuki zuki</i>	gleitender Stoß mit der <i>bo</i> -Spitze, Stoß verlängern durch Gleiten des <i>bo</i> durch die Führungshand, Daumenseite gegen Stoßrichtung

***uke* (Abwehrtechniken)**

<i>morote age uke</i>	beidhändige Abwehr mit dem Mittelteil des <i>bo</i> waagerecht nach oben
<i>morote gedan uke</i>	beidhändige Abwehr mit dem Mittelteil des <i>bo</i> waagerecht nach unten
<i>morote tate uke</i>	beidhändige senkrechte Abwehr nach vorn
<i>morote naname uke</i>	(nachfolgend als <i>naname uke</i> bezeichnet) schräge gestoßene Abwehr mit dem Mittelteil des <i>bo</i>
<i>yoko uke</i>	seitlicher Block
<i>uchi uke</i>	Abwehr von innen nach außen mit dem oberen Teil des <i>bo</i> , Daumenseite nach vorn
<i>ura uchi uke</i>	Abwehr von innen nach außen mit dem oberen Teil des <i>bo</i> , Daumenseite nach hinten
<i>soto uke</i>	Abwehr von außen nach innen mit dem oberen Teil des <i>bo</i>
<i>hikake uke</i>	seitlicher senkrechter Rundblock, Schlag vorn übernehmen und seitlich ableiten
<i>nagashi uke</i>	ableitende seitliche Abwehr mit dem vorderen Teil des <i>bo</i>
<i>sukui uke</i>	Schaufelabwehr, z.B. <i>gedan</i> : als Aushebetechnik
<i>harai uke</i>	Fegeabwehr von außen nach innen (<i>bo</i> steht schräg)
<i>tate uke</i>	senkrechte Abwehr
<i>ura uke</i>	wie <i>ura uchi</i> , als Abwehrtechnik
<i>osae uke</i>	(auch <i>otoshi uke</i>) kurzer Schlag mit dem vorderen <i>bo</i> -Ende von oben nach unten
<i>age uke</i>	hebende Abwehr mit vorderem <i>bo</i> -Ende als Prellschlag von unten nach oben

***kaiten* (Drehbewegungen)**

<i>katate kaiten</i>	Drehen des <i>bo</i> um eine Hand
<i>ryote kaiten</i>	Drehen des <i>bo</i> s um beide Hände
<i>hachiji mawashi kaiten</i>	Achterschwung einhändig
<i>ryote hachiji mawashi kaiten</i>	Achterschwung beidhändig
<i>tai kaiten</i>	Drehung des <i>bo</i> um den Körper, z. B.
<i>koshi kaiten</i>	Drehung des <i>bo</i> um Hand und Hüfte
<i>daisho kaiten</i>	große Drehung des <i>bo</i> über den Kopf und um die Hüfte

***mochikake* (Griffwechsel)**

<i>jun mochikake</i>	einfacher Griffwechsel durch Umgleiten
<i>kaeshi mochikake</i>	kreisförmiger Griffwechsel durch Drehen des <i>bo</i> um 180°, Hände gleiten aneinander vorbei

Seiten

<i>migi</i>	rechts
<i>hidari</i>	links

Grundlage des Prüfungsprogramms sind die *kata*:

<i>renshuho shodan</i>	9. und 8. <i>kyu</i>
<i>renshuho nidan</i>	7. und 6. <i>kyu</i>
<i>renshuho sandan</i>	5. und 4. <i>kyu</i>
<i>gyosho no kon</i>	3. und 2. <i>kyu</i>
<i>shoun no kon</i>	1. <i>kyu</i> und 1. <i>dan</i>
<i>shuji no kon</i>	2. <i>dan</i>
<i>kaiten bo</i>	3. <i>dan</i>

Prüfungsordnung des BSK

Bojutsu

Das [Prüfungsprogramm](#) für *shōtōkan kenpō karate* im [Budō Studien Kreis](#) folgt Jahrhunderte alten und bewährten Prinzipien des Fortschritts, und ist auf die [individuelle Lehre](#) der im BSK unterrichtenden *kodansha* abgestimmt. Nur Grade ab dem 5. *dan* sind berechtigt, eigene Systeme zu entwickeln und zu unterrichten. Alle Graduierungen unter dem 5. *dan* müssen ihre persönlichen Ansichten mit den *kodansha* des BSK abgleichen.

9. kyū (kukyū) - weißer Gürtel mit einem gelben Streifen

Teststufe der eigenen Haltung im Umgang mit anderen

Grundlage für den 9. und den 8. *kyū* ist die *kata renshuho shodan*. Rotationsbewegungen mit dem *bo* auf der horizontalen und vertikalen Ebene sollen geübt werden, wobei Körper-, Arm- und Fußbewegung die Technik unterstützen sollen. *kihon* und *kumite* sollten die Grundtechniken der *kata* enthalten

kihon waza hitori geiko – grundlegende Soloübungen	
1.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> / Wechsel / rückwärts gehen (45°) mit <i>jodan naname uke (kk)</i>
2.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>gedan yoko uchi (zk)</i> / Wechsel / wenden, vorwärts gehen mit <i>gedan ura uchi (zk)</i>
3.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>chudan yoko uchi (zk)</i> / Wechsel / rückwärts gehen mit <i>gyaku hika-ke uke (zk)</i>
4.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan yoko uchi (zk)</i> , <i>chudan yoko uchi (zk)</i> , <i>gedan yoko uchi (zk)</i> / Wechsel / wenden, <i>ashi fumikai</i> , aus <i>migi chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan yoko uchi (zk)</i> , <i>chudan yoko uchi (zk)</i> , <i>gedan yoko uchi (zk)</i>
kaiten	
1.	<i>ryote hachiji mawashi kaiten</i>
kata – traditionelle Formen	
1.	<i>renshuho shodan</i> (Ablauf)
kihon waza futari geiko – grundlegende Partnerübungen	
renzoku waza	
1.	<i>gedan yoko uchi</i> mit <i>ashi fumikae</i> Seitenwechsel
2.	<i>jodan yoko uchi</i> mit <i>ashi fumikae</i> Seitenwechsel
jiyu waza futari geiko – freie Partnerübungen	
randori - Freikampfübungen	
1.	aus <i>chudan gamae</i> Distanz halten in freier Bewegung

8. kyū (hachikyū) - weißer Gürtel mit zwei gelben Streifen

Teststufe der Geduld und der Bereitschaft zum Lernen

Grundlage für den 9. und den 8. Kyū ist die *kata renshuho shodan*. Rotationsbewegungen mit dem *bo* auf der horizontalen und vertikalen Ebene sollen geübt werden, wobei Körper-, Arm- und Fußbewegung die Technik unterstützen sollen. *kihon* und *kumite* sollten die Grundtechniken der *kata* enthalten.

kihon waza hitori geiko – grundlegende Soloübungen	
1.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan otoshi uchi (zk)</i> / Wechsel / rückwärts gehen mit <i>morote age uke (zk)</i>
2.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan yoko uchi (zk)</i> / Wechsel / rückwärts gehen mit <i>nagashi uke (zk)</i>
3.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>gedan ura uchi (zk)</i> / Wechsel / rückwärts gehen mit <i>gedan ura uke (zk)</i>
4.	<i>kamae kata</i> : aus <i>yoi shizentai</i> in <i>migi chudan gamae (zk)</i> , <i>jodan gamae (kk)</i> , <i>gedan gamae (zk)</i> , Griffwechsel zu <i>waki gamae (zk)</i> , <i>hasso gamae (hk)</i> , gleiche Übung aus <i>hidari gamae</i>
kaiten	
1.	<i>ryote hachiji mawashi jun kaiten</i>
2.	<i>ryote hachiji mawashi ura kaiten</i>
kata – traditionelle Formen	
1.	<i>renshuho shodan</i> (Ablauf und elementares <i>oyo</i>)
kihon waza futari geiko – grundlegende Partnerübungen	
renzoku waza	
1.	<i>gedan ura uchi</i> mit <i>ashi fumikai</i> Seitenwechsel
2.	<i>naname uchi (zk)</i> – <i>naname uke (kk)</i> Seitenwechsel
gohon kumite	
1.	<i>tori</i> : aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , <i>uke</i> : aus <i>yoi gamae</i> rückwärts gehen mit <i>jodan naname uke (kk)</i> , Gegenangriff <i>hidari gedan gyaku ura yoko uchi (zk)</i>
2.	<i>tori</i> : aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>chudan yoko uchi (zk)</i> , <i>uke</i> : aus <i>yoi gamae</i> mit links rückwärts gehen mit Handwechsel und <i>gyaku chudan tate uke (zk)</i> , rechte Hand oben, Gegenangriff <i>chudan yoko zuki (kb)</i>
ippon kumite	
1.	<i>kihon ippon kumite: naname uchi</i>
jiyu waza futari geiko – freie Partnerübungen	
randori - Freikampfübungen	
1.	Distanz halten in freier Bewegung mit verschiedenen <i>kamae</i>
2.	<i>tori</i> : aus beliebiger <i>kamae</i> in freier Bewegung Angriff antäuschen <i>uke</i> : Distanz halten

7. kyū (shichikyū) - Gelbgurt

Teststufe der Disziplin und der Regelmäßigkeit des Übens

Grundlage ist die *kata renshuho nidan*. Der Schüler soll hier die Grundtechniken des BSK-*bo*-Systems kennen lernen und die wesentlichen Punkte jeder Technik verstehen. Hauptaugenmerk soll auf der korrekten Ausführung der einzelnen Technik liegen.

Die *kata* lehrt neben den grundlegenden Techniken die Kombination von Abwehr und Angriff (Übergang von einer Technik zur nächsten ohne zusätzliche Zwischenbewegung, Ausnutzen der Körperbewegung einer Technik als Vorbereitung für die Folgetechnik)

kihon waza hitori geiko – grundlegende Soloübungen	
1.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan jun zuki (zk)</i> / Wechsel / wenden, vorgehen mit <i>jodan nuki zuki (ks)</i>
2.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>soto uke (rd)</i> , Ausfallschritt mit <i>jodan zuki (zk)</i> , Gw <i>jun mochikake</i> / Wechsel / wenden, vorgehen mit <i>chudan yoko uchi (zk)</i> , Gw <i>kaeshi mochikake</i>
3.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>uchi uke (nk)</i> , Ausfallschritt mit <i>jodan zuki (zk)</i> / Wechsel / wenden, vorgehen mit <i>uchi uke (nk)</i> , Ausfallschritt mit <i>jodan nuki zuki (zk)</i>
4.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan otoshi uchi (zk)</i> , <i>yori ashi</i> vor mit <i>chudan morote zuki (zk)</i> / Wechsel / rückwärts gehen mit <i>jodan sukui uke (kk)</i> , eindrehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i>
kaiten	
1.	<i>ryote hachiji mawashi jun kaiten</i> im Vorwärtsgehen, am Ende der Bahn wenden und mit <i>ryote hachiji mawashi ura kaiten</i> zurück
2.	<i>katate kaiten</i> (Drehen des <i>bo</i> um eine Hand vor dem Körper)
3.	<i>ryote kaiten</i> (Drehen des <i>bo</i> um beide Hände vor dem Körper)
kata – traditionelle Formen	
1.	<i>renshuho shodan</i> (Ablauf)
2.	<i>renshuho nidan</i> (Ablauf)
kihon waza futari geiko – grundlegende Partnerübungen	
renzoku waza	
1.	<i>tori</i> : aus <i>hidari chudan gamae yori ashi</i> vor mit <i>jodan zuki</i> (hoher <i>zk</i>) <i>uke</i> : aus <i>hidari chudan gamae yori ashi</i> zurück mit <i>soto uke (rd)</i> Seitenwechsel
2.	<i>tori</i> : aus <i>hidari chudan gamae</i> Schritt vor mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , Schritt zurück mit <i>naname uke (kk)</i> <i>uke</i> : aus <i>migi chudan gamae</i> Schritt zurück mit <i>naname uke (kk)</i> , Schritt vor mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> Seitenwechsel
3.	Für alle folgenden <i>renzoku</i> -Kombinationen zu den <i>renshuho kata</i> gilt diese Konvention: <i>uke</i> führt die Techniken der <i>kata</i> aus (auch wenn dies Angriffstechniken sind), <i>tori</i> die dazu passenden Angriffs- oder Abwehrtechniken. Erste Kombination aus <i>renshuho shodan</i> : <i>tori</i> : aus <i>migi chudan gamae</i> mit Gw Schritt zurück mit <i>hidari gedan ura uke (zk)</i> , <i>yori ashi</i> zurück mit <i>jodan naname uke (kk)</i> <i>uke</i> : aus <i>hidari chudan gamae yori ashi</i> vor mit <i>hidari gedan ura uchi (zk)</i> , Gw und Schritt vor mit <i>migi naname uchi (zk)</i>
4.	zweite Kombination aus <i>renshuho shodan</i> : <i>tori</i> : aus <i>hidari chudan gamae yori ashi</i> zurück mit <i>hidari gedan ura uke (zk)</i> , <i>yori ashi</i> zurück mit <i>hidari jodan uke (zk)</i> <i>uke</i> :

	aus <i>hidari chudan gamae yori ashi</i> vor mit <i>hidari gedan ura uchi (zk)</i> , <i>yori ashi</i> vor mit <i>hidari jodan yoko uchi (zk)</i>
sanbon kumite	
1.	<p><i>tori:</i> aus <i>yoi gamae</i> vor in <i>hidari chudan gamae</i>, vor mit <i>jodan yoko uchi (zk)</i>, <i>chudan yoko uchi (zk)</i>, <i>gedan yoko uchi (zk)</i></p> <p><i>uke:</i> aus <i>yoi gamae</i> rückwärts gehen mit <i>migi nagashi uke (zk)</i>, <i>chudan morote Tate uke (zk)</i>, <i>gedan yoko uke (rückwärtiger zk)</i>, Gegenangriff <i>hidari gyaku jodan yoko uchi (zk)</i></p>
ippon kumite	
1.	<i>kihon ippon kumite: naname uchi</i>
2.	<i>kihon ippon kumite: otoshi uchi</i>
jiyu waza futari geiko – freie Partnerübungen	
randori - Freikampfübungen	
1.	<p><i>tori:</i> aus <i>chudan gamae</i> aus der freien Bewegung im Schritt mit <i>jodan zuki</i> angreifen</p> <p><i>uke:</i> ausweichen</p>
2.	<p><i>tori:</i> aus <i>chudan gamae</i> aus der freien Bewegung im Schritt mit <i>naname uchi</i> angreifen</p> <p><i>uke:</i> mit <i>naname uke</i> abwehren und kontern</p>

6. kyū (rokukyū) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen

Teststufe der Aufmerksamkeit gegenüber Situationen

Grundlage ist die *kata renshuho nidan*. Der Schüler soll hier die Grundtechniken des BSK-*bo*-Systems kennen lernen und die wesentlichen Punkte jeder Technik verstehen. Hauptaugenmerk soll auf der korrekten Ausführung der einzelnen Technik liegen.

Die *kata* lehrt neben den grundlegenden Techniken die Kombination von Abwehr und Angriff (Übergang von einer Technik zur nächsten ohne zusätzliche Zwischenbewegung, Ausnutzen der Körperbewegung einer Technik als Vorbereitung für die Folgetechnik)

kihon waza hitori geiko – grundlegende Soloübungen	
1.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan otoshi uchi (zk)</i> / Wechsel / wenden, vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i>
2.	aus <i>hidari chudan gamae yori ashi</i> zurück mit <i>gedan ura uke (zk)</i> , vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> / Wechsel / wenden, vorgehen mit <i>gedan yoko uchi (zk)</i> , <i>yori ashi</i> zurück (45°) mit <i>jodan naname uke (kk)</i>
3.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan morote zuki (zk)</i> / Wechsel / rückwärts gehen mit <i>gyaku hikake uke (zk)</i> , <i>yori ashi</i> vor mit <i>chudan yoko zuki (kb)</i>
4.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan otoshi uchi (zk)</i> , <i>gyaku jodan age uchi (zk)</i> , Hüfte stark <i>gyaku hanmi</i> , <i>jodan naname uchi (zk)</i> / Wechsel / rückwärts gehen mit <i>jodan morote age uke</i> , <i>gedan morote uke (zk)</i>
kaiten	
1.	<i>ryote hachiji mawashi jun kaiten</i> im Vorwärtsgehen, in der Mitte der Bahn wenden mit <i>ryote hachiji mawashi ura kaiten</i> rückwärts bis zum Ende der Bahn, Rückweg: vorwärts mit <i>ryote hachiji mawashi ura kaiten</i> , in der Mitte der Bahn wenden mit <i>ryote hachiji mawashi jun kaiten</i> rückwärts bis zum Ende der Bahn
2.	<i>katate kaiten</i> mit 360°-Drehung des Körpers
3.	Von <i>katate kaiten</i> über dem Kopf zu <i>koshi kaiten</i> und wieder zu <i>katate kaiten</i> , beide Richtungen
kata – traditionelle Formen	
1.	<i>renshuho shodan</i> (Ablauf)
2.	<i>renshuho nidan</i> (Ablauf und elementares <i>oyo</i>)
kihon waza futari geiko – grundlegende Partnerübungen	
renzoku waza	
1.	<i>tori</i> : aus <i>hidari waki gamae</i> vorgehen mit <i>migi chudan yoko uchi (zk)</i> , Schritt zurück mit <i>migi gyaku hikake uke (zk)</i> <i>uke</i> : aus <i>hidari chudan gamae</i> Schritt zurück mit <i>hidari gyaku hikake uke (zk)</i> , Schritt vor mit <i>hidari chudan yoko uchi (zk)</i> Seitenwechsel
2.	<i>tori</i> : aus <i>hidari waki gamae</i> vorgehen mit <i>migi gedan yoko uchi (zk)</i> , Schritt zurück mit <i>gedan yoko uke</i> (rückwärtiger <i>zk</i>) <i>uke</i> : aus <i>hidari chudan gamae</i> Schritt zurück mit <i>migi gedan yoko uke</i> (rückwärtiger <i>zk</i>), Schritt vor mit <i>hidari gedan yoko uchi (zk)</i> Seitenwechsel
3.	Erste Kombination aus <i>renshuho shodan</i>
4.	zweite Kombination aus <i>renshuho shodan</i>
5.	Dritte Kombination aus <i>renshuho shodan</i> :

	<p><i>tori:</i> aus <i>hidari chudan gamae</i> Schritt zurück mit <i>hidari nagashi uke</i> (hoher zk), Schritt zurück und Gw mit <i>migi hikake uke</i> (zk)</p> <p><i>uke:</i> aus <i>hidari waki gamae</i> Schritt vor mit <i>migi jodan yoko uchi</i> (zk), Schritt vor und Gw mit <i>hidari chudan yoko uchi</i> (zk)</p>
6.	<p>Vierte Kombination aus <i>renshuho shodan:</i></p> <p><i>tori:</i> aus <i>migi chudan gamae yori ashi</i> zurück mit <i>hidari chudan yoko uke</i> (zk), <i>migi gedan hikake uke</i> (zk)</p> <p><i>uke:</i> aus <i>migi chudan gamae yori ashi</i> vor mit <i>migi chudan yoko uchi</i> (zk), <i>hidari gyaku ura gedan yoko uchi</i> (zk)</p>
ippon kumite	
1.	<i>kihon ippon kumite:</i> otoshi uchi
2.	<i>kihon ippon kumite:</i> naname uchi
3.	<i>kihon ippon kumite:</i> yoko uchi – jodan, chudan, gedan
jiyu waza futari geiko – freie Partnerübungen	
randori - Freikampfübungen	
1.	<p><i>tori:</i> aus <i>chudan gamae</i> aus der freien Bewegung im Schritt mit <i>jodan otoshi uchi</i> angreifen</p> <p><i>uke:</i> mit beliebiger Technik abwehren und kontern</p>
2.	<p><i>tori:</i> aus <i>chudan gamae</i> in freier Bewegung mit <i>jodan yoku uchi</i> angreifen</p> <p><i>uke:</i> mit beliebiger Technik abwehren und kontern</p>

5. kyū (gokyū) - orangefarbener Gürtel

Teststufe der Bereitschaft zum Weg und zur Gemeinschaft

Grundlage ist die *kata renshuho sandan*. Die *kata* lehrt verschiedene Möglichkeiten des *sabaki* (z.B. Fußbewegungen auf seitlicher Linie -*yoko ichimonji*, Rückwärts- sowie Seitwärtsbewegung mit gleichzeitigem Angriff nach vorn). Techniken sollen in *zenkutsu dachi* (*chudan gamae* und *waki gamae*) und *kiba dachi* geübt werden. Im *kihon* und *kumite* sollten neben verschiedenen Arten von *zukis* (*nagai jun*, *ushiro* und *yoko zuki*, *nuki zuki*) und deren Abwehr die Grundtechniken in der *gyaku*-Form geübt werden, ferner Ausführung der Techniken als Kombinationstechniken.

kihon waza hitori geiko – grundlegende Partnerübungen	
1.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan yoko uchi</i> , <i>chudan gyaku ura yoko uchi</i> (zk) / Wechsel / wenden, in <i>kb</i> Übersetzungsschritt mit <i>chudan yoko uchi</i> nach vorn (90° zur Schrittrichtung) mit Gw
2.	aus <i>hidari kiba gamae</i> Übersetzungsschritt in <i>kb</i> mit <i>gedan uke</i> , <i>nuki zuki</i> , <i>gedan age uchi</i> / Wechsel / wenden, ohne Gw gleiche Kombination zurück
3.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan naname uchi</i> (zk), <i>yoru ashi</i> zurück mit <i>jodan gyaku ura age uchi</i> (nk, bo-Ende zieht neben <i>jun</i> -Schulter) / Wechsel / wenden, vorgehen <i>jodan jun zuki</i> (zk), <i>yoru ashi</i> zurück mit <i>soto uke</i> (rd)
4.	aus <i>kiba gamae</i> Übersetzungsschritt in <i>kb</i> mit <i>jodan otoshi uchi</i> , <i>jodan nuki zuki</i> nach vorn (90° zur Schrittrichtung) / Wechsel / wenden, mit Seitenwechsel- gleiche Kombination zurück
kaiten	
1.	<i>ryote hachiji mawashi jun kaiten</i> , jedesmal auf der <i>gyaku</i> -Seite Gw
2.	Von <i>katate kaiten</i> über dem Kopf zu <i>koshi kaiten</i> und wieder zu <i>katate kaiten</i> , dann zu <i>ryote hachiji mawashi jun kaiten</i> , auf der Seite, bei der die Hand oben ist, hinter den Körper eintauchen und wieder <i>koshi kaiten</i> und <i>katate kaiten</i> über den Kopf; beide Seiten
kata – traditionelle Formen	
1.	<i>renshuho nidan</i> (Ablauf)
2.	<i>renshuho sandan</i> (Ablauf)
kihon waza futari geiko – grundlegende Partnerübungen	
renzoku waza	
1.	Erste Kombination aus <i>renshuho nidan</i> : <i>tori</i> : aus <i>migi chudan gamae</i> Schritt zurück und Gw mit <i>jodan naname uke</i> (kk), <i>yoru ashi</i> zurück mit <i>gedan morote uke</i> (zk), <i>jodan morote age uke</i> (zk) <i>uke</i> : aus <i>hidari chudan gamae</i> Schritt vor und Gw mit <i>naname uchi</i> (zk), mit dem hinteren Fuß die Hüfte in <i>gyaku hanmi</i> ziehen mit <i>gyaku chudan ura age uchi</i> (zk), Hüfte in <i>hanmi</i> ziehen mit <i>jodan otoshi uchi</i> (zk)
2.	Zweite Kombination aus <i>renshuho nidan</i> : <i>tori</i> : aus <i>migi chudan gamae</i> Schritt zurück mit <i>jodan naname uke</i> (kk), <i>yoru ashi</i> vor mit <i>hidari chudan yoko uchi</i> (zk), <i>yoru ashi</i> zurück mit <i>morote age uke</i> (zk) <i>uke</i> : aus <i>hidari chudan gamae</i> Schritt vor mit <i>migi jodan naname uchi</i> (zk), <i>yoru ashi</i> zurück mit <i>migi hikake uke</i> (zk), <i>yoru ashi</i> vor mit <i>jodan otoshi uchi</i> (zk)
ippon kumite	
1.	<i>kihon ippon kumite</i> : <i>otoshi uchi</i>
2.	<i>kihon ippon kumite</i> : <i>naname uchi</i>
3.	<i>kihon ippon kumite</i> : <i>yoko uchi</i> – <i>jodan</i> , <i>chudan</i> , <i>gedan</i>
4.	<i>kihon ippon kumite</i> : <i>age uchi</i>

***jiyu waza futari geiko* – freie Partnerübungen**

***randori* - Freikampfübungen**

1.	<i>tori:</i> aus <i>chudan gamae</i> aus der freien Bewegung zweimal hintereinander im Schritt mit <i>yoku uchi</i> zu gleicher Stufe angreifen <i>uke:</i> mit beliebiger Technik abwehren und kontern
2.	<i>tori:</i> aus <i>chudan gamae</i> aus der freien Bewegung jeweils im Schritt mit <i>otoshi uchi</i> und <i>age uchi</i> angreifen <i>uke:</i> mit beliebiger Technik abwehren und kontern

4. kyū (yonkyū) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen

Teststufe der Achtsamkeit gegenüber dem Lehrer

Grundlage ist die *kata renshuho sandan*. Die *kata* lehrt verschiedene Möglichkeiten des *sabaki* (z.B. Fußbewegungen auf seitlicher Linie -*yoko ichimonji*, Rückwärts- sowie Seitwärtsbewegung mit gleichzeitigem Angriff nach vorn). Techniken sollen in *zenkutsu dachi* (*chudan gamae* und *waki gamae*) und *kiba dachi* geübt werden. Im *kihon* und *kumite* sollten neben verschiedenen Arten von *zukis* (*nagai jun*, *ushiro* und *yoko zuki*, *nuki zuki*) und deren Abwehr die Grundtechniken in der *gyaku*-Form geübt werden, ferner Ausführung der Techniken als Kombinationstechniken.

kihon waza hitori geiko – grundlegende Soloübungen	
1.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorderen Fuß zurückziehen zu <i>rd</i> mit <i>soto uke</i> , Ausfallschritt vor mit <i>jodan nuki zuki</i> , vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> / Wechsel / wenden, aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan yoko uchi (zk)</i> , ohne Gw hinteren Fuß anziehen zu <i>ks</i> mit <i>chudan gyaku ura yoko uchi</i> , hinteren Fuß zurücksetzen zu <i>chudan gamae</i>
2.	aus <i>hidari waki gamae</i> ohne GW vorgehen mit <i>gedan yoko uke (kb)</i> , eindrehen zu <i>rd</i> mit <i>gedan nuki zuki</i> / Wechsel / wenden, <i>ashi fumikai</i> und Gw zu <i>waki gamae</i> , gleiche Kombination zurück
3.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>chudan yoko uchi (zk)</i> , Schritt vor zu <i>kb</i> mit <i>chudan ura yoko uchi</i> nach vorn / Wechsel / wenden zu <i>migi chudan gamae</i> , gleiche Kombination zurück
4.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>chudan zuki</i> , <i>chudan ushiro zuki (zk)</i> / Wechsel / rückwärts gehen mit <i>gedan yoko uke</i> (rückwärtiges <i>zk</i>), eindrehen zu <i>gedan ura nuki zuki (zk)</i> , <i>yori ashi</i> zurück in <i>chudan gamae</i>
kaiten	
1.	Von <i>katate kaiten</i> über dem Kopf zu <i>koshi kaiten</i> und wieder zu <i>katate kaiten</i> , dann zu <i>ryote hachiji mawashi jun kaiten</i> mit Gw auf der <i>gyaku</i> -Seite, auf der Seite, bei der die Hand oben ist, hinter den Körper eintauchen und wieder <i>koshi kaiten</i> und <i>katate kaiten</i> über den Kopf; beide Seiten werden durch diese Form geübt.
2.	<i>koshi kaiten</i> , mit <i>jun</i> und <i>ura hachiji mawashi kaiten</i> einmal um den Körper herum; wenn der <i>bo</i> hinten ist, den Körper um 180° drehen.
3.	<i>koshi kaiten</i> , mit <i>jun</i> und <i>ura hachiji mawashi kaiten</i> einmal um den Körper herum; wenn der <i>bo</i> vorne ist, den Körper um 180° drehen.
kata – traditionelle Formen	
1.	<i>renshuho nidan</i> (Ablauf)
2.	<i>renshuho sandan</i> (Ablauf und elementares <i>oyo</i>)
kihon waza futari geiko – grundlegende Partnerübungen	
renzoku waza	
	Erste Kombination aus <i>renshuho nidan</i>
	Zweite Kombination aus <i>renshuho nidan</i>
1.	Dritte Kombination aus <i>renshuho nidan</i> : <i>tori</i> : aus <i>migi chudan gamae</i> Schritt vor mit <i>hidari jodan naname uchi (zk)</i> , Schritt vor und Gw mit <i>migi jodan otoshi uchi (zk)</i> , Schritt vor und Gw mit <i>jodan zuki (zk)</i> <i>uke</i> : aus <i>hidari chudan gamae</i> Schritt zurück mit <i>jodan naname uke (kk)</i> , Schritt zurück (45° nach rechts) und Gw mit <i>sukui uke (kk)</i> , Schritt zurück und Gw mit <i>migi soto uke</i>
2.	Vierte Kombination aus <i>renshuho nidan</i> : <i>tori</i> : aus <i>migi chudan gamae yori ashi</i> vor mit <i>migi gedan yoko uchi (zk)</i> und <i>gyaku gedan ura yoko uchi (zk)</i> , <i>yori ashi</i> zurück mit <i>hidari hikake uke</i> (linker Arm ist oben) (<i>kk</i>) <i>uke</i> : aus <i>migi chudan gamae</i> Schritt zurück mit <i>hidari gedan ura uke (zk)</i> , <i>yori ashi</i> zurück mit <i>migi harai uke (zk)</i> (rechter Arm ist oben), Schritt vor mit <i>migi chudan ura yoko uchi (zk)</i>
ippon kumite	

1.	<i>kihon ippon kumite</i> : otoshi uchi
2.	<i>kihon ippon kumite</i> : naname uchi
3.	<i>kihon ippon kumite</i> : yoko uchi – jodan, chudan, gedan
4.	<i>kihon ippon kumite</i> : age uchi
5.	<i>kihon ippon kumite</i> : zuki – jodan, chudan, gedan

***jiyu waza futari geiko* – freie Partnerübungen**

randori - Freikampfübungen

1.	<i>tori</i> : aus <i>chudan gamae</i> aus der freien Bewegung im Schritt mit beliebigem <i>zuki</i> angreifen <i>uke</i> : ausweichen oder abwehren und kontern
2.	<i>tori</i> : aus <i>chudan gamae</i> aus der freien Bewegung jeweils im Schritt mit <i>yoku uchi</i> zu zwei unterschiedlichen Stufen angreifen <i>uke</i> : mit beliebiger Technik abwehren und kontern

3. kyū (sankyū) - grüner Gürtel

Selbständiges Üben und Zeigen von Fortschrittswillen

Grundlage ist die *kata gyosho no kon*. Im *kihon* sollen die aus den *renshuho kata* bereits bekannten Techniken sowohl in *kihon*- als auch in *jiyu*-Form geübt werden. Im *kumite* soll verstärkt der Einsatz von *ashi sabaki* geübt werden, um einen gegnerischen Angriff abzuschwächen oder wirkungslos zu machen (z.B. Ausweichbewegungen in Kombination mit Angriffstechniken, Hineingehen in den Angriff mit Abwehr- oder Angriffstechniken), sowie der Einsatz von *kaiten*.

kihon waza hitori geiko – grundlegende Soloübungen	
1.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan yoko uchi (zk)</i> , hinteren Fuß heranziehen zu <i>ks</i> mit <i>gyaku ura chudan yoko uchi</i> , hinteren Fuß zurücksetzen mit <i>uchi uke</i> / Wechsel / rückwärts gehen in <i>kk</i> mit <i>sukui uke</i> , eindrehen zu <i>zk</i> mit <i>chudan gyaku age uchi</i> , zurück in <i>chudan gamae</i>
2.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan jun zuki (zk)</i> , vorgehen ohne <i>Gw</i> mit <i>jodan ura zuki (zk)</i> , <i>yorisashi</i> zurück mit <i>ura uchi uke (nk)</i> / Wechsel / wenden, gleiche Kombination aus <i>migi chudan gamae</i>
3.	aus <i>hidari waki gamae</i> vorgehen mit <i>jodan yoko uchi</i> , <i>gedan gyaku ura yoko uchi (zk)</i> , <i>yorisashi</i> zurück mit <i>soto uke (rd)</i> , <i>Gw kaeshi mochikake</i> / Wechsel / wenden, vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , <i>surisashi</i> mit <i>jodan jun zuki (zk)</i> , zurückziehen zu <i>uchi uke (nk)</i>
4.	aus <i>hidari waki gamae</i> vorgehen mit <i>jun tate morote uke (zk)</i> , <i>surisashi</i> vor mit <i>migi gedan ura uchi (zk)</i> , <i>yorisashi</i> zurück in <i>chudan gamae</i> , <i>Gw jun mochikake</i> / Wechsel / wenden, aus <i>hidari waki gamae yorisashi</i> vor zu <i>ks</i> mit <i>age uchi</i> , vorderen Fuß vor zu <i>hidari jodan ura yoko uchi</i> , Schritt vor mit <i>Gw</i> zu <i>waki gamae</i>
kaiten	
1.	<i>hachiji mawashi jun kaiten</i> , Handwechsel auf der <i>gyaku</i> -Seite; den <i>bo</i> von unten übernehmen
2.	<i>hachiji mawashi ura kaiten</i> , Handwechsel auf der <i>gyaku</i> -Seite; den <i>bo</i> von oben übernehmen
3.	<i>koshi kaiten</i> , mit <i>jun</i> und <i>ura hachiji mawashi kaiten</i> einmal um den Körper herum, mit Angriffen zu allen vier Seiten
kata – traditionelle Formen	
1.	<i>renshuho sandan</i> (Ablauf)
2.	<i>gyosho no kon</i> (Ablauf)
3.	Eine andere Waffenkata nach freier Wahl
kihon waza futari geiko – grundlegende Partnerübungen	
renzoku waza	
1.	Erste Kombination aus <i>renshuho sandan</i> : <i>tori</i> : aus <i>hidari waki gamae</i> Schritt vor mit <i>jodan zuki (zk)</i> , <i>yorisashi</i> zurück mit <i>uchi uke (nk)</i> , Schritt vor mit <i>hidari gedan ura yoko uchi (zk)</i> , <i>namisashi</i> und <i>surisashi</i> (so zurück springen, dass der vordere Fuß hinter dem hinteren landet) und sofort wieder Schritt vor mit <i>jodan zuki (zk)</i> <i>uke</i> : aus <i>hidari waki gamae</i> Schritt zurück mit <i>soto uke (nk)</i> , <i>yorisashi</i> vor mit <i>jodan zuki (zk)</i> , Schritt zurück in rückwärtigen <i>zk</i> (Knie schützen) mit <i>gedan yoko uke</i> , Hüfte eindrehen und <i>yorisashi</i> vor mit <i>gedan ura nuki zuki</i> auf <i>toris</i> hinteren Fuß (<i>zk</i>)
2.	Zweite Kombination aus <i>renshuho sandan</i> : <i>tori</i> : aus <i>hidari waki gamae yorisashi</i> vor mit <i>gedan ura nuki zuki (zk)</i> , <i>namisashi</i> und <i>surisashi</i> zurück mit <i>morote age uke (zk)</i> , ohne Schritt <i>morote gedan otoshi uke (zk)</i> <i>uke</i> : aus <i>migi chudan gamae (zk)</i> Schritt zurück in <i>kb</i> und <i>yorisashi</i> mit <i>gedan yoko uke</i> , Hüfte eindrehen zu <i>zk</i> mit <i>gedan ura nuki zuki</i> , Schritt vor mit <i>otoshi uchi (zk)</i> , ohne Schritt in <i>gyaku hanmi</i> mit <i>ura age uchi (zk)</i> .
ippon kumite	

1.	<i>kihon ippon kumite</i> (komplett)
2.	<i>jiyu ippon kumite: otoshi uchi</i>
3.	<i>jiyu ippon kumite: naname uchi</i>
<i>jiyu waza futari geiko</i> – freie Partnerübungen	
<i>randori</i> - Freikampfübungen	
1.	<i>tori:</i> aus <i>chudan gamae</i> aus der freien Bewegung mit Schritt und beliebiger Technik angreifen <i>uke:</i> den Angriff durch Stören oder Gegenangriff vermeiden
2.	<i>tori:</i> aus <i>chudan gamae</i> aus der freien Bewegung im Schritt zweimal direkt hintereinander (d.h. den zweiten ohne Schritt) mit <i>yoku uchi</i> zu zwei unterschiedlichen Stufen angreifen <i>uke:</i> mit beliebiger Technik abwehren und kontern
3.	<i>tori:</i> aus <i>chudan gamae</i> in freier Bewegung beliebig (d.h. direkt, mit Schritt, mit <i>yoru ashi</i> oder mit <i>suri ashi</i>) mit <i>jodan zuki</i> angreifen <i>uke:</i> ausweichen oder abwehren und kontern

2. kyū (nikyū) - blauer Gürtel

Eigenes Kümmern um die Lehrer-Schüler Beziehung

Grundlage ist die *kata gyosho no kon*. Im *kihon* sollen die aus den *renshuho kata* bereits bekannten Techniken sowohl in *kihon*- als auch in *jiyu*-Form geübt werden. Im *kumite* soll verstärkt der Einsatz von *ashi sabaki* geübt werden, um einen gegnerischen Angriff abzuschwächen oder wirkungslos zu machen (z.B. Ausweichbewegungen in Kombination mit Angriffstechniken, Hineingehen in den Angriff mit Abwehr- oder Angriffstechniken), sowie der Einsatz von *kaiten*.

kihon waza hitori geiko – grundlegende Soloübungen	
1.	aus <i>hidari waki gamae</i> vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , ohne Gw vorgehen mit <i>jodan ura naname uchi (zk)</i> , <i>yoru ashi</i> zurück mit <i>nagashi uke (zk)</i> / Wechsel / wenden, aus <i>chudan gamae</i> ohne Gw vorgehen mit <i>chudan ura yoko uchi (zk)</i> , vorgehen mit <i>gedan yoko uchi (zk)</i> , zurück mit <i>yoru ashi</i> in <i>chudan gamae</i>
2.	aus <i>hidari waki gamae</i> vorgehen mit <i>jodan otoshi uchi (zk)</i> , <i>yoru ashi</i> mit <i>kaiten</i> zu <i>naname uchi (zk)</i> , <i>suri ashi</i> mit <i>jodan zuki (zk)</i> , zurück in <i>chudan gamae</i> / Wechsel / wenden, aus <i>hidari chudan gamae kaiten</i> mit <i>nami ashi</i> , absetzen mit <i>naname uchi (zk)</i> , Schritt vor mit <i>otoshi uchi (zk)</i> ; zurückziehen zu <i>uchi uke (nk)</i>
3.	aus <i>hidari chudan gamae yoru ashi</i> vor mit <i>morote tate uke (zk)</i> , <i>gyaku chudan ura yoko uchi (ks)</i> , <i>yoru ashi</i> zurück zu <i>hidari uchi uke (nk)</i> / Wechsel / wenden, gleiche Kombination zurück aus <i>migi chudan gamae</i>
4.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , Schritt vor zu <i>kb</i> mit <i>chudan ura yoko uchi</i> , <i>yoru ashi</i> mit <i>chudan yoko zuki (kb)</i> ; zurückziehen zu <i>ura uchi uke</i> in (<i>fd</i> / Wechsel / wenden, gleiche Kombination zurück aus <i>migi chudan gamae</i>
kaiten	
1.	<i>hachiji mawashi jun kaiten</i> , Handwechsel auf der <i>gyaku</i> -Seite; den <i>bo</i> von unten übernehmen und 90° Richtungswechsel.
2.	<i>hachiji mawashi ura kaiten</i> , Handwechsel auf der <i>gyaku</i> -Seite; den <i>bo</i> von oben übernehmen und 90° Richtungswechsel.
3.	<i>ryote hachiji mawashi jun kaiten</i> , jedesmal auf der <i>gyaku</i> -Seite Gw, 90° Richtungswechsel
kata – traditionelle Formen	
1.	<i>renshuho sandan</i> (Ablauf)
2.	<i>gyosho no kon</i> (Ablauf und elementares <i>oyo</i>)
3.	Eine andere Waffenkata nach freier Wahl
kihon waza futari geiko – grundlegende Partnerübungen	
renzoku waza	
1.	Erste Kombination aus <i>renshuho sandan</i>
2.	Zweite Kombination aus <i>renshuho sandan</i>
3.	Dritte Kombination aus <i>renshuho sandan</i> <i>tori</i> : aus <i>hidari waki gamae yoru ashi</i> zurück mit <i>ura uchi uke (nd)</i> , <i>yoru ashi</i> vor mit <i>migi gyaku gedan yoko uchi (zk)</i> , <i>suri ashi</i> und <i>nami ashi</i> zurück (<i>zk</i>), <i>yoru ashi</i> vor mit <i>jodan ura zuki (zk)</i> <i>uke</i> : aus <i>migi chudan gamae yoru ashi</i> vor mit <i>migi jodan zuki (zk)</i> , <i>yoru ashi</i> zurück mit <i>gedan yoko uke (rd)</i> , <i>yoru ashi</i> vor mit <i>gedan nuki zuki (zk)</i> , <i>yoru ashi</i> zurück mit <i>migi uchi uke (nd)</i>
4.	Vierte Kombination aus <i>renshuho sandan</i> : <i>tori</i> : aus <i>hidari chudan gamae yoru ashi</i> vor mit <i>hidari otoshi uchi (zk)</i> , <i>yoru ashi</i> zurück mit <i>gedan sukui uke (nk)</i> , <i>yoru ashi</i> vor mit <i>hidari otoshi uchi (zk)</i> , <i>yoru ashi</i> zurück mit <i>hikake uke (nk)</i> <i>uke</i> : aus <i>hidari waki gamae</i> Schritt zurück mit <i>jodan ura yoko uke (nk)</i> , Schritt vor mit <i>migi gedan yoko uchi (zk)</i> , Schritt schräg zurück mit <i>ura osae uke (zk)</i> , Schritt vor mit <i>migi chudan yoko uchi (zk)</i>

ippon kumite	
1.	<i>kihon ippon kumite</i> (komplett)
2.	<i>jiyu ippon kumite</i> (komplett)
jiyu waza futari geiko – freie Partnerübungen	
randori - Freikampfübungen	
1.	<p><i>tori:</i> aus beliebiger kamae aus der freien Bewegung mit einem Schritt mit <i>otoshi uchi</i> und sofort ohne Schritt mit <i>age uchi</i> angreifen</p> <p><i>uke:</i> beide abwehren und kontern oder <i>otoshi uchi</i> so abwehren, dass <i>tori</i> den <i>age uchi</i> nicht mehr ausführen kann</p>
2.	<i>kaeshi kumite</i> : Erläuterung anhand eines Beispiels mit anschließender Anwendung im <i>randori</i>
3.	<i>okuri kumite</i> : Erläuterung anhand eines Beispiels mit anschließender Anwendung im <i>randori</i>
kaiten – Anwendungen mit Partner	
1.	Vier festgelegte Angriffskombinationen aus <i>ryote hachiji mawashi ura kaiten</i>

1. kyū (ichikyū) - brauner Gürtel

Bereitschaft und persönliche Initiative zum Studium

Grundlage ist die *kata shoun no kon*. Die *kata* zeichnet sich besonders durch einen Wechsel von weichen, langsamen und schnellen, dynamischen Bewegungen aus. Sie enthält eine Vielzahl unterschiedlicher Stellungen (*tachi*), Haltungen (*kamae*) und Bewegungen (*sabaki*) in Verbindung mit den einzelnen Techniken. Auf die Verbindung von Technik und Fußbewegung (*ashi sabaki*) sowie Handhabung des *bo* (Ausnutzen der Reichweite und der Einsatzmöglichkeiten durch unterschiedliche Griffhaltungen und Verschieben der Hände) soll verstärkt geachtet werden.

kihon waza hitori geiko – grundlegende Soloübungen	
1.	aus <i>hidari waki gamae</i> vorgehen mit <i>sunakake uke</i> , <i>yoroshi</i> vor mit <i>jodan zuki (zk)</i> , <i>yoroshi</i> zurück in <i>chudan gamae</i> , Gw / Wechsel / wenden, aus <i>waki gamae</i> vorgehen mit <i>sunakake uke (zk)</i> , vorgehen Gw <i>jun mochikake</i> mit <i>gedan sukui uke (zk)</i> , <i>yoroshi</i> mit Gw <i>kaeshi mochikake</i> zu <i>ks</i> mit <i>gedan ura nuki zuki</i> , <i>yoroshi</i> zurück in <i>chudan waki gamae</i>
2.	aus <i>hidari waki gamae</i> (weites) <i>yoroshi</i> vor zu <i>ks</i> mit <i>furi age uchi</i> , hinteren Fuß vor zu <i>zk</i> mit <i>naname uchi</i> , Gw <i>jun mochikake</i> zu <i>waki gamae</i> / Wechsel / wenden, aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen zu <i>ks</i> mit <i>morote tate uke</i> , hinteren Fuß zurück zu rückwärtigem <i>zk</i> mit <i>gedan yoko uke</i> , eindrehen zu <i>gedan ura nuki zuki (zk)</i> , Gw <i>kaeshi mochikake</i> zu <i>chudan gamae</i>
3.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit Griffwechsel zu <i>jodan sukui uke (kk)</i> , vorgehen mit <i>hidari jodan naname uchi (zk)</i> , <i>yoroshi</i> mit <i>jodan zuki (zk)</i> , <i>yoroshi</i> zurück in <i>nk</i> mit <i>uchi uke</i> / Wechsel / wenden, aus <i>migi chudan gamae</i> gleiche Kombination zurück
4.	aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan yoko uchi</i> (seitliches <i>hk</i> , rechts vor), linken Fuß anziehen mit <i>jodan yoko zuki (hs)</i> , hinteren Fuß zurück zu <i>chudan gamae (zk)</i> / Wechsel / wenden, aus <i>hidari waki gamae</i> mit <i>nami ashi</i> und <i>yoroshi</i> vor zu <i>gedan yoko uke (kb)</i> , Schritt vor mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , <i>yoroshi</i> zurück mit <i>uchi uke (zk)</i> , GW <i>kaeshi mochikake</i>
kaiten	
1.	Freies <i>kaiten</i> mit allen bisherigen Techniken
kata – traditionelle Formen	
1.	<i>gyosho no kon</i> (Ablauf)
1.	<i>shoun no kon</i> (Ablauf)
2.	Eine andere Waffenkata nach freier Wahl
kihon waza futari geiko – grundlegende Partnerübungen	
renzoku waza	
1.	Kombinationen aus <i>renshuho shodan</i>
2.	Kombinationen aus <i>renshuho nidan</i>
3.	Kombinationen aus <i>renshuho sandan</i>
ippon kumite	
1.	<i>kihon ippon kumite</i> (komplett)
2.	<i>jiyu ippon kumite</i> (komplett)
jiyu waza futari geiko – freie Partnerübungen	
randori - Freikampfübungen	
1.	<i>tori</i> : aus beliebiger <i>kamae</i> aus der freien Bewegung beliebig mit <i>otoshi uchi</i> und sofort mit <i>jodan zuki</i> angreifen <i>uke</i> : <i>otoshi uchi</i> abwehren, <i>zuki</i> abwehren oder ausweichen, kontern

2.	<i>tori:</i> im Schritt mit <i>zuki</i> angreifen, dabei durch die Aufziehbewegung <i>ukes</i> Deckung hoch- oder zur Seite ziehen
3.	<i>tori:</i> aus beliebiger <i>kamae</i> aus der freien Bewegung beliebig mit <i>zuki</i> und sofort ohne Schritt mit einer anderen Technik angreifen <i>uke:</i> ausweichen oder abwehren und kontern
4.	<i>tori:</i> aus beliebiger <i>kamae</i> aus der freien Bewegung mit mehreren <i>zuki</i> zu verschiedenen Stufen angreifen <i>uke:</i> ausweichen oder abwehren und kontern
5.	<i>tori:</i> aus beliebiger <i>kamae</i> aus der freien Bewegung mit mehreren <i>yoko uchi</i> in verschiedenen Stufen angreifen <i>uke:</i> ausweichen oder abwehren und kontern
6.	rangeln um den <i>bo</i>
<i>kaiten – Anwendungen mit Partner</i>	
1.	Vier festgelegte Angriffskombinationen aus <i>ryote hachiji mawashi ura kaiten</i>
2.	Vier festgelegte Angriffskombinationen aus <i>ryote hachiji mawashi jun kaiten</i>

1. dan (shodan) - schwarzer Gürtel

Shoden - elementare Einweihung in die Formtradition

Grundlage ist die *kata shoun no kon*. Die *kata* zeichnet sich besonders durch einen Wechsel von weichen, langsamen und schnellen, dynamischen Bewegungen aus. Sie enthält eine Vielzahl unterschiedlicher Stellungen (*tachi*), Haltungen (*kamae*) und Bewegungen (*sabaki*) in Verbindung mit den einzelnen Techniken. Auf die Verbindung von Technik und Fußbewegung (*ashi sabaki*) sowie Handhabung des *bo* (Ausnutzen der Reichweite und der Einsatzmöglichkeiten durch unterschiedliche Griffhaltungen und Verschieben der Hände) soll verstärkt geachtet werden.

kihon waza hitori geiko – grundlegende Soloübungen

1.	aus <i>hidari chudan gamae yori ashi</i> mit <i>jodan nuki zuki (zk)</i> , vorgehen zu <i>ks</i> mit <i>gedan yoko furi uchi</i> , hinteren Fuß vor mit <i>chudan yoko furi uchi (zk)</i> , zurück in <i>chudan gamae</i> / Wechsel / wenden, gleiche Kombination aus <i>migi chudan gamae</i>
2.	aus <i>hidari chudan gamae nami ashi</i> , absetzen mit <i>naname uchi (zk)</i> , Schritt vor zu <i>kb</i> mit <i>gedan ura yoko uchi</i> , eindrehen zu <i>zk</i> mit <i>gedan ura nuki zuki</i> , Gw <i>kaeshi mochikake</i> / Wechsel / wenden zu <i>chudan gamae</i> , mit <i>yori ashi</i> vor zu <i>ks</i> mit <i>gyaku gedan ura furi uchi</i> , hinteren Fuß zurück zu hohem <i>zk</i> mit <i>harai uke</i> , vorderen Fuß zurück zu <i>ks</i> mit <i>gyaku jodan ura yoko uchi</i> , vorderen Fuß vor zu <i>kb</i> mit <i>jodan yoko uchi, yori ashi</i> zurück zu <i>chudan gamae</i> mit <i>uchi uke</i>
3.	aus <i>hidari chudan gamae</i> ohne Griffwechsel vor mit <i>suri ashi</i> zu <i>migi gedan gyaku ura yoko uchi (zk)</i> , <i>yori ashi</i> vor mit <i>hidari gedan yoko uchi (zk)</i> , hinteres Bein heranziehen zu <i>ks</i> mit <i>migi jodan ura yoko uchi</i> (nach vorn), linkes Bein vor in <i>kb</i> mit <i>hidari jodan yoko uchi</i> in Schrittrichtung, Wechsel in <i>chudan gamae</i> / Wechsel / wenden, gleiche Kombination aus <i>migi chudan gamae</i>
4.	aus <i>hidari waki gamae</i> mit <i>nami ashi</i> und <i>yori ashi</i> vor zu <i>gedan ura yoko uke (kb)</i> , <i>nami ashi</i> und Schritt zurück, mit Schritt vor mit <i>gedan ura yoko uke (zk)</i> , Schritt vor mit <i>gedan naname uchi (zk)</i> , Schritt vor mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , <i>yori ashi</i> zurück mit <i>uchi uke (zk)</i> , Gw <i>kaeshi mochikake</i> / Wechsel / wenden, aus <i>migi waki gamae</i> Schritt vor mit <i>gedan sukui uke (zk)</i> , Schritt vor zu rückwärtigem <i>zk</i> mit <i>gedan ura yoko uke</i> , eindrehen nach vorn mit <i>gedan ura nuki zuki (zk)</i> , Schritt vor mit <i>namane uchi (zk)</i> , <i>yori ashi</i> zurück mit <i>uchi uke</i> , Gw <i>kaeshi mochikake</i>

kaiten

1.	Freies <i>kaiten</i> mit allen bisherigen Techniken
----	---

kata – traditionelle Formen

1.	<i>renshuho shodan</i> (Ablauf und elementares <i>oyo</i>)
2.	<i>renshuho nidan</i> (Ablauf und elementares <i>oyo</i>)
3.	<i>renshuho sandan</i> (Ablauf und elementares <i>oyo</i>)
4.	<i>gyosho no kon</i> (Ablauf und elementares <i>oyo</i>)
5.	<i>shoun no kon</i> (Ablauf und elementares <i>oyo</i>)
6.	Eine andere Waffenkata nach freier Wahl

kihon waza futari geiko – grundlegende Partnerübungen

renzoku waza

1.	Kombinationen aus <i>renshuho shodan</i>
2.	Kombinationen aus <i>renshuho nidan</i>
3.	Kombinationen aus <i>renshuho sandan</i>

ippon kumite

1.	<i>kihon ippon kumite</i> (komplett)
2.	<i>jiyu ippon kumite</i> (komplett) in freier Bewegung

jiyu waza futari geiko – freie Partnerübungen

randori - Freikampfübungen

1.	<i>tori:</i> aus der freien Bewegung mehrere verschiedene Angriffe ausführen <i>uke:</i> Angriffe stören, ausweichen oder abwehren und kontern
2.	<i>tori:</i> im Schritt mit <i>zuki</i> angreifen, dabei durch die Aufziehbewegung <i>ukes</i> Deckung hoch- oder zur Seite ziehen.
3.	rangeln um den <i>bo</i>
4.	ein Wurf mit dem <i>bo</i>
5.	freie Anwendung zu <i>kaeshi kumite</i>
6.	freie Anwendung zu <i>okuri kumite</i>

kaiten – Anwendungen mit Partner

1.	Vier festgelegte Angriffskombinationen aus <i>ryote hachiji mawashi ura kaiten</i> in freier Bewegung
2.	Vier festgelegte Angriffskombinationen aus <i>ryote hachiji mawashi jun kaiten</i> in freier Bewegung

2. dan (nidan) - schwarzer Gürtel
chūden - mittlere Einweihung in die Formtradition

kata

shuji no kon

3. dan (sandan) - schwarzer Gürtel
okuden - Einweihung in die Hintergründe

kata

Kaiten no bo