

Admin	Kurse	-	-	1 techn.	2 techn. seit letzter Prüfung	3 techn. seit letzter Prüfung
					1 Kata	1 Kata seit letzter Prüfung
						1 Kuatsu

Grundschnlle	Tachi Waza	Zenkutsu dachi Kiba dachi Kokutsu dachi	Jigo tai Neko ashi dachi	Ayumi ashi / Suri ashi Okuri ashi / Tsugi ashi Tsugi Ashi	-	-
	Repetition	-	Zenkutsu dachi, Kiba dachi, Kokutsu dachi	Zenkutsu dachi, Kiba dachi, Kokutsu dachi, Jigo tai Neko ashi dachi	Zenkutsu dachi, Kiba dachi, Kokutsu dachi, Jigo tai Neko ashi dachi Ayumi ashi / Suri ashi Okuri ashi / Tsugi ashi Tsugi Ashi	Zenkutsu dachi, Kiba dachi, Kokutsu dachi, Jigo tai Neko ashi dachi Ayumi ashi / Suri ashi Okuri ashi / Tsugi ashi Tsugi Ashi
	Ukemi Waza	Mae ukemi Ushiro ukemi Yoko ukemi	mit Hindernis	Freifall	-	-
	Repetition	-	Mae ukemi, Ushiro ukemi, Yoko ukemi	Mae ukemi, Ushiro ukemi, Yoko ukemi, mit Hindernis	Mae ukemi, Ushiro ukemi, Yoko ukemi, mit Hindernis, Freifall	Mae ukemi, Ushiro ukemi, Yoko ukemi, mit Hindernis, Freifall
	Nage Waza	O soto gari O goshi O uchi gari Uki goshi	Harai goshi Koshi guruma Ippon seionage	Tai otoshi Tani otoshi Kuchiki daoshi	Uchi mata Tomoe nage Ko uchi gari Ko soto gari	3 min. freie Vorfhrung (aktive Zeit), darin enthalten sind: - mind. 5 Wrfe links und rechts - 4 Renraku waza - 4 Kaeshi waza - Sukui nage - Soto maki komi - Ushiro goshi - Kata guruma
	Repetition	-	O soto gari, O goshi, O uchi gari, Uki goshi	O soto gari, O goshi, O uchi gari, Uki goshi, Harai goshi, Koshi guruma, Ippon seionage	O soto gari, O goshi, O uchi gari, Uki goshi, Harai goshi, Koshi guruma, Ippon seionage, Tai otoshi, Tani otoshi, Kuchiki daoshi	O soto gari, O goshi, O uchi gari, Uki goshi, Harai goshi, Koshi guruma, Ippon seionage, Tai otoshi, Tani otoshi, Kuchiki daoshi, Uchi mata, Tomoe nage, Ko uchi gari Ko soto gari
	Katame Waza	Kesa Gatame Yoko Siho Gatame Kami shiho gatame Tate shiho gatame	Kata gatame Ura shiho gatame	-	-	-
	Repetition	-	Alle Techniken in flüssiger Abfolge	-	-	-
	Repetition	-	Kesa Gatame, Yoko Siho Gatame, Kami shiho gatame, Tate shiho gatame	Kesa Gatame, Yoko Siho Gatame, Kami shiho gatame, Tate shiho gatame, Kata gatame Ura shiho gatame, Alle Techniken in flüssiger Abfolge	Kesa Gatame, Yoko Siho Gatame, Kami shiho gatame, Tate shiho gatame, Kata gatame Ura shiho gatame, Alle Techniken in flüssiger Abfolge	Kesa Gatame, Yoko Siho Gatame, Kami shiho gatame, Tate shiho gatame, Kata gatame Ura shiho gatame, Alle Techniken in flüssiger Abfolge
	Kansetsu Waza	Ude hishigi waki gatame Kote gaeshi	Kote mawashi Kote hineri	Ude hishigi hara gatame Ude hishigi juji gatame Ude garami	Ude hishigi ude gatame Ude hishigi te gatame Shiho nage Schulterhebel	1 Fusshebel 2 Genickhebel
	Repetition	-	Ude hishigi waki gatame, Kote gaeshi	Ude hishigi waki gatame, Kote gaeshi, Kote mawashi Kote hineri	Ude hishigi waki gatame, Kote gaeshi, Kote mawashi Kote hineri, Ude hishigi hara gatame, Ude hishigi juji gatame, Ude garami,	Ude hishigi waki gatame, Kote gaeshi, Kote mawashi Kote hineri, Ude hishigi hara gatame, Ude hishigi juji gatame, Ude garami., Ude hishigi ude gatame, Ude hishigi te gatame, Shiho nage, Schulterhebel
	Jime Waza	-	Hadaka jime	Kata juji jime Nami juji jime Gyaku juji jime	Okuri eri jime	-
	Repetition	-	-	Hadaka jime	Kata juji jime, Nami juji jime, Gyaku juji jime, Hadaka jime	Kata juji jime, Nami juji jime, Gyaku juji jime, Hadaka jime, Okuri eri jime
	Ude Ate Waza	Gedan barai Oie zuki Gyaku zuki	Soto uke Haito uchi Empi uchi	Uchi uke Age uke Uraken uchi	Shuto uke Shuto uchi Tate zuki	-
	Repetition	-	Gedan barai, Oie zuki, Gyaku zuki	Gedan barai, Oie zuki, Gyaku zuki, Soto uke Haito uchi Empi uchi	Gedan barai, Oie zuki, Gyaku zuki, Soto uke Haito uchi Empi uchi, Uchi uke, Age uke, Uraken uchi,	Gedan barai, Oie zuki, Gyaku zuki, Soto uke Haito uchi Empi uchi, Uchi uke, Age uke, Uraken uchi., Shuto uke, Shuto uchi Tate zuki
Ashi Ate Waza	Mae geri Kin geri	Hiza geri Yoko Geri	Mawashi Geri	Ushiro geri	freie Paar-Kata mit mind. 5 versch. Fuss und 10 versch. Handtechniken	
Repetition	-	Mae geri, Kin geri	Mae geri, Kin geri, Hiza geri Yoko Geri	Mae geri, Kin geri, Hiza geri Yoko Geri,	Mae geri, Kin geri, Hiza geri Yoko Geri,	
Zusätzliche Techniken	Nasengriff Kopfdrehgriff	4 Festlegegriffe	Handhebel in 4 versch. Richtungen	4 Transportgriffe	Halschere	
Repetition:	-	Nasengriff, Kopfdrehgriff	Nasengriff, Kopfdrehgriff 4 Festlegegriffe	Nasengriff, Kopfdrehgriff 4 Festlegegriffe Handhebel in, 4 versch. Richtungen	Nasengriff, Kopfdrehgriff 4 Festlegegriffe Handhebel in, 4 versch. Richtungen, 4 Transportgriffe	

Abwehren	Handgelenk	4	5	6	4	Alle Abwehren
	Revers	1 gez. & 1 gest.	2	3	4	als freie Vorfhrung
	Oberarm	-	-	1	2	mind. 4 min. aktive Zeit
	Ärmel	-	-	1	2	und mind. 20 Abwehren
	Würger	2	2	3	4	-
	Würger am Boden	1	2	3	3	-
	Umklammerung	2	3	2v.v. & 2 v.h.	2	-
	Kragengriff	1	1	1 v.v. & 1 v.h.	2	-
	Haargriff	-	1	2	2	-
	Schwitzkasten	-	1	1 v.v. & 1 v.d.S.	2	-
	Faustschläge	1 Ohrfeige & 1 Oie zuki	1	2	2	-
	Fusstritte	-	1 gerade	2	2	-
	Stockabwehren	-	-	1 vertikal	1 horiz. & 1 vertik. & 1 schräg	4
	Messerabwehren	-	-	1 Stich gerade	2	4
	Pistolenabwehren	-	-	-	-	2
Gegen Dritte	-	-	-	1	4	

Randori & Kata	Ate Waza Randori (Fighting Part I)	2 min.	-	-	-	-
	Nage Waza Randori (Fighting Part II)	-	2 min.	-	-	-
	Idori Randori (Fighting Part III)	2 min.	-	-	-	-
	Fighting Randori (Part I - III)	-	-	3 min.	3 min.	2 min.
	Ne-Waza Randori	-	2min.	-	-	2 min.
	Duo System	-	-	Serie A & B	Serie C & D	-
	Kime no Kata	-	-	Idori 1 - 5 (Tori ODER Uke)	Idori 1-8 (Tori ODER Uke)	Komplett (Tori ODER Uke)