

Sho-Dan



	Katate-Tori Ai-Hanmi	Katate-Tori Gyaku-Hanmi	Ryote-Tori	Katate-Ryote Tori	Mune-Tori	Yoko- Kubi-Shime	Ushiro- Ryokata-Tori	Ushiro- Kakae-Tori	Ushiro- Ryote-Tori	Ushiro- Eri-Tori	Ushiro-Katate-Tori- Kubi-Shime	Ushiro- Kubi-Shime	Yokomen-Uchi	Shomen-Uchi	Shomen-Tsuki
Grundtechniken Kyu-Programm															
Shiho-Nage	5.Kyu	5.Kyu	5.Kyu	5.Kyu	5.Kyu				4.Kyu				4.Kyu		
Ude-Osae (<i>ikkyo</i>)	5.Kyu	5.Kyu	5.Kyu	5.Kyu	5.Kyu		4.Kyu		4.Kyu	4.Kyu	4.Kyu		4.Kyu	4.Kyu	4.Kyu
Kaiten-Nage-Uchi	4.Kyu	4.Kyu											4.Kyu	4.Kyu	4.Kyu
Irimi-Nage	4.Kyu	4.Kyu	4.Kyu	4.Kyu					3.Kyu				3.Kyu	3.Kyu	3.Kyu
Kaiten-Nage-Soto	3.Kyu	3.Kyu												3.Kyu	3.Kyu
Kote-Mawashi (<i>nikkyo</i>)	3.Kyu	3.Kyu	3.Kyu	3.Kyu	3.Kyu		3.Kyu		3.Kyu	3.Kyu	3.Kyu		3.Kyu	3.Kyu	3.Kyu
Koshi-Nage			2.Kyu		2.Kyu	2.Kyu					2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu
Aiki-Otoshi						2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu							
Kote-Hineri (<i>sankyo</i>)	2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu		2.Kyu		2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu		2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu
Kote-Gaeshi	1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu					1.Kyu				1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu
Koshi - Nage - Hiji - Garami									1.Kyu						
Koshi - Nage - Kote - Hineri	1.Kyu	1.Kyu							1.Kyu						
Juji-Garami									1.Kyu		1.Kyu				
Tekubi-Osae (<i>yonkyo</i>)	1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu		1.Kyu		1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu		1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu
Ude-Nobashi (<i>gokyo</i>)	1.Kyu	1.Kyu											1.Kyu		
Techniken 1. Dan															
Tenchi-Nage			1.Dan		1.Dan					1.Dan			1.Dan	1.Dan	1.Dan
Sumi-Otoshi	1.Dan	1.Dan	1.Dan												
Kokyu-Nage			1.Dan	1.Dan			1.Dan	1.Dan			1.Dan		1.Dan	1.Dan	

Aiki - no - Kata (Katame - Waza)

Yiu - Waza (Juno-Geiko) - 1 Angreifer

Prüfungsfächer und allgemeine Anforderungen

Anmerkungen:

- *) Prüfungsinhalte gemäß Ziffer 5
- **) Angriffsarten gemäß Ziffer 5
- 2. Kyu-Grad = Nr. 1, 2 oder 3
- 1. Kyu-Grad = Nr. 12, 13 oder 14

	PRÜFUNGSFÄCHER					BEWERTUNGS-KRITERIEN								ALLGEMEINE ANFORDERUNGEN			
	1	2			3	4	5										
ANGESTREBTE GRADE	Überprüfung bereits vorhandener Grade	UKEMI			Freies Fallen (Rollen) nach allen Seiten	Nage-waza *)	Katame-waza *)	Randori mit vorgegebenem Angriff (weiche Form **)	Distanz	Sabaki	Tegatana	Zentrum	Wirksamkeit	Sicherheit	Harmonie	Persönliche Ausstrahlung	
		Ushiro-ukemi	Mae-ukemi	Yoko-ukemi													
5. Kyu-Grad (gelber Obi)		⊗				⊗	⊗		2	1	1	1	1	0	0	0	Geringe Bewegungs- und Haltungsmängel sind entschuldbar!
4. Kyu-Grad (orangener Obi)	⊗	⊗	⊗			⊗	⊗		2	2	2	1	1	0	1	0	Die Techniken sind aus der Bewegung vorzuführen!
3. Kyu-Grad (grüner Obi)	⊗	⊗	⊗	⊗		⊗	⊗		2	2	2	2	2	1	2	1	Die Techniken sind bei guter Haltung aus der Bewegung vorzuführen!
2. Kyu-Grad (blauer Obi)	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	3	2	2	2	2	2	2	2	Ukemi muss gut beherrscht werden. Bewegung, Haltung und Griffsicherheit sollen gut sein!
1. Kyu-Grad (brauner Obi)	⊗					⊗	⊗	⊗	3	3	3	3	3	3	2	2	Wie bei 2. Kyu-Grad. Atemi-waza (Schlag- und Stoßtechniken) sind bereits sinnvoll anzudeuten!

