

Kumi waza - Clinch

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

Kuzushi (Gleichgewicht brechen) aus *kubi kumi kata*

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

Kontrolle mit *shutō uke* gegen Druckschlüpfen und Wurf

7. Kyū (shichikyū) - Gelbgurt

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

Wechsel aus Schulter-an-Schulter-Position

5. Kyū (gokyū) - orangefarbener Gürtel

Ude sankaku jime (aus dem Stand)

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

Ude hishigi ude gatame (Ellenbogenstreckhebel),
ude hishigi kata gatame (Armstreckhebel über die Schulter) & *tsubame gaeshi*

Hadaka jime (aus dem Stand)

3. Kyū (sankyū) - grüner Gürtel

Hiza geri

Haishu uke, enpi uchi, haishu uke, enpi uchi

Ude hishigi waki gatame, kagi zuki

Ura gyaku, hiza geri, kagi zuki

2. Kyū (nikyū) - blauer Gürtel

Uchi uke als Ellenbogenstreckhebel, *ashi fumikae* & Armzug, von *kagi zuki* zu *hadaka jime*

Sukui uke, tate shutō uke, soto uke: Ellenbogen beugen, Kopf nach hinten drücken, Wurf/ Ellenbogenstoß

1. Kyū (ichikyū) - brauner Gürtel

Te osae, nukite zuki -> Bein des Gegners greifen und werfen

Juji uke, mae tobi geri: Juji seoi nage, Kopfstoß, hiza geri, otoshi enpi uchi

Kakie waza - klebende Hände & Hakenhände

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

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

Hände einhaken (einzeln / doppelt)

7. Kyū (*shichikyū*) - Gelbgurt

Zum *hara* drücken (ohne *ashi sabaki*)

6. Kyū (*rokukyū*) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen

Hände schieben, Grundform (ohne *ashi sabaki*)

5. Kyū (*gokyū*) - orangefarbener Gürtel

Druck ableiten (ohne Schritt, *jun* und *gyaku*, mit und ohne unterstützende Hand)

4. Kyū (*yonkyū*) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen

Hände schieben, in Kombination mit *kōsa uke* (ohne Schritt) und verschiedenen Stufen

3. Kyū (*sankyū*) - grüner Gürtel

Zum Hara drücken

Hände einhaken (in Bewegung)

2. Kyū (*nikyū*) - blauer Gürtel

Hände schieben (in Bewegung)

Druck ableiten (in Bewegung)

1. Kyū (*ichikyū*) - brauner Gürtel

Kakie kata - Grundform (*kihon*)

Ne waza - Bodenkampf

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

Verteidigung gegen stehenden Gegner

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

Aufstehen gegen stehenden Gegner

7. Kyū (*shichikyū*) - Gelbgurt

Kontrolle und Wechsel mit *kokusu dachi / tachi hiza*

Befreiung aus Mount (*tate shihō gatame*) mit *ebi* ("Shrimp")-Bewegung

6. Kyū (*rokukyū*) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen

Verteidigung in der Guard-Position (*dō osae*) gegen schlagenden Gegner

5. Kyū (*gokyū*) - orangefarbener Gürtel

Ude sankaku jime: Von der Mount (*tate shihō gatame*) in die Sidemount (*kuzure kesa gatame*)

4. Kyū (*yonkyū*) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen

Jūji jime aus der Mount (*tate shihō gatame*) / auf dem Rücken liegend

Aus *tate shihō gatame* (Mount) *hadaka jime* bei Drehung des Gegners

3. Kyū (*sankyū*) - grüner Gürtel

2. Kyū (*nikyū*) - blauer Gürtel

1. Kyū (*ichikyū*) - brauner Gürtel

Ryōte fuse: Beinwurf, drehen, Bein quetschen/hebeln

Nage waza - Würfe

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

De ashi barai (Fußfeger)

7. Kyū (*shichikyū*) - Gelbgurt

Fumi dachi / ō soto otoshi

Vorübung *ō goshi* (großer Hüftwurf)

6. Kyū (*rokukyū*) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen

Ō goshi (großer Hüftwurf)

Uchi mata (innerer Schenkelwurf)

5. Kyū (*gokyū*) - orangefarbener Gürtel

Ō soto gari (große Außensichel)

Vorübung für *seoi nage* (Schulterwurf)

4. Kyū (*yonkyū*) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen

Ippon seoi nage (Punkt-Schulterwurf)

Hizawa guruma (Knie-Rad)

3. Kyū (*sankyū*) - grüner Gürtel

Fumi dachi

Ko uchi gari – ō uchi gari

2. Kyū (*nikyū*) - blauer Gürtel

Manji uke, soto uke, fumi komi (Beinsperre am vorderen Bein)

Ko soto gake

Uchi mata

1. Kyū (*ichikyū*) - brauner Gürtel

Uki waza (Selbstfallwurf)

Morote seoi nage

Sakatsuchi

Kansetsu waza - Hebel

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

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

Omote kote gyaku dori (Äußerer Handgelenkshebel)

7. Kyū (*shichikyū*) - Gelbgurt

Hon gyaku (An der Wurzel hebeln)

6. Kyū (*rokukyū*) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen

Ura kote gyaku dori (innerer Handgelenkshebel)

5. Kyū (*gokyū*) - orangefarbener Gürtel

Ō gyaku (großer Schulterhebel)

Musō dori (Ellbogenstreckhebel)

4. Kyū (*yonkyū*) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen

Ude hishigi ude gatame (Ellbogenstreckhebel),
ude hishigi kata gatame (Armstreckhebel über die Schulter) & *tsubame gaeshi*

3. Kyū (*sankyū*) - grüner Gürtel

Ude hishigi waki gatame, kagi zuki

Ura gyaku, hiza geri, kagi zuki

2. Kyū (*nikyū*) - blauer Gürtel

Uchi uke als Ellenbogenstreckhebel

Soto uke als Ellenbogenstreckhebel

1. Kyū (*ichikyū*) - brauner Gürtel

Eröffnungsbewegung, *shutō* & Nackenhebel/-würger (*zenpō hadakajime*)

Uchi uke als Ellenbogenstreckhebel, *ashi fumikae* & Armzug, von *kagi zuki* zu *hadaka jime*

Juji uke als Ellenbogenstreckhebel über Schulter

Shime waza - Würger

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

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

7. Kyū (*shichikyū*) - Gelbgurt

6. Kyū (*rokukyū*) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen

Zenpō hadakajime (Guillotine) vom Stand in den Boden

5. Kyū (*gokyū*) - orangefarbener Gürtel

Jūji jime (aus dem Stand)

Ude sankaku jime (aus dem Stand)

Ude sankaku jime: Von der Mount (*tate shihō gatame*) in die Sidemount (*kuzure kesa gatame*)

4. Kyū (*yonkyū*) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen

Hadaka jime (aus dem Stand)

Jūji jime aus der Mount (*tate shihō gatame*) / auf dem Rücken liegend

Aus *tate shihō gatame* (Mount) *hadaka jime* bei Drehung des Gegners

3. Kyū (*sankyū*) - grüner Gürtel

Ude hishigi waki gatame, von *kagi zuki* zu *hadaka jime*

2. Kyū (*nikyū*) - blauer Gürtel

Uchi uke als Ellenbogenstreckhebel, *ashi fumikae* & Armzug, von *kagi zuki* zu *hadaka jime*

1. Kyū (*ichikyū*) - brauner Gürtel

Eröffnungsbewegung, *shutō* & Nackenhebel/-würger (*zenpō hadakajime*)

Goshin - Selbstverteidigung

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

Gegen Würgen von vorne

Gegen Schwitzkasten von hinten

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

Gegen gleichseitiges Greifen mit *gedan barai*

Gegen gleichseitiges Greifen mit *tettsui uchi*

Mit *age uke* gegen Griff am Revers und zum Schutz gegen Kopfstoß

7. Kyū (shichikyū) - Gelbgurt

Haiwan uke, soto tettsui uchi und *yoko tettsui uchi* gegen Angriff mit starkem Schwinger

Wurf mit *haiwan uke* & *soto tettsui uchi* gegen Angriff mit starkem Schwinger

Uchi uke gegen Greifen am Arm

Morote uchi uke gegen Greifen und Ziehen eines Armes mit beiden Händen

Yoko ke komi gegen Greifen und Ziehen eines Armes mit beiden Händen

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

Enpi uke / tate uraken uchi gegen Stoß auf die Brust

Enpi uke / fumi dachi gegen Greifen an der Schulter

Enpi uchi / tate shutō uke gegen Greifen an der Schulter

5. Kyū (gokyū) - orangefarbener Gürtel

Ō gyaku (großer Schulterhebel) gegen Umklammerung über den Armen von vorne

Musō dori (Ellbogenstreckhebel) gegen Umklammerung über den Armen von vorne

Kakiwake uke gegen Stoß auf die Brust

Morote uke / hiza geri gegen Angriff mit Schwinger

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

Sen sen no sen: kin geri gegen versuchten Angriff

Nur ab 18 Jahren - *Sen no sen: Koko zuki* zum Kehlkopf gegen Griff am Revers

Go no sen: Age enpi uke / ostoshi uke / ura zuki gegen Griff am Revers und Schwinger

Goshin - Selbstverteidigung

3. Kyū (sankyū) - grüner Gürtel

Hiza geri

Haishu uke, enpi uchi, haishu uke, enpi uchi

Ude hishigi waki gatame, kagi zuki

Ura gyaku, hiza geri, kagi zuki

Tate uraken uchi, ko uchi gake

2. Kyū (nikyū) - blauer Gürtel

Morote enpi, Uraken uchi / wan uchi gegen Schwinger

Uchi uke als Ellenbogenstreckhebel, *ashi fumikae* & Armzug, von *kagi zuki* zu *hadaka jime*

Soto uke Ellenbogenstreckhebel, Griffwechsel und Arm beugen, *wan uchi / ura zuki*

Sukui uke, tate shutō uke, soto uke: Ellenbogen beugen, Kopf nach hinten drücken, Wurf / Ellenbogenstoß

Tate shutō uke, choku zuki, uchi uke, choku zuki,

Shutō uke: 3 Varianten gegen *tsuki waza*

Tsukami uke gegen Stoßen / *tsuki waza, fumi kiri*, Wurf

Hasami uchi, suri ashi, jun zuki: *Ude wa* gegen Würgen von vorne

Haishu uke, enpi uchi, Wurf gegen Zug an der Schulter

Yama zuki (2 Varianten): gegen *mae geri* oder bei überkreuzten Armen

Suri ashi, shutō uke, shutō gamae: *Ude wa* verhindern und Drehwurf

Suri ashi, shutō uke: Direktkonter mit gleitendem Ellenbogen gegen *tsuki waza*

1. Kyū (ichikyū) - brauner Gürtel

Eröffnungsbewegung, *shutō* & Nackenhebel/-würger (*zenpō hadakajime*).

Uchi uke, choku zuki: Meidbewegung mit *Tsuki*

Te osae, nukite zuki -> Bein des Gegners greifen und werfen

Shutō uchi, mae geri, manji uke als Ellenbogenstreckhebel

Uraken uchi, yoko keage: gegen Greifen oder gegen *mae geri*

Shutō uchi, kin geri, tate uraken uchi

Ryōte fuse: Beinwurf, drehen, Bein quetschen/hebeln

Ryōte fuse: Wurf gegen *mawashi geri*

Juji uke, mae tobi geri: *Juji seoi nage, Kopfstoß, hiza geri, otoshi enpi uchi*

Randori - Freikampfübungen	
9. Kyū (<i>kukyū</i>) - weißer Gürtel mit einem gelben Streifen	
Distanz halten	
Ausweichen gegen <i>Jōdan jun zuki</i>	
8. Kyū (<i>hachikyū</i>) - weißer Gürtel mit zwei gelben Streifen	
<i>Yori ashi</i> mit <i>jun zuki</i> & <i>gyaku zuki</i>	
Abducken gegen leichtes Angreifen mit Schwinger (Pratze)	
<i>Tate enpi uke</i> gegen leichtes Angreifen mit Schwinger (Pratze)	
7. Kyū (<i>shichikyū</i>) - Gelbgurt	
Freie Abwehr gegen einen freien <i>chūdan zuki</i>	
<i>Mae geri</i> , nur <i>oi zuki</i> , nur <i>gyaku zuki</i> , <i>mae geri/ oi zuki</i> oder <i>gyaku zuki/ mae geri</i>	
6. Kyū (<i>rokukyū</i>) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen	
Freie Abwehr gegen freien <i>chūdan zuki</i> Kombinationen	
Angriffshöhe (oben/unten, unten/oben) wechseln: 2 x <i>jun zuki (yori ashi)</i>	
5. Kyū (<i>gokyū</i>) - orangefarbener Gürtel	
<i>Soto Uke</i> , <i>uraken uchi</i> gegen <i>yori ashi</i> , <i>gyaku zuki</i> , <i>oi gyaku zuki</i>	
Kontern im richtigen Moment gegen Gegner der sich drückend nach vorne bewegt.	
4. Kyū (<i>yonkyū</i>) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen	
Freie <i>tsuki</i> , Hand blockieren oder mit Finte arbeiten	
<i>Okuri kumite</i>	
Angriff mit <i>keri waza</i> stoppen	
3. Kyū (<i>sankyū</i>) - grüner Gürtel	
Freie Angriffe mit <i>keri waza</i>	
Weite, mittlere und nahe Distanz zulassen & Deckungsverhalten anpassen	
Passender Konter gegen freie <i>tsuki waza</i>	
2. Kyū (<i>nikyū</i>) - blauer Gürtel	
<i>Kaeshi kumite</i> und <i>Okuri kumite</i>	
Passender Konter mit drei Techniken gegen freie <i>tsuki waza</i>	
Stören und <i>kuzushi waza</i> als Einstieg für Angriff	
1. Kyū (<i>ichikyū</i>) - brauner Gürtel	
Annehmen, Ausweichen, Abwehren gegen freie <i>tsuki waza</i>	
Freie Techniken aus <i>kakie waza</i>	

Hojo Undō - ergänzende Übungen	
9. Kyū (kukyū) - weißer Gürtel mit einem gelben Streifen	
Pratze: <i>Oi zuki</i>	Pratze: <i>Mae ke age</i>
Schlagpolster: <i>Gyaku zuki</i>	Schlagpolster: <i>Mae ke komi</i>
8. Kyū (hachikyū) - weißer Gürtel mit zwei gelben Streifen	
Pratze: <i>Tettsui uchi</i>	Pratze: <i>Mae ke age</i> mit anschließendem <i>jun zuki</i>
Pratze: <i>Yori ashi, gyaku zuki</i> (Timing hinterer Fuß)	Pratze: <i>Yori ashi, jun zuki, gyaku zuki</i>
7. Kyū (shichikyū) - Gelbgurt	
Pratze: <i>Yoko tettsui uchi</i> und <i>soto tettsui uchi</i> in Kombination	
Schlagpolster: Ausfallschritt <i>gyaku zuki</i> (Timing auf dem vorderen Fuß)	
Abhärtung mit <i>tsuki</i> auf den Bauch/die Brust (ab 16 Jahren)	
6. Kyū (rokukyū) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen	
Pratze: <i>Enpi</i> gegen Schwinger	Pratze: <i>Jun zuki, gyaku zuki, mawashi geri</i>
Schlagpolster: Stoppen & <i>mawashi enpi</i>	Schlagpolster: <i>ō mawashi geri</i>
5. Kyū (gokyū) - orangefarbener Gürtel	
<i>Makiwara</i> : <i>Gyaku zuki</i> (ab 18 Jahren)	Abhärtung: <i>Kote kitae</i>
Pratze: <i>Jun zuki, gyaku zuki, mawashi zuki</i>	Schlagpolster: <i>Yoko ke komi</i>
4. Kyū (yonkyū) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen	
<i>Makiwara</i> : <i>Shutō uke, shutō uchi</i>	Schlagpolster: Mit <i>keri waza</i> stoppen
Pratze: <i>Jun zuki, gyaku zuki, mawashi zuki</i> , Konter mit Schwinger, abtauchen, <i>kagi zuki</i> und <i>ura zuki</i>	
3. Kyū (sankyū) - grüner Gürtel	
Pratze: Aus dem Clinch <i>jodan kagi zuki</i>	Pratze: Aus dem Clinch <i>ura zuki</i>
Schlagpolster: Stoppen & <i>hiza geri</i>	Schlagpolster: <i>Ushiro geri</i> mit Rückwärtsdrehung
<i>Makiwara</i> : <i>Kagi zuki</i> mit Rückwärtsdrehung	
2. Kyū (nikyū) - blauer Gürtel	
Pratze: <i>gyaku furi zuki, jun ura zuki (yama zuki)</i>	Pratze: <i>Yori ashi, gyaku zuki, kizami geri</i>
Sandsack (auf dem Boden): <i>otoshi zuki</i> im Stand	Sandsack (auf dem Boden): <i>otoshi zuki</i> in Bewegung
1. Kyū (ichikyū) - brauner Gürtel	
Pratze: Anpassen an freie Winkel	
<i>Makiwara</i> : Freies Üben mit verschiedenen Trefferflächen	
Abhärtung: <i>Kote kitae</i>	Abhärtung: <i>tsuki waza</i> auf den Bauch/die Brust