

BUDO STUDIENKREIS

Prüfungsprogramm *Bojutsu*

Bensheim 2022

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 Schulter |
| <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 (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 |
| <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 |
| <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 |

***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> |
| <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 Fegeabwehr |
| <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 Umgreifen |
|----------------------|--|

kaeshi mochikake

kreisförmiger Griffwechsel durch Drehen des *bo* um 180°, Hände gleiten aneinander vorbei

Grundlage des Prüfungsprogramms sind die *kata*:

renshuho shodan

9. und 8. *kyu*

renshuho nidan

7. und 6. *kyu*

renshuho sandan

5. und 4. *kyu*

gyosho no kon

3. und 2. *kyu*

shoun no kon

1. *kyu* und 1. *dan*

shuji no kon

2. *dan*

kaiten bo

3. *dan*

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 | |
|------------------------------------|--|
| 1. | aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , 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> , wd - vorwärts gehen mit <i>gedan ura uchi (zk)</i> |
| 3. | aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>chudan yoko uchi (zk)</i> , rückwärts gehen mit <i>gyaku hikake 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> , wd – <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 | |
| renzoku waza | |
| 1. | <i>gedan yoko uchi</i> mit <i>ashi fumikae</i> |
| 2. | <i>jodan yoko uchi</i> mit <i>ashi fumikae</i> |

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

Teststufe der Geduld und der Bereitschaft zum Lernen

Grundlage für den 9. und den 8. kyu 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 | |
|------------------------------------|---|
| 1. | aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan otoshi uchi (zk)</i> , rückwärts gehen mit <i>morote age uke (zk)</i> |
| 2. | aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan yoko uchi (zk)</i> , rückwärts gehen mit <i>nagashi uke (zk)</i> |
| 3. | aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>gedan ura uchi (zk)</i> , 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 (hd)</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 oyo) |
| Kihon Waza Futari Geiko | |
| renzoku waza | |
| 1. | <i>gedan ura yoko uchi</i> mit <i>ashi fumikai</i> |
| 2. | <i>naname uchi (zk)</i> – <i>naname uke (kk)</i> |
| 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 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> |
| kihon ippon kumite | |
| 1. | <i>naname uchi</i> |

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 | |
|------------------------------------|--|
| 1. | aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan jun zuki (zk)</i> , wd - 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> , wd - 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> , wd - 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> , yori <i>ashi</i> vor mit <i>chudan morote zuki (zk)</i> , 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 mit <i>ryote hachiji mawashi ura kaiten</i> und 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) |
| Kata – traditionelle Formen | |
| 1. | <i>renshuho shodan</i> (Ablauf) |
| 2. | <i>renshuho nidan</i> (Ablauf) |
| Kihon Waza Futari Geiko | |
| 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> |
| 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> |
| 3. | Erste Kombination aus <i>renshuho shodan</i> : <i>tori</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> <i>uke</i> : aus <i>migi chudan gamae</i> mit Gw Schritt zurück mit <i>hidari gedan ura uke (zk)</i> , yori <i>ashi</i> zurück mit <i>jodan naname uke (kk)</i> |
| 4. | zweite Kombination aus <i>renshuho shodan</i> : <i>tori</i> : aus <i>hidari chudan gamae yori ashi</i> vor mit <i>hidari gedan ura uchi (zk)</i> , yori <i>ashi</i> vor mit <i>hidari jodan yoko uchi (zk)</i> <i>uke</i> : aus <i>hidari chudan gamae yori ashi</i> zurück mit <i>hidari gedan ura uke (zk)</i> , yori <i>ashi</i> zurück mit <i>migi jodan yoko uke (zk)</i> |
| sanbon kumite | |
| 1. | <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</i> |

| | |
|----------------------------------|---|
| | <p><i>yoko uchi (zk)</i> <i>uke:</i> aus <i>yoi gamae</i> rückwärts gehen mit <i>nagashi uke (zk)</i>, <i>chudan morote tate uke (zk)</i>, <i>gedan yoko uke</i> (rückwärtiger zk), Gegenangriff <i>hidari gyaku jodan yoko uchi (zk)</i></p> |
| <i>kihon ippon kumite</i> | |
| 1. | <i>naname uchi</i> |
| 2. | <i>otoshi uchi</i> |

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 | |
|------------------------------------|--|
| 1. | aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan otoshi uchi (zk)</i> , wd - vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> |
| 2. | aus <i>hidari chudan gamae</i> yori ashi zurück mit <i>gedan ura uke (zk)</i> , vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , wd - vorgehen mit <i>gedan yoko uchi (zk)</i> , yori ashi zurück (45°) mit <i>jodan naname uke (kk)</i> |
| 3. | aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan morote zuki (zk)</i> , rückwärts gehen mit <i>gyaku hikake uke (zk)</i> , yori ashi 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> 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> (Drehen des Bos um eine Hand vor dem Körper) 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 oyo) |
| Kihon Waza Futari Geiko | |
| 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> |
| 3. | Erste Kombination aus <i>renshuho shodan</i> |
| Z | zweite Kombination aus <i>renshuho shodan</i> |
| 5. | Dritte Kombination aus <i>renshuho shodan</i> : <i>tori:</i> aus <i>hidari waki gamae</i> Schritt vor mit <i>migi jodan yoko uchi (zk)</i> , Schritt vor und Gw mit <i>hidari gyaku chudan yoko uchi (zk)</i> |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p><i>uke:</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> |
| 6. | <p>Vierte Kombination aus <i>renshuho shodan:</i> <i>tori:</i> aus <i>migi chudan gamae yori ashi vor</i> mit <i>migi chudan yoko uchi</i> (zk), <i>yori ashi vor</i> mit <i>hidari gyaku gedan yoko uchi</i> (zk) <i>uke:</i> aus <i>migi chudan gamae yori ashi zurück</i> mit <i>hidari chudan yoko uke</i> (zk), <i>yori ashi zurück</i> mit <i>migi gedan hikake uke</i> (zk)</p> |
| <i>Kihon ippon kumite</i> | |
| 1. | otoshi uchi |
| 2. | naname uchi |
| 3. | yoko uchi – jodan, chudan, gedan |

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 | |
|------------------------------------|---|
| 1. | aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan yoko uchi</i> , <i>chudan gyaku yoko uchi</i> (zk), wd - in <i>kb</i> Übersetzungsschritt mit <i>chudan yoko uchi</i> zur Seite 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> , wd - 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 age uchi</i> (nk, bo-Ende zieht auf <i>jun</i> -Schulter), wd - 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, wd 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 | |
| renzoku waza | |
| 1. | Erste Kombination aus <i>renshuho nidan</i> : <i>tori</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 age uchi</i> (zk), Hüfte in <i>hanmi</i> ziehen mit <i>jodan otoshi uchi</i> (zk) <i>uke</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) |
| 2. | Zweite Kombination aus <i>renshuho nidan</i> : <i>tori</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) <i>uke</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) |
| Kihon ippon kumite | |
| 1. | <i>otoshi uchi</i> |
| 2. | <i>naname uchi</i> |
| 3. | <i>yoko uchi</i> – <i>jodan</i> , <i>chudan</i> , <i>gedan</i> |
| 4. | <i>age uchi</i> |

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 | |
|--------------------------------------|---|
| 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</i> (<i>zk</i>), <i>wd</i> - aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>jodan yoko uchi</i> (<i>zk</i>), ohne <i>Gw chudan gyaku yoko uchi</i> (<i>zk</i>) |
| 2. | aus <i>hidari waki gamae</i> vorgehen mit <i>gedan yoko uke</i> (<i>kb</i>), eindrehen zu <i>rd</i> mit <i>nuki zuki</i> , <i>wd</i> - und <i>Gw</i> zu <i>waki gamae</i> , gleiche Kombination zurück |
| 3. | aus <i>hidari chudan gamae</i> vorgehen mit <i>chudan yoko uchi</i> (<i>zk</i>), Schritt vor zu <i>kb</i> mit <i>chudan yoko uchi</i> nach vorn, <i>wd</i> - 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</i> (<i>zk</i>), rückwärts gehen mit <i>gedan yoko uke</i> (rückw. <i>zk</i>), eindrehen zu <i>gedan nuki zuki</i> (<i>zk</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 <i>Gw</i> 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 | |
| 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</i> (<i>zk</i>), Schritt vor und <i>Gw</i> mit <i>migi jodan otoshi uchi</i> (<i>zk</i>), Schritt vor und <i>Gw</i> mit <i>jodan zuki</i> (<i>zk</i>) <i>uke</i> : aus <i>migi chudan gamae yori ashi</i> zurück mit <i>jodan naname uke</i> (<i>kk</i>), Schritt zurück (45° nach rechts) und <i>Gw</i> mit <i>sukui uke</i> (<i>kk</i>), Schritt zurück und <i>Gw</i> 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</i> (<i>zk</i>), <i>yori ashi</i> mit <i>gyaku gedan yoko uchi</i> (<i>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</i> (<i>zk</i>), <i>yori ashi</i> zurück mit <i>migi harai uke</i> (<i>zk</i>) (rechter Arm ist oben), Schritt vor mit <i>migi chudan yoko uchi</i> (<i>zk</i>) |
| Kihon ippon kumite (komplett) | |
| 1. | <i>otoshi uchi</i> |
| 2. | <i>naname uchi</i> |

| | |
|----|----------------------------------|
| 3. | yoko uchi – jodan, chudan, gedan |
| 4. | age uchi |
| 5. | zuki – jodan, chudan, gedan |

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 *jyū*-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 | |
|------------------------------------|--|
| 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 chudan yoko uchi</i> , hinteren Fuß zurücksetzen zu <i>chudan gamae</i> , rückwärts gehen in <i>kk</i> mit <i>sukui uke</i> , ein-drehen 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>yorī ashi</i> zurück mit <i>uchi uke (nk)</i> , <i>wd</i> - 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 yoko uchi (zk)</i> , <i>yorī ashi</i> zurück mit <i>soto uke (rd)</i> , <i>Gw kaeshi mochikake</i> , <i>wd</i> - vorgehen mit <i>jodan naname uchi (nk)</i> , <i>suri ashi</i> mit <i>jun zuki (nk)</i> , zu-rückziehen zu <i>uchi uke (nk)</i> |
| 4. | aus <i>hidari waki gamae</i> vorgehen mit <i>jun tate morote uke (zk)</i> , <i>suri ashi</i> vor mit <i>migi gedan ura uchi (zk)</i> , <i>yorī ashi</i> zurück in <i>chudan gamae</i> , <i>Gw jun mochikake</i> , <i>wd</i> - aus <i>hidari waki gamae yorī ashi</i> vor zu <i>ks</i> mit <i>age uchi</i> , vorderen Fuß vor zu <i>hidari jodan yoko uchi</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 | |
| renzoku waza | |
| 1. | Erste Kombination aus <i>renshuho sandan</i> : <i>uke</i> : aus <i>hidari waki gamae</i> Schritt zurück mit <i>soto uke (nk)</i> , <i>yorī ashi</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>yorī ashi</i> vor mit <i>gedan nuki zuki (zk)</i> <i>tori</i> : aus <i>hidari waki gamae</i> Schritt vor mit <i>jodan zuki (zk)</i> , <i>yorī ashi</i> zurück mit <i>uchi uke (nk)</i> , Schritt vor mit <i>hidari gedan yoko uchi (zk)</i> , <i>nami ashi</i> und <i>suri ashi</i> (so zurück springen, dass der vordere Fuß hinter dem hinteren landet, falls <i>uke</i> auf den hinteren zielt) und sofort wieder Schritt vor mit <i>jodan zuki (zk)</i> . |
| 2. | Zweite Kombination aus <i>renshuho sandan</i> : <i>uke</i> : aus <i>migi chudan gamae (zk)</i> Schritt zurück in <i>kb</i> und <i>yorī ashi</i> mit <i>gedan yoko uke</i> , Hüfte eindrehen zu <i>zk</i> mit <i>gedan nuki zuki</i> , Schritt vor mit <i>otoshi uchi (zk)</i> , ohne Schritt in <i>gyaku hanmi</i> mit <i>age uchi (zk)</i> . <i>tori</i> : aus <i>hidari waki gamae yorī ashi</i> vor mit <i>gedan ura nuki zuki (zk)</i> , <i>nami ashi</i> und <i>yorī ashi</i> zurück mit <i>morote age uke (zk)</i> , ohne Schritt <i>morote gedan otoshi uke (zk)</i> |
| Ippon kumite | |

| | |
|----|--|
| 1. | <i>kihon ippon kumite (komplett)</i> |
| 2. | <i>jiyu ippon kumite – otoshi uchi</i> |
| 3. | <i>jiyu ippon kumite – naname uchi</i> |

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 *jyū*-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 | |
|------------------------------------|--|
| 1. | aus <i>hidari waki gamae</i> vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , ohne Gw vorgehen mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , <i>yorī ashi</i> zurück mit <i>nagashi uke (zk)</i> , wd - aus <i>chudan gamae</i> ohne Gw vorgehen mit <i>chudan yoko uchi (zk)</i> , vorgehen mit <i>gedan yoko uchi (zk)</i> , zurück in <i>chudan gamae</i> |
| 2. | aus <i>hidari waki gamae</i> vorgehen mit <i>jodan otoshi uchi (zk)</i> , <i>yorī 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> , wd - 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 yorī ashi</i> vor mit <i>morote tate uke (zk)</i> , <i>gyaku chudan yoko uchi (ks)</i> , <i>yorī ashi</i> zurück zu <i>hidari uchi uke (nk)</i> , wd - 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 yoko uchi, yorī ashi</i> mit <i>yoko zuki (kb)</i> ; zurückziehen zu <i>uchi uke</i> in (<i>fd</i>), wd - 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 | |
| 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>uke</i> : aus <i>migi chudan gamae yorī ashi</i> vor mit <i>migi jodan zuki (zk)</i> , <i>yorī ashi</i> zurück mit <i>gedan yoko uke (rd)</i> , <i>yorī ashi</i> vor mit <i>gedan nuki zuki (zk)</i> , <i>yorī ashi</i> zurück mit <i>migi uchi uke (nd)</i> <i>tori</i> : aus <i>hidari waki gamae yorī ashi</i> zurück mit <i>ura uchi uke (nd)</i> , <i>yorī ashi</i> vor mit <i>migi gyaku gedan yoko uchi (zk)</i> , <i>nami ashi</i> und <i>suri ashi</i> zurück (<i>zk</i>), <i>yorī ashi</i> vor mit <i>jodan ura zuki (zk)</i> |
| 4. | Vierte Kombination aus <i>renshuho sandan</i> : <i>uke</i> : aus <i>hidari waki gamae</i> 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> <i>tori</i> : aus <i>hidari chudan gamae yorī ashi</i> vor mit <i>hidari otoshi uchi (zk)</i> , <i>yorī ashi</i> zurück mit <i>gedan sukui uke (nk)</i> , <i>yorī ashi</i> vor mit <i>hidari otoshi uchi (zk)</i> , <i>yorī ashi</i> zurück mit <i>hikake uke (nk)</i> |

Ippon kumite

1. *kihon ippon kumite* (komplett)

2. *jiyu ippon kumite* (komplett)

Hojo Undo – ergänzende Übungen

1. Vier festgelegte Angriffskombinationen aus *ryote hachiji mawashi ura kaiten*

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 | |
|---------------------------------------|--|
| 1. | aus <i>hidari waki gamae</i> vorgehen mit <i>sunakake uke</i> , <i>yoru ashi</i> vor mit <i>jodan zuki (zk)</i> , <i>yoru ashi</i> zurück in <i>chudan gamae</i> , Gw, wd - 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>yoru ashi</i> mit Gw <i>kaeshi mochikake</i> zu <i>ks</i> mit <i>gedan nuki zuki</i> , <i>yoru ashi</i> zurück in <i>chudan waki gamae</i> |
| 2. | aus <i>hidari waki gamae</i> (weites) <i>yoru ashi</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> , wd - 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 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>yoru ashi</i> mit <i>jodan zuki (zk)</i> , wd - 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> , wd - aus <i>hidari waki gamae yoru ashi</i> vor mit <i>nami ashi</i> zu <i>gedan yoko uke (kb)</i> , Schritt vor mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , <i>yoru ashi</i> zurück mit <i>uchi uke (zk)</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 | |
| 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) |
| Hojo Undo – ergänzende Übungen | |
| 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 | |
|--------------------------------|--|
| 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> , wd - 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 yoko uchi</i> , eindrehen zu <i>zk</i> mit <i>gedan nuki zuki</i> , Gw <i>kaeshi mochikake</i> , wd - zu <i>migi chudan gamae</i> , mit <i>yoru ashi</i> vor zu <i>ks</i> mit <i>gyaku gedan furi uchi</i> , hinteren Fuß zurück zu hohem <i>zk</i> mit <i>harai uke</i> , vorderen Fuß zurück zu <i>zk</i> mit <i>gyaku jodan yoko uchi</i> , vorderen Fuß vor zu <i>kb</i> mit <i>jodan yoko uchi</i> , <i>yoru 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 yoko uchi (zk)</i> , <i>yoru ashi</i> vor mit <i>hidari gedan yoko uchi (zk)</i> , hinteres Bein heranziehen zu <i>ks</i> mit <i>migi jodan yoko uchi</i> (nach vorn), linkes Bein vor in <i>kb</i> mit <i>hidari jodan yoko uchi</i> (zur Seite), Wechsel in <i>chudan gamae</i> , wd - gleiche Kombination aus <i>migi chudan gamae</i> |
| 4. | aus <i>hidari waki gamae yori ashi</i> vor mit <i>nami ashi</i> zu <i>gedan ura yoko uke (kb)</i> , <i>nami ashi</i> und Schritt zurück mit Schritt vor mit <i>gedan yoko uke (zk)</i> , Schritt vor mit <i>gedan naname uchi (zk)</i> , Schritt vor mit <i>jodan naname uchi (zk)</i> , <i>yoru ashi</i> zurück mit <i>uchi uke (zk)</i> , Gw <i>kaeshi mochikake</i> , wd - aus <i>hidari waki gamae</i> Schritt vor mit <i>gedan sukui uke (zk)</i> , Schritt vor zu rückwärtigem <i>zk</i> mit <i>gedan yoko uke</i> , eindrehen nach vorn mit <i>gedan nuki zuki (zk)</i> , Schritt vor mit <i>namane uchi (zk)</i> |

| | |
|----|---|
| 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

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 |

Hojo Undo – ergänzende Übungen

| | |
|----|---|
| 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