

Prüfungsprogramm 1.KYU

Angriff		Technik	Erläuterungen
SUWARIWAZA			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote/Ura	
	2	Yonkyo Omote/Ura Gyakuyonkyo Omote/Ura	
	3	Udegarami	bis Osae
TACHI WAZA			
Shomenuchi	4	Iriminage	1. Tori: Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki, Stellung immer rechts oder immer links 2. Uke: Angriff rechts oder links
	5	Kotegaeshi	1. Sankakutai Sabaki 2. Ura Sankakutai Sabaki (Hitoemi Sabaki)
	6	Aikiotoshi	Maeotoshi, Ushirootoshi
	7	Sankyogoshi	von Ikkyo-Kuzushi
	8	Shihonage	1. Basis 2. Variation
	9	Iriminage	Taninzutori
Katatetori Aihanmi	10	Ikkyo Omote	Nikyo- und Sankyo-Kuzushi
	11	Aikigoshi und Kaitennage	Irimi Tenkan Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	12	Aikigoshi und Kaitennage	Tenkan Sabaki
Ryotetori	13	Shihonage	} Verschiedene
	14	Tenchinage	
	15	Genkeikokyunage	
Katate Ryotetori	16	Jyujigarami	} Renrakuhenka-Waza
	17	Jyujigarami → Kotegaeshi Jyujigarami → Iriminage	
	18	Kokyunage	
Ushiro Ryotetori	19	Sankyo	
	20	Yonkyo	
	21	Jyujigarami	
Katatori Menuchi	22	Ikkyo	} Tenkan Tenshin, 2 Formen, rechts – links
	23	Iriminage	
	24	Tenchinage	
Chudantsuki	25	Soto Kaitennage	Udegarami-Nikyo Ura-Osae
	26	Udegarami Sankyonage	Theorie Sankyo
	27	Udegarami Yonkyonage	Theorie Yonkyo
Yokomen Uchi	28	Shihonage	} Ushiroashi Irimi Tenkan, Kirioroshi Sabaki
	29	Iriminage	
	30	Jiyuwaza	
Chudantsuki	31	Ikkyo bis Yonkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Maeashi Irimi: Ura
Katatetori Aihanmi	32	Ikkyo bis Yonkyo	Maeashi Irimi: Omote