

## Ki-Shin-Tai Dôjô Budô-Prüfungsprogramm 10.-1. Kyû

Kyû	allgemeine Grundlagen	Fallübungen	Jûdô-Haltegriffe ( <i>tate shiho gatame, yoko shiho gatame, kesa gatame</i> )	Jûdô-Würfe	Aikidô-Techniken	Karate-Techniken	Theorie
10	- den eigenen Gürtel richtig binden - korrekte Verbeugung im Stehen und Sitzen - Knielaufen vorwärts ( <i>mae shikko</i> )	- seitwärts fallen aus der Hocke ( <i>yoko ukemi</i> ) - rückwärts rollen aus dem Sitzen ( <i>ushiro ukemi</i> )	- 1 Bodenhaltegriff	- großer Außenwurf ( <i>ô soto otoshi</i> )	-	-	- japanisch Zählen bis 10
9	- Knielaufen rückwärts ( <i>ushiro shikko</i> )	- seitwärts fallen vom Knie des Partners ( <i>yoko ukemi</i> ) - rückwärts rollen aus dem Kniestand ( <i>ushiro ukemi</i> )	- 2 Bodenhaltegriffe	- große Außensichel ( <i>ô soto gari</i> )	- Partner aus dem Sitzen umwerfen ( <i>suwariwaza kokuyuhô</i> )	-	- Kommandos für Zweikampf kennen ( <i>rei</i> =Verbeugen, <i>hajime</i> =Anfangen, <i>yame</i> =Aufhören) - 5 Budô-Regeln kennen
8	- einem Partner den Gürtel richtig binden - Knielaufen seitwärts ( <i>yoko shikko</i> )	- seitwärts fallen aus dem Stand ( <i>yoko ukemi</i> ) - rückwärts rollen aus dem Stand ( <i>ushiro ukemi</i> )	- 3 Bodenhaltegriffe	- große Innensichel ( <i>ô uchi gari</i> )	- Armfestlegegriff vorwärts aus dem Sitzen ( <i>suwariwaza katadori ikkyo omote</i> )	-	- Begrüßung: <i>o negai shimasu</i> - Verabschiedung: <i>domô arigatô gozaimashita</i> - 5 Budô-Regeln kennen
7	- Drehung auf den Knien ( <i>shikko sabaki</i> )	- rückwärts fallen aus der Hocke - rückwärts rollen aus dem Stand ( <i>ushiro ukemi</i> ) - vorwärts rollen aus dem Kniestand ( <i>mae ukemi</i> )	- 3 Bodenhaltegriffe	- kleine Außensichel ( <i>ko soto gari</i> ) - kleine Innensichel ( <i>ko uchi gari</i> )	- Armfestlegegriff rückwärts aus dem Sitzen ( <i>suwariwaza katadori ikkyo ura</i> )	<u>Grundübungen allein (Parallelstellung):</u> - gerade Fauststöße ( <i>chûdan zuki</i> ) - gerade Fußstritte ( <i>shômen geri</i> )	- 5 Budô-Regeln kennen
6	- Drehung im Stehen ( <i>tai sabaki</i> )	- rückwärts fallen aus der Hocke - vorwärts rollen aus dem Stand ( <i>mae ukemi</i> )	- kleiner Bodenkampf (2 Minuten)	- Doppelhandsichel ( <i>morote gari</i> ) - Körperwurf ( <i>tai otoshi</i> )	-	<u>Grundübungen allein (Parallelstellung):</u> - gerade Fauststöße ( <i>chûdan zuki</i> ) - Block nach oben ( <i>age uke</i> ) - Block nach unten ( <i>gedan barai</i> ) - Block in 4 Richtungen ( <i>koi no shippo uchi tate uchi</i> ) - Block seitwärts ( <i>koi no shippo uchi yoko uchi</i> ) - Kreisblock ( <i>hirate mawashi uke</i> ) - gerade Fußstritte ( <i>shômen geri</i> )  <u>Partnerübungen (aus Reiterstellung):</u> - Fauststoß zum Bauch abwehren ( <i>gedan zuki</i> → <i>gedan barai</i> ) - Fauststoß zur Brust mit Handballen abwehren ( <i>chûdan zuki</i> → <i>shôtei uke</i> ) - Fauststoß zur Brust mit Kreisblock abwehren ( <i>chûdan zuki</i> → <i>mawashi uke</i> ) - Fauststoß zum Gesicht abwehren ( <i>jôdan zuki</i> → <i>age uke</i> ) - Armabhärtung (Unterarme gegeneinander im 2er-Takt)	- 7 Budô-Regeln kennen
5	-	- vorwärts rollen aus dem Stand über <u>eine</u> Hand ( <i>mae ukemi</i> )	- kleiner Bodenkampf (2 Minuten)	- Jûdôkampf im Stand (2 Minuten)	- Ellbogenwurf ( <i>katadori hijinage</i> ) - Himmel-und-Erde Wurf ( <i>ryotedori tenchinage</i> ) - Armfestlegegriff vorwärts/rückwärts aus dem Sitzen ( <i>suwariwaza katadori ikkyo omote/ura</i> ) - Partner aus dem Sitzen umwerfen ( <i>suwariwaza kokuyuhô</i> )	-	- 7 Budô-Regeln kennen

## Ki-Shin-Tai Dôjô Budô-Prüfungsprogramm 10.-1. Kyû

Kyû	allgemeine Grundlagen	Fallübungen	Jûdô-Haltegriffe ( <i>tate shiho gatame, yoko shiho gatame, kesa gatame</i> )	Jûdô-Würfe	Aikidô-Techniken	Karate-Techniken	Theorie
4	-	- vorwärts rollen über Hindernis ( <i>mae ukemi</i> )	-	- Jûdôkampf im Stand (2 Minuten)	-	<p><u>Grundübungen allein (Parallelstellung):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Block in 4 Richtungen (<i>koi no shippo uchi tate uchi</i>)</li> <li>- Block seitwärts (<i>koi no shippo uchi yoko uchi</i>)</li> <li>- Kreisblock (<i>hirate mawashi uke</i>)</li> <li>- Kreisblock + gerader Fauststoß (<i>mawashi uke + seiken zuki</i>)</li> <li>- Kreisblock und gerader Fußtritt (<i>mawashi uke + shômen geri</i>)</li> </ul> <p><u>Partnerübungen (im Gehen):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fauststoß zum Bauch abwehren (<i>gedan zuki → gedan barai</i>)</li> <li>- Fauststoß zur Brust mit Handballen abwehren (<i>chûdan zuki → shôtei uke</i>)</li> <li>- Fauststoß zur Brust mit Kreisblock abwehren (<i>chûdan zuki → mawashi uke</i>)</li> <li>- Fauststoß zum Gesicht abwehren (<i>jôdan zuki → age uke</i>)</li> </ul> <p><u>Abhärtingsübungen (Parallelstellung):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armabhärting (Unterarme gegeneinander im 3er-Takt)</li> </ul>	- 7 Budô-Regeln kennen
3	-	- vorwärts Sprung-Rolle über großes Hindernis ( <i>mae tobi ukemi</i> )	-	-	- Armfestlegegriff vorwärts aus Kreuzgriff ( <i>kosadori ikkyo omote</i> ) - Schwertwurf rückwärts ( <i>kosadori shihônage ura</i> ) - Handhebelwurf ( <i>kosadori kotegaeshi</i> ) - Partner aus dem Sitzen umwerfen ( <i>suwariwaza kokyuhô</i> )	-	- 10 Budô-Regeln kennen
2	-	- seitwärts fallen vom Rücken des Partners ( <i>yoko ukemi</i> )	-	-	-	<p><u>Partnerübungen (im Gehen):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6er Trittübung: je 2x gerader, seitlicher, Halbkreisfußtritt (<i>shômen/yoko/mawashi geri</i>)</li> <li>- 2er Trittübung: seitwärts, rückwärts (<i>yoko/ushiro geri</i>)</li> <li>- Tief-Mittel-Hoch</li> </ul> <p><u>Abhärtingsübungen (Parallelstellung):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kreisblock gegen Widerstand</li> <li>- Armabhärting (3er-Takt)</li> <li>- Bauchabhärting</li> </ul>	- 10 Budô-Regeln kennen
1	-	- seitwärts Fallen vom Rücken des Partners ( <i>yoko ukemi</i> )	-	-	- Armfestlegegriff vorwärts/rückwärts ( <i>kosadori ikkyo omote/ura</i> ) - Schwertwurf vorwärts/rückwärts ( <i>kosadori shihônage omote/ura</i> ) - Wurf durch Schritt hinter Partner ( <i>kosadori iriminage</i> ) - Partner aus dem Sitzen umwerfen ( <i>suwariwaza kokyuhô</i> )	-	- 10 Budô-Regeln kennen

Voraussetzung zu jeder Prüfung ist die regelmäßige Teilnahme an mindestens 15 Unterrichtsstunden sowie die Einhaltung der Budôregeln.

Mit Bestehen des 6.Kyû Budô wird gleichzeitig der 13.Kyû Karate erworben.  
Mit Bestehen des 5.Kyû Budô wird gleichzeitig der 10.Kyû Aikidô erworben.  
Mit Bestehen des 4.Kyû Budô wird gleichzeitig der 12.Kyû Karate erworben.  
Mit Bestehen des 3.Kyû Budô wird gleichzeitig der 9.Kyû Aikidô erworben.