

Prüfungsprogramm - Shorin Ryu Bujutsu

Das Programm der vorherigen Stufen muss IMMER beherrscht werden!										
	9.Kyu (weiß)	8.Kyu (gelb)	7.Kyu (orange)	6.Kyu (grün)	5.Kyu (blau)	4.Kyu (blau)	3.Kyu (braun)	2.Kyu (braun)	1.Kyu (braun)	1.Dan (schwarz)
Kata	Kihon Kata Ichi	Pinan Shodan	Pinan Sandan	Pinan Yondan	Pinan Godan	Wankan	Wanshu	Tomari passai Hebel-Kata	Naifanchi 1 neue Kata	2 neue Kata (Auswahl durch Sensei)
Kobudo				eine beliebige Bo Kata	Bo Moves	Tanbo (Fighting Sticks)	Nunchaku Basics	Tonfa Basics	Sai Basics	Advanced in Bo, Sai, Tonfa, Nunchaku, Tanbo
Kihon (Grundschule)	Age uke Oi zuki Gedan barai Uchi Uke Soto Uke Mae geri	Gyaku Zuki Uraken Empi Shuto uchi Mawashi geri Yoko geri	Hiza geri (Kniestoß) Hook Punch Nihon Uke (Doppelblock) Rolle vorwärts Fallen rückwärts Cobra-Block (Tigerkralle) Slap Block	Rail Block Back Kick (Ushiro geri) Spinning back Kick Fallen seitwärts Rolle rückwärts				Chi Sau (=Sticking Hands)	Jump Kicks Break Fall	Spinning-Kicks Feather Fall, Falling leave Tameshiwara
Kumite (Zweikampf)	Sanbon Kumite	Ippon Kumite: Angriff: OZ chudan Block: Uchi uke/Soto uke/ Cobrablok, dann Gyaku zuki	Ippon Kumite: Angriff: OZ jodan Block: Age uke, dann Gyaku zuki	Yakusoku Kumite: Tori: OZ chudan (re) Uke: Shuto Uchi (re), Mae geri (re), Gyaku Zuki (li)	Yakusoku Kumite: Tori: OZ chudan Uke: Doppelblock, Clothesline / oder Wavethrow gg. Stirn	Yakusoku Kumite: Tori: OZ jodan Uke: Slap Block, Strike	Yakusoku Kumite: Tori: OZ jodan Uke: Rail Block, Strike	Jiyu Kumite: Bereich chudan	Jiyu Kumite: Bereich jodan	Jiyu Kumite (=freies Kumite)
Nage (Würfe) (Ladies können diesen Teil auslassen)	Wave-Throw	Nidanage (Beinfeger nach vorne) Beinfeger gg. Clinch Neck-spiral-down	Sandanage (drehen) Ikkyo & Spiralthrow (Gi) Ikkyo & Twist the Wing	Shodanage (stoßen) Yondanage (=O-soto-gari) (fegen + stoßen)	Godanage (ziehen) Iriminage(Clothesline)	Spiral-down-Throw (um vertikale Achse)	Koshinage (Hüftwurf) Beinfeger gg. Mae geri	Selbstfaller-Take-down: 2 Variant.: o) Beinfeger o) Talfallzug (Tani-otoshi) Beinrollwurf	Wheel-Throw (=Kaitenage) Udekimenage (Armstreckwurf) Doublehanded Takedown	Tomoe nage Yoko-guruma (=Headlock-Rolle)
Tuite (Gelenkhebel, Greif- und Kontroll-techniken)			Elbow-Control Ikkyo (Armstreckhebel) Armriegel (gestreckter Arm) Juji gatame (Armstreckhebel liegend)	Fixiertechniken Kavalliersgriff Polizeigriff (=Kreuzfesselgriff) Armfesselgriff (Wankan-Armriegel) Wristlock-Choke	Wrist-Control Kotegaeshi Nikkyo Wristtwist o) White crane twists the neck o) Elbow-Lock behind Back	Shoulder-Control Sankyo (=Armtwist) Wrist-Shoulderpress o) Hiji Kime osai o) Bind the Tiger o) Snake Armbeugehebel (gebeugter Ellb.) o) Twist the wing o) Old man carries the fish o) Upward Elbow Wrap(Wankan-Finish)	Leg-Control Mae geri mit Bein ablenken, abstreifen, in Rolle führen, Kage barai+Beinriss Yoko geri fangen & Tritt in Kniekehle Mawashi geri Schulterwurf, Mae geri Stopp	Leg-Control Ushiro geri vorbeigehen Beinfixierungen:	Shime waza (=Würgetechniken) Kopfschere Würgen mit Gi Real naked Choke	Kyusho Jutsu (Druckpunkttechniken)
Selfdefense	o) Fassen Revers einh.: Bodyturn, Kick, Shuto o) Fassen Revers beidh.: hit up&down, push o) HP: weiterdrehen und Choke	o) Shomen uchi: Block+ Strike, Twist the wing o) OZ: Block innen, Shuto zum Kopf, Hizageri, Armfesselgriff	o) OZ: Slap block+Strike, Empi, Nidanage, Juji gatame bzw. Kick o) Fassen Revers beidh.: Palmstrike.Bind the Tiger Hizanage, Armhebel	o) Fassen Revers einh.: Chin spiral down o) Shomen uchi: Köpfler+Spiral down	o) HP: mit Empi reingehen&Palmstrieke o)Tanto Yokomen: Block&Strike,Hizageri Armfesselgr	o) HP: ushiro geri bzw. Spinning back Kick o) Tanto chudan: Gedanbarai&Strike, Hizageri, Wristtwist, Kick o) Messerbedrohung zum Bauch	o) Stoßen: seitlich ausweichen & Palmstrieke bzw. Spiral down o) OZ: Nihon Uke, Nihon Zuki, Hiza geri o) Fassen beider Hg. von hinten	Bodenkampf o) Beinbeugehebel o) Würgen (Mount) o) Headlock (Side Mount) o) beidh. Würgen (Side Mount) o) Schläge (Guard), Armfesselgriff o) Armriegel o) Beinriegel	o) Headlock: o) Befreiung aus Real naked Choke o) doublehanded Takedown: Empi in Nacken, Oberarm fassen	Entwicklung drei eigener SV-techniken 3 Abwehren gg. Fighting Sticks 3 Abwehren gg. Messer
Besonders zu beachten:	Spirit (Kampfgeist)	Zanshin (fokussierte Aufmerksamkeit)	dynamische Ausführung, Körperspannung kräftiger Kiai	korrekte Körperhaltung, Blick	korrektes Bewegen	Ausrichtung der Kraftlinien	Distanz zum Gegner	exakte Ausführung der Technik	"innere Haltung"	Techniken in Perfektion innere + äußere Haltung Vorbildwirkung

Legende: OZ=Oi zuki, 1=jodan, 2=chudan, 3=gedan, Hg=Handgelenk, HP=Hook Punch, HP^= Hook Punch abtauchen, Sho=Shomen Uchi, Yok=Yokomen Uchi, opH=open Hand, Tanto=Messer