

Prüfungsprogramm - Shorin Ryu Bujutsu

18.01.2024	Das Programm der vorherigen Stufen muss IMMER beherrscht werden!									
KATA + Bunkai	9.Kyu (weiß)	8.Kyu (gelb)	7.Kyu (orange)	6.Kyu (grün)	5.Kyu (blau)	4.Kyu (blau/violett)	3.Kyu (braun)	2.Kyu (braun)	1.Kyu (braun)	1.Dan (schwarz)
KIHON (Grundschule)	Kihon Kata Ichi	Heian Shodan	Pinan Shodan (sehr ähnlich Heian Nidan)	Pinan Sandan	Pinan Yondan	Pinan Godan	Wankan	Wanshu	Tomari passai	Naifanchi plus 1 neue Kata
KIHON (Grundschule)	Age uke Oi zuki Gedan barai Uchi Uke Soto Uke Mae geri, Yoko geri Fallen: seitwärts,rückwärts	Gyaku Zuki Uraken Hook Punch Rail Block Cobra-Block (Tigerkrallen) Mawashi geri Ushiro geri (Back Kick)	Hiza geri (Kniestöß) Empi (Ellbogen) Nihon Zuki Slap Block / Doppelblock Shuto uke/uchi Spinning back Kick Rolle vorwärts + rückwärts	Sanbon Kumite: (=Dreischrittkampf) Chain Punch Hammerfaust (Tetsui) Crane Kick Donkey Kick	Ippon Kumite: (=Einschrittkampf) Angriff: OZ chudan Block: Uchi uke oder Soto uke oder Cobrablock, + Gyaku zuki	Yakusoku Kumite: (= abgesprochener Ablauf von Angriffs- und Abwehrtechnik)	Yakusoku Kumite Klebende Hände	Jiyu Kumite (=freies Kumite) Bereich chudan	Jiyu Kumite (=freies Kumite) Bereich jodan	Jiyu Kumite (=freies Kumite)
NAGE (Würfe)	2 Würfe	3 Würfe	5 Würfe	7 Würfe	9 Würfe	10 Würfe	12 Würfe	13 Würfe	14 Würfe	15 Würfe
TUITE (Hebel- und Kontrolltechniken)	2 Tuite-Techniken	3 Tuite-Techniken	4 Tuite-Techniken	5 Tuite-Techniken	6 Tuite-Techniken	7 Tuite-Techniken	8 Tuite-Techniken	9 Tuite-Techniken	10 Tuite-Techniken	Kyusho Jutsu (Druckpunkttechniken)
SELFDEFENSE (als Videos auf der Homepage)	-) Fassen Revers einh.: Bodyturn, Kick, Shuto -) Fassen Revers beidh.: hit up&down, push -) HP: weiterdrehen und Choke	-) Shomen uchi: Block+ Strike, Twist the wing -) 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	-) HP: mit Empi reingehen&Palmstrike -) Tanto Yokomen: Block&Strike,Hizageri Armfesselgr	-) Polizei-Griff Fassen Revers/Chin grab: 1) Nikkyo 2) mit Soto Uke in "Old man carries the fish" 3) mit Soto Uke schräg hinunter führen 4) mit Arm von außen Kreisbewegung und in Shoulder Press	Fassen Revers: 1) Kote gatame (Wristlock) 2) Upward Elbow wrap (=Wankan Finish) 3) Twist the Wing- Take down (+Eye-Attack) -) Hebel gg. Fassen beider Hg von vorne	Wrist-Control 1) Ape worships Buddha 2) White crane twists the neck (Variante: behind back) -) gg. Hook Punch -) gg. Hand fasst Schulter von hinten	Selfdefense Entwicklung von 2 eigenen Techniken	Selfdefense Entwicklung von 2 eigenen Techniken 3 Abwehren gg. Fighting Sticks 3 Abwehren gg. Messer

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, einh.=einhandig, beidh.=beidhändig

Aus diesen Würfen und Tuite-Techniken kannst du für deine Prüfung frei auswählen:

Würfe
Uki goshi Shodanage (Surfer) gg. HP (Variante: durchtauchen) Sandanage Shihonage Yondanage (=O-soto-gari) (fegen) Godanage Ude kime nage (Arm-extension-throw) Kaitenage (Wheel-Throw) Kokyunage (Breath-Throw gg. Stoßen) Iriminage (Entering-Throw) Ikkyonage Kotegaeshi (Kipphanthebel) Koshinage (Hüftwurf) Seionage (Schulterwurf) Wave-Throw (gg. Fassen Hg.) Forehead Attack/Kill Bill gg. OZ Beinfeger gg. Mae geri Beinfeger gg. Clinch Neck-spiral-down Ikkyo & Spiralthrow (Gi) Ikkyo & Twist the Wing Spiral-down-Throw (um vertikale Achse) Selbstfaller-Take-down: 2 Variant.: o) Beinfeger Talfallzug (Tani-otoshi) Beinrollwurf doublehanded Takedown: Hizanage Knieausheber Tomoe nage

Tuite (Gelenkhebel, und Kontroll-techniken)
Ikkyo Nikkyo Sankyo (1.gg OZ, 2.Fassen beider Hg von hinten) Armriegel (nach Slap Block, gestreckter Arm) Juji gatame (Armstreckhebel liegend) Polizeigriff (=Kreuzfesselgriff) Armfesselgriff Kavalliersgriff Wristlock-Choke Kotegaeshi Fassen beider Hg. Von hinten Würgen mit Gi Real naked Choke Beinbeugehebel Wrist-Shoulderpress o) Hijii Kime osai o) Bind the Tiger o) Snake Wristtwist o) White crane twists the neck Wristtwist o) Elbow-Lock behind back Mae geri mit Bein ablenken, abstreifen Mae geri: Kage barai + Beinriss Armbeugehebel (gebeugter Ellb.) o) Twist the wing o) Old man carries the fish o) Upward Elbow Wrap(Wankan-Finish-Armriegel) Befreiung aus Headlock Befreiung aus Real naked choke

Bei jeder Prüfung zu beachten:
dynamische Ausföhrung Körperspannung kräftiger Kiai Spirit (Kampfgeist) Zanshin (fokussierte Aufmerksamkeit) Ausrichtung der Krafftlinien

Kyusho Jutsu (Druckpunkttechniken)
Kehlkopf (RenMai Konzeptionsgefäß 22) Ushiro chin grab (ST Magen 4) Ohrgrube Unterkiefer hinten unter die Nasenspitze (Lenkergefäß 26) Di 4 (zw. Daumen u. Zeigefinger) und Di 10 (Unterarm) Mitte des Bizeps (Lunge 4) zw. Bizeps und Trizeps C-Griff von unten (Herz 2) Gallenblase 21