

Ausbildungsprogramm SHOBUKAI AUSTRIA für den 5. Kyu (Gelb)

I. GRUNDVERHALTEN AUF DER MATTE:

1. OJIGI (Begrüßungen):
SHISEI – RITSUREI (im Stehen)
SEIZA – ZAREI (im Sitzen)
2. KAMAE (Stellungen):
SHIZENTAI – JIGOTAI – SANKAKUTAI (migi – hidari)
AI GMAE – GYAKU GMAE
3. SHINTAI (Bewegungsformen):
AYUMI ASHI – TSUGI ASHI – TAISABAKI
4. CHUGAERI WAZA (Rolltechniken):
MAE CHUGAERI (Rolle vorwärts) Typ I
5. UKEMI WAZA (Falltechniken):
YOKO UKEMI (Fall nach der Seite)
USHIRO UKEMI (Fall nach hinten) Typ I

II. BASISTECHNIKEN:

1. TEKUBI WAZA (Handhebel) 2
2. UDE KANSETSU WAZA (Armhebel) 3
3. GYAKU KUBI WAZA (Genickhebel) 1
4. OSAE WAZA (Festhaltegriffe) 2
5. NAGE WAZA (Würfe):
KOSHI WAZA (Hüftwürfe) 1
ASHI WAZA (Beinwürfe) 1

III. VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN:

1. KATATE DORI KATATE MOCHI 4
(Befreiung eines Armes aus Griff einer Hand:
Unterarm einhändig von außen, von innen, diagonal, Oberarm oder Schulter,
Uke reicht Tori täuschend die Hand)
2. KATATE DORI RYOTE MOCHI 3
(Befreiung eines Armes aus Griff beider Hände: von außen, von innen, von oben, von unten)
3. TACHI KUBI JIME RYOTE MOCHI 5
(Abwehr von Würgen im Stand: von vorn, von der Seite, von hinten)
4. TAIDO RYOTE MOCHI 2
(Befreiung aus Rumpfumklammerungen:
von vorn unter den Armen, über den Armen, von der Seite,
von hinten unter den Armen, über den Armen)
5. TAMBO DORI, TANTO DORI 2
(Schlag- und Stichabwehr:
Kopfstich, Flankenstich von außen, von innen, Bauchstich – Messer daumenseitig,
Messer kleinfingerseitig, Florettstich, Ohrfeigenparade, Stoß mit der flachen Hand gegen Brust)

IV. ATEMI:

- KYUSHO (Druck-, schlag- und stoßempfindliche Punkte) 2

V. THEORIE:

Wirkungsprinzipien der Techniken; erste Kenntnisse BUDO-spezifischer japanischer Ausdrücke