

# Prüfung 1. Dan (Modifizierte Version 2006 von CAA Feb. 1990) 200 Stunden Training, 1 Jahr

Begrüßung:

Shomen/Sensei/Uke

## Suwari Waza

1. Yokomenuchi
1. Shomen uchi
1. Kata dori

Ikkyo bis Yonkyo

## Tachiwaza

1. Kata dori
1. Yokomen uchi
1. Ushiro rytekubi dori
1. Shomen uchi
2. Chudan tsuki

Ikkyo bis Yonkyo

Irimi nage

Kote gaeshi

Kaiten nage

3. Shomen uchi

Irimi nage

Kote gaeshi

Kaiten nage

4. Yokomen uchi

Iriminage

Kote gaeshi

Kaiten nage

Gokyo

## Variationen

1. Katate dori
1. Ryote dori
1. Morote dori
1. Kata dori menuchi
1. Ushiro ryotekubi dori
1. Ushiro ryokata dori
1. Koshi nage

5 Techniken pro Angriff

## Hanmi Handachi

1. Katate dori
2. Ryotedori
3. Shomen uchi

Shihonage

Shihonage

Irimi nage

Kote gaeshi

Kaiten nage

4. Tsuki

Irimi nage

Kote gaeshi

Kaiten nage

5. Ushiro waza

5 Techniken

## Bukiwaza Tanto Dori

1. Tsuki
2. Shomen uchi
3. Yokomen uchi
4. Schneiden
5. Tanto auf Brust
6. Tanto im Nacken

## Ken Suburi

Alle von 1-7

## Jo Suburi

Alle von 1-20

## Ken Awaze

Alle

## Jiyu Waza

Eine Person, alle Angriffe

## Randori

3 Personen

## Suwari Waza

Begrüßung

Kokyu Ho

Uke/Sensei/Shomen

## Prüfung 2. Dan (Version CAA Feb. 1990) 360 Stunden, min. 2 Jahre seit letzter Prüfung

Begrüssung:

Shomen/Sensei/Uke

### Suwari Waza

1. Yokomenuchi
1. Shomen uchi
1. Kata dori

Ikkyo bis Yonkyo

### Tachiwaza

1. Kata dori
1. Yokomen uchi
1. Ushiro rytekubi dori
1. Shomen uchi
2. Chudan tsuki

Ikkyo bis Yonkyo

Irimi nage

Kote gaeshi

Kaiten nage

3. Shomen uchi

Irimi nage

Kote gaeshi

Kaiten nage

4. Yokomen uchi

Iriminage

Kote gaeshi

Kaiten nage

Gokyo

### Variationen

1. Katate dori
1. Ryote dori
1. Morote dori
1. Kata dori menuchi
1. Ushiro ryotekubi dori
1. Ushiro ryokata dori
1. Koshi nage

5 Techniken pro Angriff

### Kaeshi Waza

Diverse

### Hanmi Handachi

1. Katate dori
2. Ryotedori
3. Shomen uchi

Shihonage

Shihonage

Irimi nage

Kote gaeshi

Kaiten nage

4. Tsuki

Irimi nage

Kote gaeshi

Kaiten nage

5. Ushiro waza

5 Techniken

### Bukiwaza

1. Tachi dori
2. Jo dori

Diverse

Diverse

### San ju ichi no jo

31 Jo Kata

### Ju san no jo

13 Jo Kata

### Jiyu Waza

Eine Person, alle Angriffe

### Randori

3 Personen

### Suwari Waza

Kokyu Ho

Begrüssung

Uke/Sensei/Shomen

## **Ergänzende Erklärungen zum Prüfungsprogramm**

An der Prüfung sollen die Techniken primär als Basisform vorgezeigt werden. Das bedeutet, dass die Bewegung in einer kontrollierten deutlich ersichtlichen Form ausgeführt wird, die sich praktisch jederzeit stoppen lässt. Die Ausführung soll sich durch einen klaren Beginn wie durch ein klares Ende (Zanshin) auszeichnen.

Die Griffe sollen präzise sein, die Atemi konsequent durchgeführt werden.

Die Basisausführung ist mehr oder weniger statisch. Die KandidatInnen sollen sich der Angriffssituation stellen und zeigen, dass sie das Problem lösen können.

Es sollen keine Übungs- oder Schulungsformen gezeigt werden (Vorübungen, Hilfsstellungen, halbausgeführte Techniken, etc.).

Es wird primär die Arbeit als Tori (Technik ausführende Person), aber auch die als Uke (angreifende Person, die Falltechnik ausführende Person) beurteilt.

Bei Unklarheiten zu Unterscheidungen, zu den verlangten Formen sollen die Lehrer und Lehrerinnen, insbesondere die Prüfungsexperten kontaktiert werden.