


















<h1>Sho-Dan</h1>  <p>Vers. 04-2013</p>																
	Katate-Tori Ai-Hanmi	Katate-Tori Gyaku-Hanmi	Ryote-Tori	Katate-Ryote Tori	Mune-Tori	Yoko-Kubi-Shime	Ushiro-Ryokata-Tori	Ushiro-Kakae-Tori	Ushiro-Ryote-Tori	Ushiro-Eri-Tori	Ushiro-Katate-Tori-Kubi-Shime	Ushiro-Kubi-Shime	Yokomen-Uchi	Shomen-Uchi	Shomen-Tsuki	Yoko-Tsuki-Soto

Grundtechniken Kyu-Programm

Shiho-Nage	5.Kyu	5.Kyu	5.Kyu	5.Kyu	5.Kyu				4.Kyu				4.Kyu			
Ude-Osae (<i>ikkyo</i>)	5.Kyu	5.Kyu	5.Kyu	5.Kyu	5.Kyu			4.Kyu	4.Kyu	4.Kyu	4.Kyu		4.Kyu	4.Kyu	4.Kyu	
Kaiten-Nage-Uchi	4.Kyu	4.Kyu											4.Kyu	4.Kyu	4.Kyu	
Irimi-Nage	4.Kyu	4.Kyu	4.Kyu	4.Kyu						3.Kyu			3.Kyu	3.Kyu	3.Kyu	
Kaiten-Nage-Soto	3.Kyu	3.Kyu												3.Kyu	3.Kyu	
Kote-Mawashi (<i>nikkyo</i>)	3.Kyu	3.Kyu	3.Kyu	3.Kyu	3.Kyu		3.Kyu		3.Kyu	3.Kyu	3.Kyu		3.Kyu	3.Kyu	3.Kyu	
Koshi-Nage			2.Kyu		2.Kyu	2.Kyu						2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu
Aiki-Otoshi						2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu								
Kote-Hineri (<i>sankyo</i>)	2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu		2.Kyu		2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu		2.Kyu	2.Kyu	2.Kyu	
Kote-Gaeshi	1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu					1.Kyu				1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu	
Koshi - Nage - Hiji - Garami									1.Kyu							
Koshi - Nage - Kote - Hineri	1.Kyu	1.Kyu							1.Kyu							
Juji-Garami									1.Kyu		1.Kyu					
Tekubi-Osae (<i>yonkyo</i>)	1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu		1.Kyu		1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu		1.Kyu	1.Kyu	1.Kyu	
Ude-Nobashi (<i>gokyo</i>)	1.Kyu	1.Kyu											1.Kyu			

Techniken 1. Dan

Tenchi-Nage			1.Dan		x					x			1.Dan	x	1.Dan	
Sumi-Otoshi	1.Dan	1.Dan	1.Dan													
Kokyu-Nage			1.Dan	1.Dan			1.Dan	1.Dan			x		1.Dan	x		
Ude-Kime-Nage				1.Dan									1.Dan		1.Dan	
Ude-Kime-Osae	1.Dan	1.Dan											1.Dan		1.Dan	
Ude-Garami	1.Dan	1.Dan												1.Dan		1.Dan

Aiki - no - Kata (Katame - Waza)

Yiu - Waza (Juno-Geiko) - 1 Angreifer

Prüfungsfächer und allgemeine Anforderungen

Anmerkungen:

- *) Prüfungsinhalte gemäß Ziffer 5
- **) Angriffsarten gemäß Ziffer 5
- 2. Kyu-Grad = Nr. 1, 2 oder 3
- 1. Kyu-Grad = Nr. 12, 13 oder 14

	PRÜFUNGSFÄCHER					BEWERTUNGS-KRITERIEN								ALLGEMEINE ANFORDERUNGEN			
	1	2			3	4	5										
ANGESTREBTE GRADE	Überprüfung bereits vorhandener Grade												0 = ohne Bewertung 1 = weniger wichtig 2 = wichtig 3 = sehr wichtig				
	Ushiro-ukemi	Mae-ukemi	Yoko-ukemi	Freies Fallen (Rollen) nach allen Seiten		Nage-waza *)	Katame-waza *)	Randori mit vorgegebenem Angriff (weiche Form **)									
								Distanz	Sabaki	Tegatana	Zentrum	Wirksamkeit	Sicherheit	Harmonie	Persönliche Ausstrahlung		
5. Kyu-Grad (gelber Obi)		⊗				⊗	⊗	2	1	1	1	1	0	0	0	Geringe Bewegungs- und Haltungsmängel sind entschuldbar!	
4. Kyu-Grad (orangener Obi)	⊗	⊗	⊗			⊗	⊗	2	2	2	1	1	0	1	0	Die Techniken sind aus der Bewegung vorzuführen!	
3. Kyu-Grad (grüner Obi)	⊗	⊗	⊗	⊗		⊗	⊗	2	2	2	2	2	1	2	1	Die Techniken sind bei guter Haltung aus der Bewegung vorzuführen!	
2. Kyu-Grad (blauer Obi)	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	2	2	2	2	2	2	2	Ukemi muss gut beherrscht werden. Bewegung, Haltung und Griffsicherheit sollen gut sein!	
1. Kyu-Grad (brauner Obi)	⊗					⊗	⊗	⊗	3	3	3	3	3	3	2	2	Wie bei 2. Kyu-Grad. Atemi-waza (Schlag- und Stoßtechniken) sind bereits sinnvoll anzudeuten!

