

## Anhang 3: Prüfungsinhalte für Kyu-Grade

Kyu-Grad		Shiro (weiß)	Kiro (gelb)	Daidai (orange)	Midori (grün)	Buru (blau)	Cha (braun)
<b>Theoretischer Teil</b>		3 Fragen	4 Fragen	5 Fragen	6 Fragen	6 Fragen	6 Fragen
<b>Praktischer Teil</b>							
<b>Technik-Demonstration</b>							
Vorgegebene Techniken		-Jigo-hontai-gamae (Grundverteidigungsstellung) - Happa Ken (Ohrfeige) -Streckhebel am Handgelenk	-O-chuga-eri (Rolle vorwärts) -Tettsui-uchi (Schlag mit der Hammerfaust) -Drehhebel am Arm, nach fassen am Revers	-Kiba-dachi (Reiterstellung) -Ushiro-ukemi (Sturz rückwärts) -Tate-tsuki (Fauststoß senkrecht) -Mae-geri (Fußtritt vorwärts) -Beugehebel am Knie -O-soto-gari (große Außensichel)	-Sanchin-dachi (Dreiecksstand) -Yoko-ukemi (Sturz seitwärts) -Choku-tsuki (Basisfaustschlag) -Ushiro-geri-kekomi (Fußstoß rückwärts) -Befreiung aus Umklammerung von Hinten -O-goshi (großer Hüftwurf)	-Renoji-dachi (L-Stand) -Ushiro-chuga-eri (Rolle rückwärts) -Laufen durch die Mitte -Wa-tsuki (kreisförmiger Schlag) -Shuto-ken (Technik mit der Außenhandkante) -Fumikomi-geri (Stampf- oder Stopptritt) -Selbstopferungswurf -Ko-soto-gari (kleine Außensichel) -O-uchi-gari (große Innensichel)	-Jigo-hontai-gamae (Grundverteidigungsstellung) -Kiba-dachi (Reiterstellung) -Laufen durch die Mitte -Shotei-ken (Handballentechnik) -Empi-uchi (Schlag mit dem Ellbogen) -eingedrehter Rückwärtsfußstoß -Keikotsu-geri (Tritt mit dem Schienbein) -Griffbefreiung nach Griff in die Haare/Ohr -O-soto-gari (große Außensichel) -O-goshi (großer Hüftwurf) -Seitwertwurf über einen Hebel Eingeleitet
Taihen-Jutsu	Stände/Haltungen	1	2	3	4	5	6

	Falltechniken weich oder hart	1	2	3	4	5	6
	Bewegungsformen				3	6	9
Dakentai-Jutsu	Armtechniken offen	1	2	3	4	5	6
	Armtechniken geschlossen	1	2	3	4	5	6
	Beintechniken	1	2	3	4	5	6
Jutai-Jutsu	Atemitechniken,	3x1	3x2	3x3	3x4	3x5	3x6
Grifftechniken	Hebelarten je Gruppe	1	2	3	4	5	6
	Haltegriffe				2	4	6
	Würgegriffe				1	2	3
Jutai-Jutsu	nach vorne	1	2	3	4	5	6
Wurftechniken	nach hinten	1	2	3	4	5	6
	zur Seite	1	2	3	4	5	6

<b>SelbstverteidigungsDemonstration</b>	angesagte Armtechniken	3	4	5	6	7	8
	angesagte Beintechniken	3	4	5	6	7	8
	angesagte Grifftechniken	3	4	5	6	7	8
	nicht angesagte Angriffstechniken	3	4	5	6	7	8
	Stockangriffe				3	4	5
	Messerangriffe				3	4	5
	nicht angesagte Stock- oder Messerangriffe <sup>1</sup>				3	4	5

<sup>1</sup> Der Prüfungsteilnehmer wählt zwischen Stock- und Messerangriffen.

<b>Randori (Zweikampf)</b>	neue Gegner à 3 Minuten				1	2	3
<b>Kata</b>	Anzahl der Techniken aus jeder der drei Technikgruppen <sup>1</sup>				10	20	30*

- \* Der Ablauf der Kata zur Erlangung des 6. Kyu (= Dan-Vorstufe) muss der Prüfungskommission am Tag der Prüfung in dreifacher Ausfertigung vorliegen. Die einzelnen Techniken sind mit den japanischen Fachtermini zu benennen. Hierzu erhält jeder Schüler nach Erlangung des 5. Kyu eine Liste (Anhang 4) mit einer umfangreichen Auswahl an Techniken aus den drei Technikgruppen Taihen-Jutsu (Bewegungsformen), DakentaiJutsu (harte Techniken) und Ju-tai-Jutsu (weiche Techniken). Art der Ausführung einzelner Techniken und deren Auswirkung auf den erdachten Gegner sind detailliert zu beschreiben. In der Prüfung ist die Kata einmal in langsamer Ausführung und einmal in schneller dynamischer Ausführung zu demonstrieren

---

<sup>1</sup> Die drei Technikgruppen sind Taihen-Jutsu (Bewegungsformen), Dakentai-Jutsu (harte Techniken) und Ju-tai-Jutsu (weiche Techniken)