

# SHIN-JITSU

## - Prüfungsordnung - (7. Kyu – 1. Dan)

Copyright by: Sven Davids  
Dennis Edelhoff  
Thomas Honsberg  
Alexander Sahn  
Felix Sahn  
Andreas Turat

Stand: 02 / 2006  
Änderungen vorbehalten



# SHIN-JITSU



## HINWEISE

### 1. Vorbereitungszeiten

#### 1.1 Kyu-Grade

Für sämtliche Kyu-Grade muss eine aktive Vorbereitungszeit von min. 6 Monaten eingehalten werden, wobei "aktiv" die regelmäßige Teilnahme am Training sowie die gezielte Vorbereitung auf die geforderten Leistungen bedeutet. Für Zwischenprüfungen, die nur für Kinder und Jugendliche möglich sind, gelten die Vorbereitungszeiten entsprechend dem "vollen" Kyu-Grad.

#### 1.2 Dan-Grade

Die Vorbereitungszeit für Dan-Grade entspricht dem angestrebten Grad, d.h. der Anwärter auf den 1. Dan muss sich 1 Jahr vorbereiten, der Anwärter auf den 2. Dan muss sich 2 Jahre vorbereiten, usw.

### 2. Prüfer

Im Allgemeinen wird im Vorfeld der Prüfung ein Hauptprüfer bestimmt, welcher die Prüfung leitet und, entsprechend der Gesamtzahl der Prüfer, das größte Einzelstimmrecht besitzt.

#### 2.1 Kyu-Prüfungen

Bei der Durchführung einer Kyu-Prüfung müssen min. 2 Prüfer anwesend sein.

#### 2.2 Dan-Prüfungen

Bei der Durchführung einer Dan-Prüfung müssen min. 3 Prüfer anwesend sein, wobei min. 1 externer Prüfer als Hauptprüfer den Vorsitz der Prüfungskommission hat.

### 3. Durchführung

Generell wird die Reihenfolge der zu erbringenden Prüfungsleistungen von den Prüfern festgelegt. Wünsche der Prüflinge werden in der Regel berücksichtigt.

### 4. Bewertung

Die Bewertung erfolgt durch Punktvergabe, die jeden Bereich einzeln bewertet.

Es gibt 0 - 5 Punkte, wobei 5 Punkte die Höchstpunktzahl darstellt.

Mit einer durchschnittlichen Punktzahl von min. 3,0 ist eine Prüfung bestanden.

Anmerkung: Die Prüflinge sollten vermeiden, eine Technik speziell in der SV unvollständig durchzuführen oder gar abbrechen, da dies zu einem massiven Punktabzug führen kann.

### 5. Dan-Prüfung

Die Prüfung zum 1. Dan kann erst mit Vollendung des 18. Lebensjahres absolviert werden.

Zusätzlich zu den nachfolgenden Prüfungsleistungen muss im Vorfeld der Prüfung eine Ausarbeitung über min. 2,5 DIN A4 Seiten in normaler Schrift verfasst werden und den Prüfern min. 1 Woche vor dem Prüfungstermin vorgelegt werden.

Die Themen werden ca. 3 Monate vor dem Prüfungstermin zur Wahl gestellt.

### 6. Waffentechniken

Prüflinge aus der Trainingsgruppe der Kinder/Jugendlichen werden nicht auf Techniken gegen oder mit Waffen geprüft.







Nach einem Wechsel in die Trainingsgruppe der Erwachsenen werden diese Techniken bei der nächstfolgenden Prüfung zusätzlich gefordert.









**Weitere Einzelheiten sind mit den Prüfern zu besprechen.**









## THEORIE

• Kenntnis (inkl. Begriffe) der jeweiligen Prüfungsanforderungen	7. Kyu
• Was ist Shin-Jitsu?	7. Kyu
• 1 Kampfsportart pro Graduierungsstufe (Woher, Was, Wie, Unterschiede)	7. Kyu
• Grundzüge "Kiai"	7. Kyu
• Grundzüge "Zazen"	7. Kyu
• Etikette (Verhalten) im Dojo / eines Kampfsportlers	7. Kyu
• Notwehr und Nothilfe (min. §32 StGB), höhere Gürtelgrade (§33, 3435 StGB,	7. Kyu
• Geschichte, Entstehung und System des Shin-Jitsu.	6. Kyu
• Grundzüge "Kime/Ki"	6. Kyu
• Grundlagen "Erste-Hilfe" (Bewusstlosigkeit, Brüche, Gelenkverletzungen, Schockzustände, Kehlkopfverletzungen, Treffer im Genitalbereich,....., stabile Seitenlage)	5. Kyu
• Grundlagen "Tameshiwari"	4. Kyu
• Verständnis und Erklärung einzelner Techniken	4. Kyu
• Grundzüge "Do"	3. Kyu
• Grundlagen Trainingslehre (Aufwärmen, Dehnen, Krafttraining, Führen einer Gruppe, etc.)	1. Kyu

 <b>SHIN-JITSU</b> 	
<b>DACHI-WAZA</b>	<b>STELLUNGEN</b>
 Alle Stellungen müssen links sowie rechts und in Bewegung demonstriert werden. 	
<b>SHIZEN-TAI</b>	<b>NATÜRLICHE STELLUNGEN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heisoko-dachi</li> <li>• Heiko-dachi</li> </ul>	Parallelstellung, geschlossen <span style="float: right;"><b>7. Kyu</b></span> Parallelstellung, offen <span style="float: right;"><b>7. Kyu</b></span>
<b>KIHON-KUMITE-DACHI</b>	<b>GRUNDKAMPFSTELLUNGEN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zenkutsu-dachi</li> <li>• Kokutsu-dachi</li> <li>• Kiba-dachi</li> <li>• Nekoashi-dachi</li> </ul>	Vorwärtsstellung <span style="float: right;"><b>7. Kyu</b></span> Rückwärtsstellung <span style="float: right;"><b>7. Kyu</b></span> Reiterstellung <span style="float: right;"><b>7. Kyu</b></span> Katzenfußstellung <span style="float: right;"><b>7. Kyu</b></span>
<b>UKE-WAZA</b>	<b>ABWEHRTECHNIKEN</b>
 Alle Abwehrtechniken müssen links sowie rechts und in Bewegung demonstriert und ihre Effektivität durch die Abwehr von Angriffen mit dem Shinai o.ä. bewiesen werden. 	
<b>TE-UDE-UKE-WAZA</b>	<b>ARMABWEHRTECHNIKEN</b>
<b>SEKIWAN-UKE</b>	<b>EINHÄNDIGE ABWEHRFORMEN</b>
<b>JODAN-UKE</b>	<b>ABWEHR OBERE STUFE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Age-uke</li> </ul>	Unterarmabwehr, Außenseite, unten-oben <span style="float: right;"><b>7. Kyu</b></span>
<b>JODAN- / CHUDAN-UKE</b>	<b>ABWEHR OBERE / MITTLERE STUFE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchi-ude-uke</li> <li>• Uchi-shuto-uke</li> <li>• Haishu-uke</li> <li>• Te-nagashi-uke</li> <li>• Soto-ude-uke</li> <li>• Soto-shuto-uke</li> </ul>	Unterarmabwehr, Innenseite, innen-außen <span style="float: right;"><b>7. Kyu</b></span> Handkantenabwehr, Außenseite, innen-außen <span style="float: right;"><b>6. Kyu</b></span> Handflächenabwehr, Außenseite, innen-außen <span style="float: right;"><b>6. Kyu</b></span> Fegesperre, Hand, außen-innen <span style="float: right;"><b>6. Kyu</b></span> Unterarmabwehr, Außenseite, außen-innen <span style="float: right;"><b>4. Kyu</b></span> Handkantenabwehr, Außenseite, außen-innen <span style="float: right;"><b>3. Kyu</b></span>
<b>CHUDAN-UKE</b>	<b>ABWEHR MITTLERE STUFE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otoshi-ude-uke</li> </ul>	Unterarmabwehr, Außenseite, oben-unten <span style="float: right;"><b>3. Kyu</b></span>
<b>GEDAN-UKE</b>	<b>ABWEHR UNTERE STUFE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedan-barai</li> <li>• Soto-sukui-uke</li> </ul>	Fegeblock, Unterarm, Außenseite, innen-außen <span style="float: right;"><b>7. Kyu</b></span> Schaufelabwehr, innen-außen <span style="float: right;"><b>6. Kyu</b></span>
<b>RYOWAN-UKE</b>	<b>ZWEIHÄNDIGE ABWEHRFORMEN</b>
<b>JODAN-UKE</b>	<b>ABWEHR OBERE / MITTLERE STUFE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jodan-juji-uke</li> </ul>	Kreuzabwehr, Fäuste, unten-oben <span style="float: right;"><b>6. Kyu</b></span>
<b>JODAN- / CHUDAN-UKE</b>	<b>ABWEHR OBERE / MITTLERE STUFE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morote-ude-uke</li> <li>• Morote-tsukami-uke</li> <li>• Kakiwake-uke</li> <li>• Kosa-uke</li> </ul>	Unterarmblock, Außenseite, beidhändig <span style="float: right;"><b>6. Kyu</b></span> Greifabwehr, beidhändig, außen-innen <span style="float: right;"><b>5. Kyu</b></span> Auseinanderdrücken, beidhändig <span style="float: right;"><b>1. Kyu</b></span> Unterarmblock, Außenseite, beidhändig, o. und u. <span style="float: right;"><b>1. Kyu</b></span>
<b>GEDAN-UKE</b>	<b>ABWEHR UNTERE STUFE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedan-juji-uke</li> </ul>	Kreuzabwehr, Fäuste, oben-unten <span style="float: right;"><b>6. Kyu</b></span>
<b>ASHI-UKE-WAZA</b>	<b>BEINABWEHRTECHNIKEN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchi-ashibo-kake-uke</li> <li>• Soto-ashibo-kake-uke</li> <li>• Uchi-otoshi-kakato-uke</li> <li>• Soto-otoshi-kakato-uke</li> <li>• Uchi-sokuto-mawashi-uke</li> </ul>	Hakenbeinabwehr, innen-außen <span style="float: right;"><b>5. Kyu</b></span> Hakenbeinabwehr, außen-innen <span style="float: right;"><b>5. Kyu</b></span> Fersenabwehr, innen-außen, vertikal <span style="float: right;"><b>4. Kyu</b></span> Fersenabwehr, außen-innen, vertikal <span style="float: right;"><b>4. Kyu</b></span> Schwertfußabwehr, innen-außen <span style="float: right;"><b>4. Kyu</b></span>







<b>SHIN-JITSU</b>	
<b>TSUKI-WAZA STOSSTECHNIKEN</b>	
Alle Stoßtechniken müssen links sowie rechts und in Bewegung demonstriert und ihre korrekte Ausführung durch Abstoppen am Partner und Einsatz der Pratze bewiesen werden.	
<b>KEN-TZUKI</b>	<b>FAUSTSTÖSSE</b>
<b>TSUKI</b>	<b>EINHAND-FAUSTSTÖSSE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No-tsuki</li> <li>• Oi-tsuki</li> <li>• Gyaku-tsuki</li> <li>• Ni-tsuki</li> <li>• Tate-tsuki</li> <li>• Ura-tsuki</li> <li>• Sanbon-ren-tsuki</li> <li>• Mawashi-tsuki</li> </ul>	Fauststoß <span style="float: right;">7. Kyu</span> Fauststoß, gleichseitig <span style="float: right;">7. Kyu</span> Fauststoß, ungleichseitig <span style="float: right;">7. Kyu</span> Fauststoß, zweifach <span style="float: right;">7. Kyu</span> Fauststoß, Vertikalf Faust <span style="float: right;">6. Kyu</span> Haken, aufwärts (Uppercut) <span style="float: right;">6. Kyu</span> Fauststoß, dreifach <span style="float: right;">4. Kyu</span> Fauststoß, halbkreisförmig <span style="float: right;">1. Kyu</span>
<b>MOROTE-TSUKI</b>	<b>ZWEIHAND-FAUSTSTÖSSE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morote-tate-tsuki</li> <li>• Heiko-tsuki</li> <li>• Hasami-tsuki</li> </ul>	Vertikalf Fauststoß, übereinander <span style="float: right;">5. Kyu</span> Parallelstoß <span style="float: right;">4. Kyu</span> Scherenstoß <span style="float: right;">4. Kyu</span>
<b>SHO-TSUKI</b>	<b>HANDSTÖSSE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teisho-tsuki</li> <li>• Nihon-nukite</li> <li>• Yonhon-nukite</li> <li>• Ura-shoto (Boshiken)</li> <li>• Koken-tsuki</li> </ul>	Handballenstoß <span style="float: right;">4. Kyu</span> Zweifingerstich <span style="float: right;">1. Kyu</span> Vierfingerstich <span style="float: right;">1. Kyu</span> Daumenstachel <span style="float: right;">1. Kyu</span> Handgelenkstoß <span style="float: right;">1. Kyu</span>
<b>UCHI-WAZA SCHLAGTECHNIKEN</b>	
Alle Schlagtechniken müssen links sowie rechts und in Bewegung demonstriert und ihre korrekte Ausführung durch Abstoppen am Partner und Einsatz der Pratze bewiesen werden.	
<b>KOBUSHI-UCHI</b>	<b>FAUSTSCHLÄGE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otoshi-tettsui-uchi</li> <li>• Uraken-uchi-tate-mawashi</li> <li>• Uraken-uchi-yoko-mawashi</li> <li>• Uchi-tettsui-uchi</li> <li>• Soto-tettsui-uchi</li> </ul>	Hammerfaustschlag, oben-unten <span style="float: right;">7. Kyu</span> Schnapps Schlag, vertikal, Fastrücken <span style="float: right;">5. Kyu</span> Schnapps Schlag, horizontal, Fastrücken <span style="float: right;">5. Kyu</span> Hammerfaustschlag, innen-außen <span style="float: right;">4. Kyu</span> Hammerfaustschlag, außen-innen <span style="float: right;">4. Kyu</span>
<b>EMPI-UCHI</b>	<b>ELLBOGENSCHLÄGE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoko-empi-uchi</li> <li>• Ushiro-empi-uchi</li> <li>• Tate-empi-uchi</li> <li>• Otoshi-empi-uchi</li> <li>• Mae-mawashi-empi-uchi</li> <li>• Yoko-mawashi-empi-uchi</li> </ul>	Ellbogenschlag, seitwärts <span style="float: right;">4. Kyu</span> Ellbogenschlag, rückwärts <span style="float: right;">1. Kyu</span> Ellbogenschlag, aufwärts <span style="float: right;">7. Kyu</span> Ellbogenschlag, abwärts <span style="float: right;">6. Kyu</span> Ellbogenschlag, vorwärts, halbkreisförmig <span style="float: right;">4. Kyu</span> Ellbogenschlag, seitwärts, halbkreisförmig <span style="float: right;">4. Kyu</span>
<b>KAISHO-UCHI</b>	<b>SCHLÄGE MIT DER OFFENEN HAND</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otoshi-shuto-uchi</li> <li>• Soto-haito-uchi</li> <li>• Uchi-shuto-uchi</li> <li>• Soto-shuto-uchi</li> <li>• Uchi-haito-uchi</li> <li>• Otoshi-haito-uchi</li> <li>• Tate-haito-uchi</li> <li>• Mae-mawashi-koken-uchi</li> <li>• Yoko-mawashi-koken-uchi</li> </ul>	Schwerhandschlag nach unten <span style="float: right;">7. Kyu</span> Innenhandkantenschlag, außen-innen <span style="float: right;">6. Kyu</span> Schwerhandschlag, innen-außen <span style="float: right;">4. Kyu</span> Schwerhandschlag, außen-innen <span style="float: right;">4. Kyu</span> Innenhandkantenschlag, innen-außen <span style="float: right;">2. Kyu</span> Innenhandkantenschlag, oben-unten <span style="float: right;">2. Kyu</span> Innenhandkantenschlag, unten-oben <span style="float: right;">1. Kyu</span> Handgelenkschlag, vorwärts, halbkreisförmig <span style="float: right;">1. Kyu</span> Handgelenkschlag, seitwärts, halbkreisförmig <span style="float: right;">1. Kyu</span>

 <b>SHIN-JITSU</b> 	
<b>KERI-WAZA</b>	<b>BEINTECHNIKEN</b>
 Alle Beintechniken müssen links sowie rechts und in Bewegung demonstriert und ihre korrekte Ausführung durch Abstoppen am Partner und Einsatz der Pratte bewiesen werden. 	
<b>ZENPO-GERI</b>	<b>VORWÄRTSTRITTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae-geri-keage</li> <li>• Uchi-mikatzuki-geri</li> <li>• Kin-geri</li> <li>• Mae-geri-kekomi</li> <li>• Soto-mikatzuki-geri</li> <li>• Mae-tobi-geri-keage</li> <li>• Ko-mawashi-geri</li> <li>• Ko-soto-mawashi-geri</li> <li>• Uchi-kakato-mikatzuki-geri</li> <li>• Soto-kakato-mikatzuki-geri</li> <li>• Mae-hiza-geri</li> <li>• Fumikomi-geri</li> <li>• Kaiten-uchi-mikatzuki-geri</li> <li>• Kaiten-tobi-uchi-mikatzuki-geri</li> <li>• Kaiten-tobi-soto-mikatzuki-geri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnaptritt, frontal <span style="float: right;">7. Kyu</span></li> <li>Halbmondtritt, innen-außen <span style="float: right;">7. Kyu</span></li> <li>Schnaptritt, unten-oben <span style="float: right;">7. Kyu</span></li> <li>Stosstritt, frontal <span style="float: right;">6. Kyu</span></li> <li>Halbmondtritt, außen-innen <span style="float: right;">6. Kyu</span></li> <li>Schnaptritt, gesprungen, frontal <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> <li>Halbkreisfußtritt, Spann <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> <li>Halbkreisfußtritt, Fußballen <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> <li>Halbmondtritt, außen-innen, vertikal <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> <li>Halbmondtritt, außen-innen, vertikal <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> <li>Knietritt, frontal <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> <li>Stampftritt, frontal <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> <li>Halbmondtritt, gedreht, innen-außen <span style="float: right;">3. Kyu</span></li> <li>Halbmondtritt, gedreht-gesprungen, innen-außen <span style="float: right;">1. Kyu</span></li> <li>Halbmondtritt, gedreht-gesprungen, außen-innen <span style="float: right;">1. Kyu</span></li> </ul>
<b>SOKUMEN-GERI</b>	<b>SEITWÄRTSTRITTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoko-geri-keage</li> <li>• Yoko-geri-kekomi</li> <li>• Kaiten-yoko-geri-keage</li> <li>• Kaiten-yoko-geri-kekomi</li> <li>• O-mawashi-geri</li> <li>• Kansetsu-geri</li> <li>• Yoko-tobi-geri</li> <li>• Kaiten-yoko-tobi-geri</li> <li>• Tobi-mawashi-geri</li> <li>• Kagi-geri</li> <li>• Kaiten-kakato-mawashi-geri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnaptritt, seitlich <span style="float: right;">6. Kyu</span></li> <li>Stoßtritt, seitlich <span style="float: right;">5. Kyu</span></li> <li>Schnaptritt, gedreht, seitlich <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> <li>Stoßtritt, gedreht, seitlich <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> <li>Halbkreisfußtritt, Spann, Hüftdrehung <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> <li>Stechtritt, Fußaußenkante, seitlich <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> <li>Schnapp-/Stosstritt, gesprungen, seitlich <span style="float: right;">1. Kyu</span></li> <li>Schnapp-/Stosstritt, gedreht-gesprungen, seitlich <span style="float: right;">1. Kyu</span></li> <li>Halbkreisfußtritt, Spann, Hüftdrehung, gesprungen <span style="float: right;">1. Kyu</span></li> <li>Halbkreisfußtritt, umgekehrt <span style="float: right;">1. Kyu</span></li> <li>Fersendrehschlag <span style="float: right;">1. Kyu</span></li> </ul>
<b>KOHO-GERI</b>	<b>RÜCKWÄRTSTRITTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ushiro-geri-kekomi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fußstoß, Ferse, rückwärts <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> </ul>
<b>TAMESHIWARI</b>	<b>BRUCHTEST</b>
 Die verwendeten Bretter müssen eine Stärke von 28 - 33 mm besitzen, ca. 30 x 30 cm groß und unbeschädigt sein und dürfen nicht aus Leimholz bestehen. 1 Woche vor der Prüfung sind die Bretter vorzuzeigen. 	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• je 1 Technik aus dem Bereich "uchi-waza" und "keri-waza" (starr aufgelegt möglich) <span style="float: right;">4. Kyu</span></li> <li>• wie 4. Kyu + 1 Technik aus dem Bereich "tsuki-waza" (alle Bretter starr gehalten) <span style="float: right;">3. Kyu</span></li> <li>• wie 3. Kyu + 1 Technik aus dem Bereich "kaiten-waza" (min. 1 Brett frei gehalten) <span style="float: right;">2. Kyu</span></li> <li>• wie 2. Kyu + 1 Technik aus dem Bereich "kaiten-tobi-geri" oder "tobi-geri" <span style="float: right;">1. Kyu</span></li> <li>• wie 1. Kyu, dabei 1 Serienbruchtest (min. 2 Techniken) <span style="float: right;">1. Dan</span></li> </ul>	

 <b>SHIN-JITSU</b> 		
<b>KATA</b>	<b>FORMENLAUF</b>	
	Die Erklärung einzelner Passage der Kata (inkl. des Angriffs) kann gefordert werden.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shodan-kiiro-no</li> <li>• Shodan-hinode</li> <li>• Wiederholung "Shodan-hinode"</li> <li>• Shodan-hayashi</li> <li>• Shodan-mizu</li> <li>• Wiederholung "Shodan-mizu"</li> <li>• Shodan-sensei-ryu</li> <li>• Shodan</li> </ul>	<p>"Sand als Basis"</p> <p>"Aufgehende Sonne"</p> <p><i>Bedeutung: "Untergehende Sonne"</i></p> <p>"Vielfältigkeit des Waldes"</p> <p>"Geschmeidigkeit des Wassers"</p> <p><i>Bedeutung: "Der Weg wird erkennbar"</i></p> <p>"Meisterschüler"</p> <p>"Meisterliche Technik"</p>	<p><b>7. Kyu</b></p> <p><b>6. Kyu</b></p> <p><b>5. Kyu</b></p> <p><b>4. Kyu</b></p> <p><b>3. Kyu</b></p> <p><b>2. Kyu</b></p> <p><b>1. Kyu</b></p> <p><b>1. Dan</b></p>
<b>KIHON-KUMITE</b>	<b>GRUNDSCHULKAMPF</b>	
	Die Techniken müssen links sowie rechts demonstriert werden.	
<b>IPPON-KUMITE</b>	<b>1-Schritt-Kampf</b>	
<b>ANGRIFF:</b>	<b>ABWEHR:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oi-tsuki-jodan</li> <li>• Mae-geri-kekomi-chudan</li> <li>• Tate-tsuki-chudan</li> <li>• Yoko-geri-kekomi-chudan</li> <li>• Mawashi-tsuki-jodan</li> <li>• Mawashi-geri-jodan</li> </ul>	<p>Age-uke / Gyaku-tsuki-jodan + Oi-tsuki-chudan</p> <p>Gedan-uke (außen) + Gyaku-tsuki-jodan + Soto-haito-uchi-jodan</p> <p>Te-nagashi-uke + Uraken-uchi-yoko-mawashi-jodan + Mae-mawashi-empi-uchi-jodan</p> <p>Uchi-shuto-uke (90°) + Kin-geri + Tate-tsuki</p> <p>Shuto-uke-jodan + Morote-tate-tsuki + Tate-empi-uchi (2 x kokutsu-, 1 x zenkutsu-dachi)</p> <p>Morote-ude-uke + Uchi-shuto-uchi-jodan + Gyaku-tsuki-jodan</p>	<p><b>6. Kyu</b></p> <p><b>6. Kyu</b></p> <p><b>5. Kyu</b></p> <p><b>5. Kyu</b></p> <p><b>4. Kyu</b></p> <p><b>4. Kyu</b></p>
<b>NIHON-KUMITE</b>	<b>2-Schritt-Kampf</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Demonstration</li> <li>• 2 Demonstrationen</li> <li>• 3 Demonstrationen</li> <li>• 3 Demonstrationen</li> </ul>		<p><b>3. Kyu</b></p> <p><b>2. Kyu</b></p> <p><b>1. Kyu</b></p> <p><b>1. Dan</b></p>
<b>"BAHNEN LAUFEN" / FREIES LAUFEN / KATA</b>		
	Die vorgenannten Techniken des Kihon können wie nachfolgend beschrieben geprüft werden.	
<p>Abfolge der geforderten Techniken einer Kategorie in Bahnen</p> <p>Abfolge der geforderten Techniken einer Kategorie in Bahnen</p> <p>Abfolge der geforderten Techniken einer Kategorie in Bahnen</p> <p>Abfolge der geforderten Techniken verschiedener Kategorien in Bahnen</p> <p>Freie Abfolge des Technikrepertoires (30 Sek.)</p> <p>Freie Abfolge des Technikrepertoires (45 Sek.)</p> <p>Freie Abfolge des Technikrepertoires (1 Min.)</p> <p>Eigenständig entworfene Kata (min. 20 Techniken)</p>		<p><b>7. Kyu</b></p> <p><b>6. Kyu</b></p> <p><b>5. Kyu</b></p> <p><b>4. Kyu</b></p> <p><b>3. Kyu</b></p> <p><b>2. Kyu</b></p> <p><b>1. Kyu</b></p> <p><b>1. Dan</b></p>

<b>SHIN-JITSU</b>	
<b>UKEMI-WAZA</b>	<b>FALLTECHNIKEN</b>
<p>Die geforderten Techniken richten sich nach der körperlichen Fitness des Prüflings. Sie müssen links sowie rechts ausgeführt werden. Eine Kombination mit Hindernissen, Aufheben von Gegenständen, Aktionen, freien Formen, etc. kann, entsprechend der Graduierung, gefordert werden.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae-o-chuga-eri</li> <li>• Yoko-o-chuga-eri</li> <li>• Ushiro-o-chuga-eri</li> <li>• Mae-chuga-eri</li> <li>• Yoko-chuga-eri</li> <li>• Ushiro-chuga-eri</li> <li>• Mae-ukemi</li> <li>• Yoko-ukemi</li> <li>• Ushiro-ukemi</li> <li>• Mae-o-chuga-eri-tekatana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rolle vorwärts, aufstehen</li> <li>Rolle seitwärts, aufstehen</li> <li>Rolle rückwärts, aufstehen</li> <li>Rolle vorwärts, liegenbleiben</li> <li>Rolle seitwärts, liegenbleiben</li> <li>Rolle rückwärts, liegenbleiben</li> <li>Sturz vorwärts</li> <li>Sturz seitwärts</li> <li>Sturz rückwärts</li> <li>Rolle vorwärts, Schwertarm, aufstehen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>7. Kyu</li> <li>7. Kyu</li> <li>7. Kyu</li> <li>6. Kyu</li> <li>6. Kyu</li> <li>6. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> </ul>
<b>NAGE-WAZA</b>	<b>WURFTECHNIKEN</b>
<p>Die geforderten Wurftechniken müssen links sowie rechts und in Bewegung ausgeführt werden.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O-soto-gari</li> <li>• O-goshi</li> <li>• Shiho-nage</li> <li>• Tai-o-toshi</li> <li>• Tani-otoshi</li> <li>• O-uchi-gari</li> <li>• Ippon-seoi-nage</li> <li>• Irimi-nage</li> <li>• Ko-uchi-maki-komi</li> <li>• O-soto-guruma</li> <li>• Morote-seoi-nage</li> <li>• Tomoe-nage</li> <li>• Kani-basami</li> <li>• Kata-guruma</li> <li>• Harai-goshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>große Außensichel</li> <li>großer Hüftwurf</li> <li>Schwerthandwurf</li> <li>Beinstreckwurf</li> <li>Talfallzug</li> <li>große Innensichel</li> <li>Einpunkt-Schulterwurf</li> <li>Körperrückstoß</li> <li>kleine Innensichel in tiefer Stellung</li> <li>großes Außenrad (ähnlich O-soto-gari)</li> <li>beidhändiger Schulterwurf</li> <li>Kopfwurf</li> <li>Scherenwurf</li> <li>Schulterrad</li> <li>Hüftfegen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>7. Kyu</li> <li>6. Kyu</li> <li>6. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>3. Kyu</li> <li>3. Kyu</li> <li>2. Kyu</li> <li>2. Kyu</li> <li>1. Kyu</li> </ul>
<b>KIME</b>	<b>KRAFTKONZENTRATION</b>
<p>Die vom Prüfling gewünschte Technik oder Demonstration ist im Vorfeld mit den Prüfern abzustimmen.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzentrations- bzw. Härtedemonstration</li> </ul>	1. Dan
<b>RANDORI-KUMITE</b>	<b>"RINGKAMPF"</b>
<p>Die Prüflinge sollen Durchsetzungsstärke und Entschlossenheit mit den Mitteln des "Ringens", d.h. ohne Tritte, Schläge, o.ä., beweisen. Der Übergang vom Stand in die Bodenlage soll angestrebt werden.</p>	
<b>NE-RANDORI</b>	<b>RINGKAMPF AM BODEN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 1 Min. (mit "Schwitzkasten")</li> </ul>	7. Kyu
<b>TACHI-RANDORI</b>	<b>RINGKAMPF IM STAND</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 1 Min. (ohne "Schwitzkasten")</li> </ul>	7. Kyu
<b>KUMITE</b>	<b>SPARRINGSKAMPF</b>
<p>Die Mindestausrüstung für die Sparringspartner besteht aus Mund- und Tiefschutz sowie aus Handschützern (min. 10 Oz).</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x 1 Min. Vollkontakt</li> <li>• 1 x 1 Min. Nullkontakt</li> <li>• 1 x 1 Min. Kampf gegen 2 Gegner</li> <li>• 1 x 1 Min. Kampf mit verbundenen Händen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>1. Dan</li> <li>1. Dan</li> </ul>



 <b>SHIN-JITSU</b> 		
<b>KIHON-GOSHINJUTSU</b>	<b>BASISTECHNIKEN</b>	
	Die geforderten Basistechniken müssen links sowie rechts langsam ausgeführt und nach Maßgabe der Prüfer erklärt werden.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kote-hineri</li> <li>• Kote-gaeshi</li> <li>• Tekubi-garami</li> <li>• Gyaku-tekubi-garami</li> <li>• Katate-mochi</li> <li>• Ryote-mochi</li> <li>• Hakku-dori</li> <li>• Kote-mawashi</li> <li>• Emon-dori</li> <li>• Soto-kanuki-gatame</li> <li>• Uchi-kanuki-gatame</li> <li>• Kata-gatame</li> <li>• Ashi-garami</li> <li>• Ude-hishigi</li> <li>• Yubi-kansetsu</li> <li>• Ude-garami</li> <li>• Osae-ude-gatame</li> <li>• Gyaku-ude-gatame</li> <li>• Ude-hishigi-kata-gatame</li> <li>• Waki-gatame</li> <li>• Ude-hishigi-hara-katame</li> <li>• Ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>• Maku-nigirie</li> <li>• Shu-gaeshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handdrehgriff</li> <li>Kipphandhebel</li> <li>Handbeugehebel</li> <li>Handdrehbeugehebel</li> <li>Griffösen einarmig</li> <li>Grifflösen beidarmig</li> <li>Wegdrücken des Gegners</li> <li>Handdrehhebel</li> <li>Einwickeln des Handgelenks</li> <li>Armriegel von außen</li> <li>Armriegel von innen</li> <li>Schulter­schärpe (Bodenlage)</li> <li>Beinbeugehebel</li> <li>Drehstreckhebel</li> <li>Fingerhebel</li> <li>Armbeugehebel</li> <li>Armstreckhebel zum Boden, parallel</li> <li>Armstreckhebel zum Boden, diagonal</li> <li>Armstreckhebel über die Schulter</li> <li>Körperstreckhebel</li> <li>Bauchstreckhebel</li> <li>Seitstreckhebel (Bodenlage)</li> <li>Wickelgriff</li> <li>Genickdrehhebel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7. Kyu</li> <li>7. Kyu</li> <li>7. Kyu</li> <li>7. Kyu</li> <li>7. Kyu</li> <li>7. Kyu</li> <li>7. Kyu</li> <li>6. Kyu</li> <li>6. Kyu</li> <li>6. Kyu</li> <li>6. Kyu</li> <li>6. Kyu</li> <li>6. Kyu</li> <li>6. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>4. Kyu</li> <li>3. Kyu</li> </ul>
<b>SUWARI-WAZA</b>	<b>TECHNIKEN IM KNIESITZ</b>	
	Die geforderten Techniken müssen links sowie rechts langsam ausgeführt und nach Maßgabe der Prüfer erklärt werden.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Basistechnik je Graduierungsstufe</li> </ul>		7. Kyu
<b>KOBUDO-WAZA</b>	<b>WAFFENTECHNIKEN</b>	
<b>ESCRIMA / HANBO</b>	<b>KURZSTOCK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handhabung (Handwechsel, Stellungen, Prinzip, etc.)</li> <li>• Wirkung auf den menschlichen Körper</li> <li>• Schlagtechniken (6 x)</li> <li>• Blocktechniken (4 x)</li> <li>• Abwehr von Würgeangriffen (2 x)</li> <li>• Abwehr von Fussangriffen (2 x)</li> <li>• Abwehr von Faustangriffen (2 x)</li> <li>• Abwehr von Stockangriffen (2 x)</li> <li>• Abwehr von Messerangriffen (2 x)</li> <li>• 1 x 1 Min. freie Demonstration</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> <li>5. Kyu</li> </ul>
<b>TANTO</b>	<b>MESSER</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handhabung (Handwechsel, Stellungen, Prinzip, etc.)</li> <li>• Wirkung auf den menschlichen Körper</li> <li>• Schnitt- und Stichtechniken (6 x)</li> <li>• Blocktechniken (2 x)</li> <li>• Abwehr von Stockangriffen (3x)</li> <li>• Abwehr von Messerangriffen (3x)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Kyu</li> <li>2. Kyu</li> <li>2. Kyu</li> <li>2. Kyu</li> <li>2. Kyu</li> <li>2. Kyu</li> </ul>



		<b>SHIN-JITSU</b>								
<b>GOSHINJITSU</b>		<b>SELBSTVERTEIDIGUNG</b>								
☝		Ab der Prüfung zum 4. Kyu wird von den Prüflingen selbstständiges Festlegen, Transportieren, etc. erwartet.							☝	
<b>Abwehr gegen:</b>	<b>7. Kyu</b>	<b>6. Kyu</b>	<b>5. Kyu</b>	<b>4. Kyu</b>	<b>3. Kyu</b>	<b>2. Kyu</b>	<b>1. Kyu</b>	<b>1. Dan</b>		
Belästigung	2	4	4	6	8	8	10	12		
Schwitzkasten	1	2	2	3	4	4	5	6		
Umklammerungen	1	2	2	3	4	4	5	6		
Würgeangriffe	1	2	2	3	4	4	6	8		
Faustangriffe	2	4	4	6	7	7	8	10		
Fußangriffe	1	2	2	3	4	4	5	6		
Stockangriffe	0	0	1	3	4	4	5	6		
Messerangriffe	0	0	1	3	4	6	7	8		
Pistolenangriffe	0	0	1	3	4	4	5	6		
Angriffe im Sitzen	0	0	0	1	2	3	3	3		
Angriffe im Liegen	0	0	0	2	3	3	4	4		
<b>SUMME:</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>63</b>	<b>75</b>		