

Prüfungsreglement JJZH

5. Kyu

Anzahl Trainings: 40

Atemi-Waza:

Age Uke
Block gegen geraden Faustschlag ins Gesicht
Block gegen Haken an den Kopf
Gedan barai
Morote Uke

Cross punch
Jap punch

Gyaku zuki
Oie zuki

Hiza geri
Kin geri
Mawashi geri gedan (Low Kick)
Mae geri

Boxerstellung
Zenkutsu dachi
Mawate

Gatame-Waza:

Hon kesa gatame
Kami shiho gatame
Kata gatame
Yoko shiho gatame

Kansetsu-Waza:

Kote gaeshi
Kote mawashi
Ude hishigi te gatame

Nage-Waza:

O soto gari
O uchi gari
O goshi

Ukemi-Waza:

Mae ukemi
Ushiro ukemi
Yoko ukemi

sonstiges:

Tai sabaki
Uchi komi
Mokuso
Ritsu rei
Zarei

Abwehr gegen:

Handgelenkgriff(e) von vorne, von der Seite
Reversgriff(e)
Fassen von vorne und schlagen

Ohrfeige
Jap punch
Cross punch

Prüfungsreglement JJZH

4. Kyu

Anzahl Trainings: 60

Atemi-Waza:

Juji uke
Shuto uke
Soto uke
Uchi uke

Empi uchi
Headbutt (Schwedenkuss)
Kinn Haken
Körper Haken
Nukite
Shuto uchi
Upper Cut
Ura ken zuki

Yoko geri
Mawashi geri judan (Mid-Kick)

Gatame-Waza:

Kuzure kami shiho gatame
Kuzure kesa gatame
Tate shiho gatame

Jime-Waza:

Hadaka jime/Mata-Leon
Kata Te Jime

Kansetsu-Waza:

Beinhebel
Fingerhebel
Kote hineri
Polizeigriff
Ude garami
Ude hishigi hara gatame
Ude hishigi juji gatame
Ude hishigi waki gatame

Nage-Waza:

Ko soto gari
Ko uchi gari
Koshi guruma
Uki goshi
Tani otoshi
Ippon seoi nage
Sukui nage

Wurfphasen
Kumi kata

Ayumi ashi
Tsugi ashi
Tandoku renshu
Yako soku geiko

Ukemi-Waza:

Sturz rückwärts
Sturz seitwärts
Sturz vorwärts

Abwehr gegen:

Handgelenkgriff(e) von hinten
Umklammerung von vorne
Umklammerung von hinten
Umklammerung von der Seite

Körperhaken
Upper Cut
Hiza geri
Mae geri
Kin geri
Yoko geri
Mawashi geri
Empi Uchi
Headbutt (Schwedenkuss)
Uraken Zuki

Fassen von hinten, drehen und schlagen
Fassen und Headbutt
Fassen und Hiza geri

Kime-No-Kata:

1	Ryo-te-dori
2	Tsuki-kake
3	Suri-age
4	Yoko-uchi
5	Ushiro-dori

sonstiges:

Jiu-Randori: gefasste Techniken

Prüfungsreglement JJZH

3. Kyu

Anzahl Trainings: 80

Atemi-Waza:

Haito uchi
Tate zuki
Ura zuki
Ura ken zuki aus Drehung

Ura mawashi geri
Ushiro mawashi geri
Ushiro geri
Fumi komi
Kagato geri

Jime-Waza:

Tsukomi jime
Gyaku juji jime
Kata juji jime
Nami juji jime

Gatame-Waza:

Kuzure kami shiho gatame
Kuzure kesa gatame
Kuzure tate shiho gatame
Kuzure yoko-shiho gatame
Sangaku gatame

Kansetsu-Waza:

Fusshebel
Genikhebel
Ude hishigi ashi gatame
Ude hishigi hiza gatame
Ude hishigi sankaku gatame
Ude hishigi ude gatame

Nage-Waza:

Hane goshi
Harai goshi
Tsuru goshi
Ko uchi maki komi
Sumi gaeshi

Morote gari
Morote seoi nage
Okuri ashi barai
Tai otoshi

Kumi Kata (Varianten)

Ukemi-Waza:

Ukemi über Hindernisse

Abwehr gegen:

Switzkasten von vorne
Switzkasten von der Seite

Stockstich
Stockschlag von oben
Stockschlag diagonal
Stockschlag von der Seite

Messer gerade
Messer von oben
Messer diagonal
Messer von der Seite

Verteidigung in Unterzahl
Hilfeleistungen an Dritte

Kime-No-Kata:

6	Tsuki-komi
7	Kiri-komi
8	Yoko-zuki

sonstiges:

Jiu-Randori: gefasste und geschlagene Techniken,
ein oder mehrere Angreifer

Duo System: A + B

Prüfungsreglement JJZH

2. Kyu

Anzahl Trainings: 100

Atemi-Waza:

Shotokan Karate
Thai Boxing

Jime-Waza:

Kata ha jime
Okuri eri jime
Riote jime
Sankaku jime

Nage-Waza:

Kani basami
Sumi otoshi
Tomoe nage
Uchi mata
Uki waza
Tsuru komi goshi
Yoko otoshi
Yoko wakare
Yoko guruma
Soto maki komi
Kubi Nage
Ko soto gake
Ko uchi gake
Kuchiki taoshi

Werfen aus der Bewegung
Werfen gegen Widerstand von Uke

Verkettung von Würfen, Kombinationen
Gegenwürfe

Kumi-Kata: Eigener Griff mit Variationen
Uchi-Komi von Kombinationen
Uchi-Komi von Gegenwürfen

Kansetsu-Waza:

Ude hishigi ashi gatame
Ude hishigi hiza gatame
Ude hishigi sankaku gatame

Ukemi-Waza:

Freier Überschlag
Ukemi ausserhalb des Dojos

Abwehr gegen:

Pistole von vorne
Pistole von der Seite
Pistole von hinten

Würger mit Schlinge von hinten

Kette von oben geschlagen
Kette diagonal geschlagen

Kime-No-Kata:

9	Ryo-te-dori
10	Sode-dori
11	Tsuki-kake
12	Tsuki-age
13	Suri-age
14	Yoko-uchi
15	Ke-age
16	Ushiro-dori

sonstiges:

Jiu-Randori: alle Angriffe, ein oder mehrere
Angreifer

vorzeigen und erklären von Techniken an Einsteiger
und Fortgeschrittene

Teiltraining leiten

korrektes Verhalten bei Unfällen im Dojo

Duo System: C + D

Prüfungsreglement JJZH

1. Kyu

Anzahl Trainings: 150

Atemi-Waza:

alle Atemi Gedan, Judan, und Jodan, links und rechts:

Shotokan Karate
Thai Boxing Style

Nage-Waza:

Uki otoshi
Ushiro goshi
Utsuri goshi
Hane maki komi
Ura nage
Kata guruma

Kime-No-Kata:

17	Tsuki-komi
18	Kiri-komi
19	Nuki-kake
20	Kiri-otoshi

ganze Kata, als Uke und Tori, vor Publikum demonstrieren

sonstiges:

Jiu-Randori, alle Angriffe links und rechts gegen einen und mehrere Angreifer

vorzeigen und erklären von Techniken an Könner

komplettes Training leiten