



6ème Kyu - Rokkyu No Shiken - (weiß, blanche)

20 Stunden Unterricht oder circa 2 Monate Training nach dem Einschreibedatum im Verein
20 heures de cours au moins ou environ 2 mois de pratique réelle après la date d'inscription au club

- Aiki Taiso
- Ukemi
- Tai Sabaki

TACHIWAZA

- | | | |
|------------------------|------------------|---------------|
| • Ai Hanmi Katate Dori | Irimi Nage | (Omote - Ura) |
| • Ai Hanmi Katate Dori | Kote Gaeshi | |
| • Ai Hanmi Katate Dori | Ikkyo | (Omote - Ura) |
| • Ai Hanmi Katate Dori | Shiho Nage | (Omote - Ura) |
| • Ai Hanmi Katate Dori | Uchi Kaiten Nage | |
| • Ai Hanmi Katate Dori | Sankyo | |
| • Shomen Uchi | Irimi Nage | |

5ème Kyu - Gokyu No Shiken - (gelb, jaune)

60 Stunden Unterricht oder circa 4 Monate reelles Training nach dem Datum der bestandenen Prüfung zum 6. Kyu
60 heures de cours au moins ou environ 4 mois de pratique réelle après la date d'admission au grade de 6ème Kyu

- Kokyo Ho
- Shikko

TACHIWAZA

- | | | |
|----------------|---------------|------------------|
| • Shomen Uchi | Ikkyo | (Omote - Ura) |
| • Shomen Uchi | Nikyo | (Omote - Ura) |
| • Shomen Uchi | Kote Gaeshi | |
| • Chudan Tsuki | Irimi Nage | |
| • Chudan Tsuki | Kote Gaeshi | (Irimi - Tenkan) |
| • Katate Dori | Shiho Nage | (Omote - Ura) |
| • Katate Dori | Ten Chi Nage | |
| • Katate Dori | Ikkyo | (Omote - Ura) |
| • Katate Dori | Ude Kime Nage | (Irimi - Tenkan) |
| • Katate Dori | Kokyo Nage | |

SUWARIWAZA

- | | | |
|---------------|-------|---------------|
| • Shomen Uchi | Ikkyo | (Omote - Ura) |
| • Katate Dori | Ikkyo | (Omote - Ura) |



4ème Kyu - Yonkyu No Shiken - (orange)

80 Stunden Unterricht oder circa 6 Monate reelles Training nach dem Datum der bestandenen Prüfung zum 5. Kyu
80 heures de cours au moins ou environ 6 mois de pratique réelle après la date d'admission au grade de 5ème Kyu

TACHIWAZA

- | | | |
|----------------|--------------------|---------------|
| • Shomen Uchi | Sankyo | (Omote - Ura) |
| • Shomen Uchi | Uchi Kaiten Sankyo | |
| • Yokomen Uchi | Shiho Nage | (Omote - Ura) |
| • Yokomen Uchi | Irimi Nage | (Omote - Ura) |
| • Yokomen Uchi | Ten Chi Nage | |
| • Yokomen Uchi | Kote Gaeshi | |
| • Yokomen Uchi | Ude Kime Nage | |
| • Chudan Tsuki | Ude Kime Nage | |
| • Chudan Tsuki | Hiji Kime Osae | |
| • Jodan Tsuki | Ikkyo | (Omote - Ura) |
| • Ryote Dori | Shiho Nage | (Omote - Ura) |
| • Ryote Dori | Ten Chi Nage | |
| • Ryote Dori | Ude Kime Nage | |
| • Ryote Dori | Ikkyo | (Omote - Ura) |
| • Katate Dori | Nikyo | (Omote - Ura) |
| • Morote Dori | Kote Gaeshi | |

SUWARIWAZA

- | | | |
|---------------|----------|----------------|
| • Shomen Uchi | Nikyo | (Omote - Ura) |
| • Kata Dori | Nikyo | (Omote - Ura)) |
| • Ryote Dori | Kokyo Ho | |



3ème Kyu - Sankyu No Shiken - (grün, vert)

100 Stunden Unterricht oder circa 8 Monate reelles Training nach dem Datum der bestandenen Prüfung zum 4. Kyu
100 heures de cours au moins ou environ 8 mois de pratique réelle après la date d'admission au grade de 4ème Kyu

TACHIWAZA

- | | | |
|----------------|--------------------|---------------|
| • Shomen Uchi | Yonkyo | (Omote - Ura) |
| • Shomen Uchi | Gokyo | |
| • Yokomen Uchi | Ikkyo | (Omote - Ura) |
| • Yokomen Uchi | Uchi Kaiten Sankyo | |
| • Chudan Tsuki | Soto Kaiten Nage | |
| • Chudan Tsuki | Uchi Kaiten Sankyo | |
| • Jodan Tsuki | Shiho Nage | |
| • Jodan Tsuki | Kote Gaeshi | |
| • Katate Dori | Uchi Kaiten Nage | |
| • Katate Dori | Sankyo | (Omote - Ura) |
| • Katate Dori | Yonkyo | (Omote - Ura) |
| • Morote Dori | Ikkyo | (Omote - Ura) |
| • Morote Dori | Nikyo | |
| • Morote Dori | Kote Gaeshi | |
| • Ryote Dori | Irimi Nage | |
| • Ryote Dori | Kote Gaeshi | |
| • Ryote Dori | Kokyo Nage | |

USHIROWAZA

- | | | |
|--------------|----------------|---------------|
| • Ryote Dori | Ikkyo | (Omote - Ura) |
| • Ryote Dori | Hiji Kime Osae | |
| • Ryote Dori | Kote Gaeshi | |
| • Ryote Dori | Shiho Nage | |
| • Ryote Dori | Irimi Nage | |

SUWARIWAZA

- | | | |
|---------------|-------------|---------------|
| • Shomen Uchi | Irimi Nage | |
| • Shomen Uchi | Kote Gaeshi | |
| • Shomen Uchi | Sankyo | (Omote - Ura) |
| • Kata Dori | Sankyo | (Omote - Ura) |



2ème Kyu - Nikyu No Shiken - (blau, bleu)

120 Stunden Unterricht oder circa 10 Monate reelles Training nach dem Datum der bestandenen Prüfung zum 3. Kyu
 120 heures de cours au moins ou environ 10 mois de pratique réelle après la date d'admission au grade de 3ème Kyu

TACHIWAZA

• Shomen Uchi	Jiyu Waza	
• Yokomen Uchi	Nikyo	(Omote - Ura)
• Yokomen Uchi	Sankyo	(Omote - Ura)
• Yokomen Uchi	Yonkyo	(Omote - Ura)
• Yokomen Uchi	Gokyo	
• Yokomen Uchi	Koshi Nage	
• Mune Dori	Ikkyo	(Omote - Ura)
• Mune Dori	Shiho Nage	
• Mune Dori	Uchi Kaiten Sankyo	
• Kata Dori Menuchi	Shiho Nage	
• Kata Dori Menuchi	Kote Gaeshi	
• Kata Dori Menuchi	Irimi Nage	
• Kata Dori Menuchi	Koshi Nage	
• Kata Dori Menuchi	Ikkyo	(Omote - Ura)
• Jodan Tsuki	Nikyo	(Omote - Ura)
• Jodan Tsuki	Sankyo	(Omote - Ura)
• Mae Geri	Irimi Nage	

USHIROWAZA

• Eri Dori	Ikkyo	
• Ryo Kata Dori	Ikkyo	
• Ryo Kata Dori	Nikyo	
• Ryo Kata Dori	Sankyo	
• Ryo Kata Dori	Irimi Nage	
• Ryo Kata Dori	Kote Gaeshi	
• Ryo Hiji Dori	Kote Gaeshi	
• Ryo Hiji Dori	Irimi Nage	
• Katate Dori Kubi Shime	Ikkyo	

SUWARIWAZA

• Shomen Uchi	Yonkyo	(Omote - Ura)
• Shomen Uchi	Soto Kaiten Nage	
• Shomen Uchi	Kokyo Nage	
• Yokomen Uchi	Ikkyo	(Omote - Ura)
• Yokomen Uchi	Nikyo	(Omote - Ura)
• Yokomen Uchi	Sankyo	(Omote - Ura)
• Ryo Kata Dori	Ikkyo	(Omote - Ura)



1^{er} Kyu - Ikkyu No Shiken - (braun, marron)

160 Stunden Unterricht oder circa 12 Monate reelles Training nach dem Datum der bestandenen Prüfung zum 2. Kyu
160 heures de cours au moins ou environ 12 mois de pratique réelle après la date d'admission au grade de 2^{ème} Kyu

TACHI WAZA

• Yokomen Uchi	Jiyu Waza	
• Chudan Tsuki	Jiyu Waza	
• Mae Geri	Jiyu Waza	
• Mune Dori Menuchi	Ikkyo	(Omote - Ura)
• Mune Dori Menuchi	Nikyo	(Omote - Ura)
• Mune Dori Menuchi	Sankyo	(Omote - Ura)
• Mune Dori Menuchi	Koshi Nage	
• Jodan Tsuki	Yonkyo	(Omote - Ura)
• Jodan Tsuki	Koshi Nage	
• Jodan Tsuki	Irimi Nage	
• Jodan Tsuki	Shiho Nage	(Omote - Ura)
• Jodan Tsuki	Soto Kaiten Nage	
• Jodan Tsuki	Ushiro Kiri Otoshi	

USHIRO WAZA

• Ryote Dori	Yonkyo	(Omote - Ura)
• Ryote Dori	Kokyo Nage	
• Ryote Dori	Koshi Nage	
• Katate Dori Kubi Shime	Sankyo	
• Katate Dori Kubi Shime	Nikyo	
• Eri Dori	Nikyo	(Omote - Ura)
• Eri Dori	Sankyo	(Omote - Ura)
• Eri Dori	Irimi Nage	(Mukae - Daoshi)

HANMI HANTACHI WAZA

• Katate Dori	Shihonage	(Omote - Ura)
• Katate Dori	Uchi Kaiten Nage	
• Katate Dori	Ikkyo	(Omote - Ura)
• Ryote Dori	Shiho Nage	

SUWARI WAZA

• Shomen Uchi	Jiyu Waza	
• Ryo Kata Dori	Sankyo	(Omote - Ura)
• Ryo Kata Dori	Yonkyo	(Omote - Ura)
• Kata Dori Menuchi	Irimi Nage	
• Kata Dori Menuchi	Kote Gaeshi	
• Kata Dori Menuchi	Kokyo Nage	

RANDORI - Taninzu Gake