



Die nachfolgend aufgeführten **Sorderungen** sind eine beispielhafte Aufzählung aus den Bestimmungen der **Shiken-Vorschriften**. Trainingsfleiß, einwandfreies sportliches und charakterliches Verhalten sind für eine **Shiken-Zulassung** unerlässlich. Ab **3 Kyu** (Grüngurt) sind **waza** auf Verlangen auch **hidari** auszuführen. Abgabe der **schriftlichen Arbeiten** – siehe **Ausschreibung**. **Jugyô-Teilnahme 6 Monate** vor der **shiken** ist **gimu**. **Kata** sind die „vom **Dojo-Leiter** entwickelten“ vorzuführen; **DAN-Grade** entwerfen ihre eigene. **Shiken-Ablauf** in der Reihenfolge der Aufzählung!

jigo-waza (Verteidigungstechniken) gegen: Nr. 1 – 18	Kyu-Grade					DAN-Grade			
	5.	4.	3.	2.	1.	1.	2.	3.	4.
ukemi-waza Fallschule/Falltechniken alle Richtungen	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1. tekubi-dori-uke-waza (Handgelenkfassen von allen Seiten)	3	5	6	7	8	9	10	12	14
2. gi/kumi-kata-uke-waza (Jacke/Revers/Ärmel/ fassen)	4	6	10	14	17	19	21	24	26
3. ushiro/shomen-eri-dori-uke-waza (Kragen-Haare fassen)	----	1	2	3	4	6	7	7	8
4. shomen/soto/ushirokakae-dori-uke-waza Umklammerungen	3	8	12	15	18	21	24	27	30
5. Schwitzkasten – von vorne/Seite/hinten	1	4	7	9	11	15	18	21	24
Schwitzkasten – in Bodenlage von allen Seiten	----	1	2	3	4	5	6	X	X
6. Nelson (doppelt + einfach)	----	1	1	2	3	4	4	4	5
7. jime-uke-waza shomen (gestreckt + angewinkelt)	2	3	4	6	7	8	9	10	12
jime-uke-waza soto (gestreckt + angewinkelt)	2	3	4	5	6	7	8	9	10
jime-uke-waza ushiro (gestreckt + angewinkelt)	1	2	3	4	6	7	8	9	10
jime-uke-waza ne-waza (gestreckt + angewinkelt)	2	3	4	4	5	6	7	8	9
8. jime-waza (Würge-Techniken/mit/ohne Kleidung)	----	--	X	X	X	3	5	7	10
9. shibori strangulieren: -Gürtel/Schal/Strick/Stock/Schlauch/Kette	----	1	2	2	3	4	4	5	6
10. ken-zuki-uke-waza (Box/Schlägerangriffe)	1	3	4	5	7	8	9	10	12
11. keri-zuki-uke-waza (Fußstöße aller Art)	1	2	3	4	6	7	8	9	9
12. escrima/BO von oben/innen/ außen	3	6	9	12	15	18	21	24	27
BO/Jo-Bo/Han-Bo (einhändig + beidhändig)	----	--	1	2	2	3	4	5	6
BO-zuki (Stock-Stiche in allen Richtungen)	----	--	----	2	3	4	4	5	6
13. tanto-jitsu von oben/unten/innen/außen	4	8	12	16	20	24	28	32	36
tanto-zuki > Florettstich	----	--	1	2	3	4	5	6	6
tanto/Bedrohung: vorne/Seite/hinten/Wand/Boden	----	--	----	1	2	3	4	4	6
14. ho-jitsu/Schußwaffen von allen Seiten + /Bodenlage	----	--	----	X	X	X	X	X	X
15. Hilfestellung Dritten gegenüber	----	--	----	X	X	X	X	X	X
16. ne-waza (Bodenlage, verschiedene Verteidigungen)	1	2	3	4	5	6	7	8	10
17. nage-waza (Würfe/schulmäßig, ab 4 Kyu aus Angriff)	2	4	5	6	10	15	20	25	32
18. deni-waza (Konter-Würfe-Gegentechniken)	----	-	X	X	3	4	6	8	10
19. kumi-kyo-waza Transport/Abführ/Festhaltegriffe	1	3	4	5	7	8	8	9	10
# kihon (Grundschule-Gehen/Schläge/Stöße/Paraden/Blockaden)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
# Kata 6.-1.Kyu; 1.-4.DAN-Kata eigener Entwurf)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
# randori (freier Übungskampf gegen mehrere Angreifer)	----	--	---	X	X	X	X	X	X
# Theorie: Historie, Notwehr, Atemipunkte, Budo etc.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
# Schriftliche Arbeiten: THEMA, Lehrprobe § 8/16 DS	----	--	----	SA	SA	SA/LP	SA/LP	SA/LP	SA/LP
# DIVERSES: SV, shiwari (Bruchtest) etc.	----	--	+ hidari	+ hidari	+ hidari	shw SV	shw SV	shw SV	shw SV
Gesamttechniken, ohne X, bzw. geschätzt	35	72	112	153	194	226	263	304	354
WARTEZEITEN/Monate gemäß Shiken-Vorschriften	12	12	12	12	24	24	24	24	24

§ 13 d DS Jiu-Jitsu-Kyu-Kata (Bestandteil der Shiken-Vorschriften)

KURZFASSUNG, siehe Beschreibung/entwickelt-begründet *Rudi Pross sensei*

Die **Kata** beginnt und endet mit **heisoku-dachi** und **kei-ri**. **Migi ken, hidari te** darüber geschlossen vor der Brust, unterhalb der Kinnlinie. Der AUSFÜHRENDE muß die einzelnen Positionen als **uke** - bzw. **kokeki-waza** entsprechend **erklären** können. Alle Bewegungsabläufe sind entsprechend langsam oder mit Tempo auszuführen, jedoch mit vollem Einsatz, so daß das **hara** erkennbar ist. Nach Beendigung muß der Ausgangspunkt erreicht werden, es ist in Uhrzeiger-richtung abzuschließen. Zwischen den einzelnen **waza** mit rechts anschließen - **heiko-dachi** als Übergang.

Ab 1.-4. DAN ist eine eigene **Kata** zu entwerfen, ab 10 **waza** und jeweils eine mehr pro DAN.

5 Kyu – Gelbgurt – Go-Kyu-Kata

1. Handgelenkfassen ggü: Über Daumen raus-links schwingen-rechts zurück (**kokutsu-dachi**)
2. seitl. Jackenärmel fassen: links Armschwung nach außen vor-Schlag-Armhebel bis Bodenlage
3. Körperumkl. v.h. Arme frei: hochschwingen-Bein wegreißen-Fußstoß Hoden (**kagato-geri**)-Fuß/Beinhebel
4. Würgen v.h. angew: **hara**-Schulterhebel-n.h. werfen im Vorbeigehen-**kokutsu-dachi**.
5. aus Nr. 4. **kumi-kyo-waza**: -Daumen/kleiner Finger - aufheben - Ausgangspunkt - **yame**

4 Kyu – Orangegurt – Shi-Kyu-Kata

1. Handgelenkfassen ü. Kreuz: links seitl. rausschwingen-Handgelenkhebel n.u. auf Bauch-**uke** fällt Rücken
2. Körperumkl. v.h.-Oberarme: **hara- o-goshi** rechts – links vorw. drüberrollen
3. Würgen v.h. gestr: Armschwung rechts-Drehung-n.h. werfen im Vorbeigehen-**kokutsu-dachi**
4. Aufwärtshaken (ura-zuki): Parade flache Hand n.u.-rechts Schlag/Kipphebel gg. Schlaghand-**uke** fällt
5. Würgen v.d.Seite gestr: Handgelenkh.-links Schritt seitw.-Handrückschlag gg. Rippe-Handgelenkwurf
6. aus Nr. 5 mit **kumi-kyo-waza**: Daumen/Pistolengriff - Ausgangspunkt - **yame**

3 Kyu, Grüngurt, San-Kyu-Kata

1. Kokutsu-dachi, rechts weit runter und zurück - beide Hände Fausthaltung - langsam und intensiv-**mae-geri**
2. aus 1. Rolle vorw. links leise – links **age-uke** - rechts **gyaku-zuki**
3. Würgen v.h. angew: **uki-goshi** (links raus, über rechts werfen)
4. Schlägerangr. rechts/links: links Parade/rechts Parade (**uchi-ude-uke**)-beide Hände Schlag in Nacken-**hiza-geri** gg. Gesicht- **uke** fällt nach vorne
5. Fußstoß seitw. (mawashi-geri): rechts ausw.-links unterlaufen mit Armkreis-beide Handflächen in Kniekehle-Drehung in Bodenlage drücken (**uke** Bauchlage)-Beinhebel/Haarzug
6. Haarefassen v.h.: Handgelenkhebel mit links und n. links drehen-gleichzeitig **kin-geri** gg. Gesicht – Hebel
7. Schwitzkasten seitl. v.r.: rausdrehen n.v. dabei Schlag in Hoden mit rechts Vorwärtsschritt-links Schulterhebel auf Rücken als **kumi-kyo-waza** -Ausgangspunkt - **yame**

2 Kyu, Blaugurt, Ni-Kyu-Kata

1. Fall in Seitenlage rechts - Beinhebel/Wurf gg. stehenden **uke**-Rolle rückwärts links
2. Körperumklammerung v.h. Oberarme: rechts im abknien n.v. werfen-Rolle links vorw. über **uke**
3. Würgen v.v.gestreckt: links Handgelenkw.-rechts Schlag Rippe (**uraken-uchi**)-**gyaku-zuki** rechts gg. lieg. **uke**
4. Schwitzkasten seitl.rechts: Schlag i Unterleib rechts-Haarzug links n.h werfen-**gyaku-zuki** rechts n.u.
5. Stockschlag v.außen: links zum Rücken reingehen-Nacken/Armhebel (Daumen n.h.) -fallen lassen
6. Unterarmwürger rechts v.h: links **empi-uchi** n.h.-links zurücktreten-Beine n.v. wegreißen (**ushiro-goshi**)
7. Fußstoß v.unten gg. Unterleib: **gedan-juji-uke** i.Stand-Drehwurf mit links vorgehen
8. Florettstich gg. Bauch: links ablenken-rechts Handgelenk fassen-links unter Arm auf Nacken-Armhebel-**kumi-kyo-waza** - Ausgangspunkt - **yame**

1 Kyu, Braungurt, Ik-Kyu-Kata

1. Jodan-juji-uke/zenkutsu-dachi links zurück - links vorwärts zum Armhebel i.Stand - weiter bis Bodenlage
2. aus 1. Rolle rückwärts links- Fußseitkick (**yoko-geri**) links abgekniert, abgekniert rechts
3. aus 2. Rolle vorwärts links-**kokutsu-dachi** links vorwärts/lockere Hände
4. Stockschlag v.oben: ausweichen-durchdrehen-Actionwurf n.vorne
5. Stockschlag v.außen: Drehpendelwurf/Gegenwurf
6. Messer v. innen: Doppelparade (**shuto-uke**)-**hiza-geri** v.u. gg. Ellebogen- i.Vorbeigehen n.h. werfen
7. Fußstoß: rechts ausweichen-links v.u.in Kniekehle fassen-n.hinten werfen-**oi-zuki** nach unten in Hoden
8. Stockschlag v.oben: **ippon-seoi-nage** rechts
9. Körperumklammerung v.vorne Arme frei: Nackendrehhebel bis Bodenlage, links seitl. raus-Armhebel/Festhalter **kumi-kyo-waza** - Ausgangspunkt – **yame**