

Grad	Grundtechniken			Szenarien				Kampf				
	Solo/Drill/Form	Partner	Pratze	definierte Aufgaben		frei		freie Angriffe				Randori
					Anzahl		Anzahl	fassen	schlagen treten	Kombinationen besondere Sit.	Waffen	"Kickboxen"

Einsteiger (kleines, begrenztes SV - Programm)

5. Kyu	Handballenstoß		x	fence > Berührung	4			Auswahl	Auswahl		
	Kniestöße		x	fence > Schlag							
	Innendrucktritt		x	fence > Schläge							
		Außensichel>Sturz Kipphandhebel		Bodenlage, Gegner steht							
4. Kyu	Rolle (2)			Griff zum Revers	4	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen" oder "schlagen"	2	Auswahl	Auswahl		
	Sturz (3)			Gegner zw.den Beinen							
	Ellenbogen (3+)		x	Gegner im Reitsitz							
	Drehtritt zum Bein		x	Verteidiger im Reitsitz							
			Seitfallzug>Rolle Armstreckhebel								

Fortgeschrittene (Erweiterung des persönlichen technischen Repertoires)

3. Kyu	Führhand		x	Festlegetechniken	3	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen" ,"schlagen"	8	X	X			
	Schlaghand		x									
	Haken (3)		x									
	Handkanten (3)		x									
	Faustboden/-rücken		x									
2. Kyu	Außendrehtritt		x	Gegentechniken	3	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen" ,"schlagen" besondere Situationen/Kombinierte Angriffe	10	X	X	X		
	Innenhakentritt		x									
	Tritt/Stoß vorw.		x									
	Tritt halbkreisf.		x									
	Tritt/Stoß seitl.		x									
	Tritt/Stoß rückw.		x									
1. Kyu		Beinwurf Eindrehwurf Konterwurf Selbstfallwurf irimi-tenkan	Bruchtest Arm oder	Weiterführungen	3	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen" ,"schlagen", "bes.Situationen./komb. Angriffe", "Waffen"	12	X	X	X	X	X

Grad	Grundtechniken			Szenarien				Kampf				
	Solo/Drill/Form	Partner	Pratze	definierte Aufgaben		frei		freie Angriffe			Randori	
					Anzahl		Anzahl	fassen	schlagen treten	Kombinationen besondere Sit.	Waffen	"Kickboxen"

Leistungsgrade (Festigung des persönlichen und Erweiterung des allgemeinen technischen Repertoires)

1. Dan	Hand-/Fingerhebel (4)	Bruchtest Arm und Arm		Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen", "schlagen", "bes.Situationen./komb. Angriffe", "Waffen"	20	X	X	X	X	X	X	
	Arm-/Schulterhebel (4)		Verw. von Gegenständen									8
	Beinhebel (4)		Gegentechnik									4
	Genickhebel (2)		Weiterführung									4
2. Dan			Kata (trad., freie Wahl)	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen", "schlagen", "bes.Situationen./komb. Angriffe", "Waffen"	20	X	X	X	X	X	X	
			Verw. von Gegenständen									10
			Gegentechnik									5
			Weiterführung									5

Lehrergrade (Entwicklung des eigenen Stiles)

3. Dan			Kata (trad., freie Wahl m. Anw.)	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen", "schlagen", "bes.Situationen./komb. Angriffe", "Waffen"	20	X	X	X	X			
			Waffenkata (trad., freie Wahl)									
			Gegentechnik									6
			Weiterführung									6
4. Dan			Kata (frei mit Anwendung)	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen", "schlagen", "bes.Situationen./komb. Angriffe", "Waffen"	20	X	X	X	X			
			Waffenkata (freie Wahl)									
			Gegentechnik									7
			Weiterführung									7
5. Dan			eigene Kata (= "25")	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen", "schlagen", "bes.Situationen./komb. Angriffe", "Waffen"	25	X	X	X	X			
			Waffenkata (mit Anwendung)									
			Gegentechnik									8
			Weiterführung									8

Ab 6. Dan nur noch Verleihung, keine physische Prüfung (schriftliche Arbeit kann eingereicht werden)

Grad	Grundtechniken			Szenarien				Kampf				
	Solo/Drill/Form	Partner	Pratze	definierte Aufgaben		frei		freie Angriffe			Randori	
					Anzahl		Anzahl	fassen	schlagen treten	Kombinationen besondere Sit.	Waffen	"Kickboxen"
<b>Kinder ab ca. 10 Jahren: Einsteiger (gilt nach Maßgabe des Trainer bis 12/15)</b>												
6S	Handballenstoß		x									
	Kniestöße		x									
	Innendrucktritt											
	Gruß im Stand und Fersensitz	Außensichel>Sturz Kipphandhebel										
5. Kyu	Wiederholung der vorangegangenen Aufgaben! Korrektes Gürtelbinden			fence > Berührung	4			X				
				fence > Schlag								
				fence > Schläge								
				Bodenlage, Gegner steht								
5S	Grundtechniken			Wiederholung der vorangegangenen Aufgaben!								
	Ellenbogen (3+)		x									
	Drehtritt zum Bein		x									
		Seitfallzug>Rolle Armstreckhebel										
4. Kyu	Wiederholung der vorangegangenen Aufgaben!			Griff zum Revers	4	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen" oder "schlagen"	2	X	X			
				Gegner zw.den Beinen								
				Gegner im Reitsitz								
				Verteidiger im Reitsitz								
4S	Führhand		x	Festlegetechniken	1	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen" ,"schlagen"	4	X	X			
	Schlaghand		x									
	Haken (3)		x									

Grad	Grundtechniken			Szenarien				Kampf						
	Solo/Drill/Form	Partner	Pratze	definierte Aufgaben		frei		freie Angriffe				Randori		
					Anzahl		Anzahl	fassen	schlagen treten	Kombinationen besondere Sit.	Waffen	"Kickboxen"	"grappling"	
Kinder /Jugendliche: Fortgeschrittene														
3. Kyu	Führhand		x	Festlegetechniken	2	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen", "schlagen"	6	X	X					
	Schlaghand		x											
	Haken (3)		x											
	<b>Handkanten (3)</b>		x											
	<b>Faustboden/-rücken</b>		x											
3S	Tritt/Stoß vorw.		x	Gegentechniken	2	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen", "schlagen" besondere Situationen/Kombinierte Angriffe	8	X	X	X				
	Tritt halbkreisf.		x											
	Tritt/Stoß seitl.		x											
			x											
2. Kyu	<b>Außendrehtritt</b>		x	Gegentechniken	3	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen", "schlagen" besondere Situationen/Kombinierte Angriffe	10	X	X	X				
	<b>Innenhakentritt</b>		x											
	Tritt/Stoß vorw.		x											
	Tritt halbkreisf.		x											
	Tritt/Stoß seitl.		x											
	Tritt/Stoß rückw.		x											
1. Kyu		Beinwurf	Bruchtest Arm oder Bein	Weiterführungen	3	Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen", "schlagen", "bes. Situationen./komb. Angriffe", "Waffen"	12	X	X	X	X	X	X	
		Eindrehwurf												
		Konterwurf												
		Selbstfallwurf												
		irimi-tenkan												

Grad	Grundtechniken			Szenarien				Kampf				
	Solo/Drill/Form	Partner	Pratze	definierte Aufgaben		frei		freie Angriffe			Randori	
					Anzahl		Anzahl	fassen	schlagen treten	Kombinationen besondere Sit.	Waffen	"Kickboxen"

Dangrade nach der PO für Kinder und Jugendliche bis **16 Jahre**: schwarzer Gürtel mit rotem Streifen

1. Dan	Hand-/Fingerhebel (4)	Bruchtest Arm und			Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen", "schlagen", "bes.Situationen./komb. Angriffe", "Waffen"	16	X	X	X	X	X	X
	Arm-/Schulterhebel (4)		Verw. von Gegenständen	5								
	Beinhebel (4)		Gegentechnik	3								
	Genickhebel (2)		Weiterführung	3								
2. Dan			Kata (trad., freie Wahl)		Kombinationen aus Angriffsgruppen "fassen", "schlagen", "bes.Situationen./komb. Angriffe", "Waffen"	20	X	X	X	X	X	X
			Verw. von Gegenständen	8								
			Gegentechnik	4								
			Weiterführung	4								