

# Prüfungsprogramm 4. Dan

Angriff	Technik	Erläuterungen
<b>TACHIWAZA</b>		
Yokomenuchi	1 Ikkyo bis Yonkyo	Omote, Ura Ushiroashi Irimi Tenkan, Kirioroshi
Shomenuchi Kiawase	2 Ikkyogoshi bis Yonkyogoshi	Renrakuhenka-Waza
	3 Iriminage, Tenchinage, Kubijime	
	4 Kotegaeshi, Genkeikokyunage, Udehishigi	
	5 Shihonage, Udekimenage, Udekimekoshinage	
	6 Ikkyo, Udegaraminage, Gyaku-Hijikimeosae	Für Udegaraminage: Theorie Sankyo
Jodantsuki	7 Jiyuwaza	
Katatetori Gyakuhanmi	8 Shihonage, Furizukikokyunage oder Kokyunage	1. Tori: Tenkan Tenshin Sabaki 2. Uke: normal → Shihonage ziehen → Furizukikokyunage blockieren → Kokyunage
Katatetori Aihanmi	9 Ikkyo	Ikkyo- bis Yonkyo-Kuzushi (Ikkyo Ura, 3 verschiedene Ikkyo Omote)
	10 Ikkyo, Iriminage	Renrakuhenka-Waza, Tenkan Sabaki (Kamihanen, Shimohanen)
	11 Jiyuwaza	
Katatetori Gyakuhanmi	12 Jiyuwaza	
Ryotetori	13 Tenchinage, Genkeikokyunage	Verschiedene, dann Jiyuwaza
Ryoeritori	14 Kaitenkokyunage	dann Jiyuwaza
	15 Yonintori	dann Taninzutori
Katate Ryotetori	16 Kotegaeshi	} Kigata, Tanren: Kamihanen, Shimohanen (Tori dreht immer auf die gleiche Seite, Technik rechts und links)
	17 Iriminage	
	18 Kokyunage	Verschiedene
	19 Futaritori Jiyuwaza	Tanren, Kigata
Ushiro Ryokatatori	20 Chinshin Kokyunage	
	21 Iriminage, Kotegaeshi, Shihonage, Ikkyo	
	22 Genkeikokyunage	
Ushiro Hijitori	23 Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	24 Jiyuwaza	1. Maeashi Irimi 2. Ushiroashi Irimi 3. Tenkan Tenshin
Chudantsuki	25 Ikkyo, Hijikimeosae, Uchikaiten Sankyo, Shihonage, Udegarami	} aussen oder innen
	26 Taninzutori	
Yokomenuchi	27 Kotegaeshi Ikkyo Teguruma Ipponseoinage	Maeashi Irimi (Hitoemi) Maeashi Irimi (Sankakutai) Ushiroashi Irimi (Hitoemi) Ushiroashi Irimi (Sankakutai)
	28 Shihonage, Ikkyo	Ainuke
	29 Jiyuwaza	
Katate Ryotetori	30 Ikkyo bis Yonkyo	Tenkan Tenshin: Kamihanen: Omote und Shimohanen: Ura
Tachi	31 Tachitori	
	32 Aikiken	