







Prüfungsprogramm für DAN-Prüfungen





(Stand 2019-02)

ANGRIFF		TECHNIK
SUWARI WAZA	 <p>Suwari waza : les deux partenaires sont à genoux.</p>	
KOKYU HO		
KATA DORI	 <p>Kata dori</p>	<ul style="list-style-type: none">• IKKYO
SHOMEN UCHI	 <p>Shomen uchi</p>	<ul style="list-style-type: none">• IKKYO• IRIMI NAGE• KOTE GAESHI
YOKOMEN UCHI	 <p>Yokomen uchi</p>	<ul style="list-style-type: none">• IKKYO• NIKYO• SANKYO• YONKYO



Prüfungsprogramm für DAN-Prüfungen




(Stand 2019-02)

ANGRIFF		TECHNIK
HAMMI HANTACHI WAZA	 <p>Hammi hantachi waza : Uke est debout, Tori à genoux.</p>	
KATATE DORI		<ul style="list-style-type: none"> • SHIHO NAGE
RYOTE DORI	 <p>Ryote dori</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SHIHO NAGE
TACHI WAZA	 <p>Tachi waza : les deux partenaires sont debout.</p>	
TAI NO HENKA		



Prüfungsprogramm für DAN-Prüfungen




(Stand 2019-02)

ANGRIFF		TECHNIK
KATATE DORI AI HAMNI	 <p>Aï hammi katate dori</p>	<ul style="list-style-type: none"> • IKKYO • SHIHO NAGE • IRIMI NAGE • KOTE GAESHI • UCHIKAITEN SANKYO
KATATE DORI GYAKUHAMNI	 <p>Katate dori (Gyaku hammi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • IKKYO • NIKYO • SANKYO • YONKYO • SHIHO NAGE • IRIMI NAGE • KOTE GAESHI • KOKYU NAGE • UDEKIME NAGE • KAITEN NAGE UCHI / SOTO • KOSHI NAGE
RYOTE DORI	 <p>Ryote dori</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SANKYO • SHIHO NAGE • TENCHI NAGE • KOKYU NAGE



Prüfungsprogramm für DAN-Prüfungen




(Stand 2019-02)

ANGRIFF		TECHNIK
KATA DORI	 <p data-bbox="563 846 651 875">Kata dori</p>	<ul style="list-style-type: none"> • IKKYO • NIKYO • SHIHO NAGE • IRIMI NAGE
MOROTE DORI	 <p data-bbox="560 1218 815 1247">Katate ryote dori (morote dori)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • IKKYO • SHIHO NAGE • KOTE GAESHI • KOKYU NAGE
MUNE DORI	 <p data-bbox="568 1608 675 1637">Muna dori</p>	<ul style="list-style-type: none"> • IKKYO
RYO HIJI DORI		<ul style="list-style-type: none"> • KOKYU NAGE



Prüfungsprogramm für DAN-Prüfungen





(Stand 2019-02)

ANGRIFF		TECHNIK
KATA DORI MENUCHI		<ul style="list-style-type: none">• IKKYO• NIKYO• SANKYO• YONKYO• SHIHO NAGE• IRIMI NAGE• KOTE GAESHI• KOKYU NAGE
SHOMEN UCHI	 <p>Shomen uchi</p>	<ul style="list-style-type: none">• IKKYO• NIKYO• SANKYO• GOKYO• SHIHO NAGE• IRIMI NAGE• KOTE GAESHI• SUMI OTOSHI• AIKI OTOSHI
YOKOMEN UCHI	 <p>Yokomen uchi</p>	<ul style="list-style-type: none">• IKKYO• NIKYO• SANKYO• GOKYO• SHIHO NAGE• IRIMI NAGE• KOTE GAESHI



Prüfungsprogramm für DAN-Prüfungen


(Stand 2019-02)

ANGRIFF		TECHNIK
CHUDAN TSUKI	 <p>Chudan tsuki</p>	<ul style="list-style-type: none"> • IKKYO • KOTE GAESHI • UCHI KAITEN SANKYO • KIRI OTOSHI • HIJI KIME OSAE • UDE GARAMI OSAE
USHIRO RYOTE DORI	 <p>Ushiro ryote dori</p>	<ul style="list-style-type: none"> • NIKYO • SHIHO NAGE • IRIMI NAGE • KOTE GAESHI • JUJIGARAMI
USHIRO RYO HIJI DORI		<ul style="list-style-type: none"> • YONKYO • SHIHO NAGE • KOKYU NAGE
USHIRO RYO KATA DORI		<ul style="list-style-type: none"> • IKKYO • SANKYO



Prüfungsprogramm für DAN-Prüfungen

(Stand 2019-02)

ANGRIFF		TECHNIK
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	 <p data-bbox="520 875 839 904">Ushiro katate dori kubi shime</p>	• IKKYO



Prüfungsprogramm für DAN-Prüfungen

(Stand 2019-02)

Zusatz für SHO DAN

- TANTO DORI: FÜNF VERSCHIEDENE TECHNIKEN
- ANGRIFF SHOMEN UCHI / JIYUWAZA GEGEN ZWEI ANGREIFER

Zusatz für NI DAN

- TANTO DORI: FÜNF VERSCHIEDENE TECHNIKEN
- TACHI DORI: FÜNF VERSCHIEDENE TECHNIKEN
- FUTARI GAKE: DREI VERSCHIEDENE TECHNIKEN
- RANDORI GEGEN ZWEI ANGREIFER

Zusatz für SAN DAN

- TANTO DORI: FÜNF VERSCHIEDENE TECHNIKEN
- TACHI DORI: FÜNF VERSCHIEDENE TECHNIKEN
- JO DORI: FÜNF VERSCHIEDENE TECHNIKEN
- RANDORI GEGEN DREI ANGREIFER
- KEN SUBURI 1 - 7

Zusatz für YON DAN

- TANTO DORI FÜNF VERSCHIEDENE TECHNIKEN
- TACHI DORI FÜNF VERSCHIEDENE TECHNIKEN
- JO DORI FÜNF VERSCHIEDENE TECHNIKEN
- RANDORI GEGEN VIER ANGREIFER
- KEN SUBURI 1 - 7
- JO SUBURI 1 - 20
- HENKA WAZA (FOLGETECHNIK) DREI VERSCHIEDENE TECHNIKEN
- KAISHI WAZA (GEGENTECHNIK) DREI VERSCHIEDENE
TECHNIKEN