

Prüfungsordnung (DAB),
5. KYU bis 1. DAN, gültig ab: 01.07.2014



Angriffstechniken

Griff eines Handgelenks	Griff beider Handgelenke	2 Hände fassen ein Handgelenk	Griff zum Revers	Würgen von der Seite	Griff beider Schultern von hinten	Umklammerung von hinten	Griff beider Handgelenke von hinten	Griff von hinten in den Kragen	Griff eines Handgelenks und würgen von hinten	Würgen von hinten	Schräger Schlag zum Kopf (Hals)	Gerader Schlag zum Kopf	Gerader Fauststoß	Seitlicher Stoß von außen
Katate-tori	Ryote-tori	Katate-ryote-tori	Mune-tori	Yoko-kubi-shime	Ushiro-ryokata-tori	Ushiro-kakae-tori	Ushiro-ryote-tori	Ushiro-eri-tori	Ushiro-katate-tori-kubi-shime	Ushiro-kubi-shime	Yokomen-uchi	Shomen-uchi	Shomen-tsuki	Yoko-tsuki (soto)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Verteidigungstechniken

Nage-Waza

1	Shiho-Nage	4 Richtungswurf	5	5	5	5				4			4		
2	Kaiten-Nage (uchi)	Drehwurf (innen)	4									4	4	4	
3	Irimi-Nage	Eingangswurf	4	4	4				3			3	3	3	
4	Kaiten-Nage (soto)	Drehwurf (außen)	3									3	3		
5	Aiki-Otoshi	Aushebewurf				2	2	2							
6	Koshi-Nage	Hüftwurf		2		2	2			2	2	2	2	2	
7	Kote-Gaeshi	Handgelenkdrehwurf/Kipphandhebelwurf	1	1	1				1			1	1	1	
8	Koshi-Nage-hiji-garami	Armkreuzdrehwurf mit Hüftwurf							1						
9	Koshi-Nage-kote-hineri	Handdrehhebel mit Hüftwurf	1						1						
10	Juji-Garami / Juji-Nage	Armkreuzdrehwurf							1		1				
11	Tenchi-Nage	Himmel- und Erdwurf		1.D								1.D		1.D	
12	Sumi-Otoshi	Eckenkippe	1.D	1.D											
13	Kokyo-Nage	Atemkraftwurf		1.D	1.D			1.D	1.D			1.D			
14	Ude-Kime-Nage	Armstreckwurf			1.D							1.D		1.D	

Katame-Waza

I	Ude-osae (Ikkyo)	Armstreckhebel	5	5	5	5		4		4	4	4		4	4	4
II	Kote-mawashi (Nikkyo)	Armdrehhebel	3	3	3	3		3		3	3	3		3	3	3
III	Kote-hineri (Sankyo)	Handdrehhebel	2	2	2	2		2		2	2	2		2	2	2
IV	Tekubi-osae (Yonkyo)	Armpressdrehhebel	1	1	1	1		1		1	1	1		1	1	1
V	Ude-nobashi (Gokyu)	Armschlüssel	1											1		
VI	Ude-kime-osae	Armstreckhebel	1.D											1.D		1.D
VII	Ude-garami	Armschlüssel	1.D											1.D		1.D