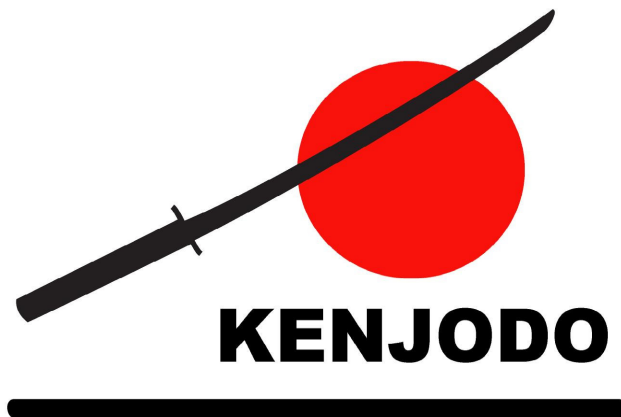


Prüfungsprogramm



剣杖道

Version 2

gültig ab 01.03.2010

Vorwort

Im KENJODO werden 6 Kyu-Grade und 6 Dan-Grade geprüft.

Zur Abnahme von Kyu-Prüfungen ist eine gültige Prüfer-B-Lizenz erforderlich.

Zur Abnahme von Dan-Prüfungen sind nur Prüfer berechtigt, die im Besitz einer gültigen Prüfer-A-Lizenz sind.

Vorbereitungszeiten

Die Angaben zu den Vorbereitungszeiten sind verbindlich.

In begründeten Ausnahmen kann in Einzelfällen bei den Kyu-Graden die Vorbereitungszeit bis zu 1 Monat verkürzt werden.

Der 6. Kyu und der 5. Kyu können zusammen geprüft werden.

Grad	Farbe	Vorbereitungszeit	Lehrgänge	Kosten	Prüfungsgebühr
6. Kyu	weiss	6 Monate	1 Lehrgang	15,00€	10,00 €
5. Kyu	gelb	6 Monate	1 Lehrgang	15,00€	10,00 €
4. Kyu	orange	6 Monate	1 Lehrgang	15,00€	10,00 €
3. Kyu	grün	6 Monate	1 Lehrgang	15,00€	10,00 €
2. Kyu	blau	6 Monate	1 Lehrgang	15,00€	10,00 €
1. Kyu	braun	6 Monate	1 Lehrgang	15,00€	10,00 €
1. Dan	schwarz	1 Jahr	3 Lehrgänge	20,00€	50,00€
2. Dan	schwarz	2 Jahre	3 Lehrgänge	20,00€	50,00€
3. Dan	schwarz	3 Jahre	3 Lehrgänge	20,00€	50,00€
4. Dan	schwarz	4 Jahre	3 Lehrgänge	20,00€	50,00€
5. Dan	schwarz	5 Jahre	5 Lehrgänge	20,00€	50,00€
6. Dan	schwarz	5 Jahre	5 Lehrgänge	20,00€	50,00€



Bei den einzelnen Prüfungen kann das Programm der zurückliegenden Prüfungen teilweise (z. B. Kata oder Kumite) noch einmal abgefragt werden.

Bei den Zielübungen werden die Techniken Shomen-Uchi-Komi, Yokomen-Uchi-Komi, und Zuki abgefragt. Als Ziel dienen beim 6. – 4. Kyu Medizinball, Volleyball, Tennisball und ein Ring. Ab 3. Kyu müssen die Zielübungen am Partner gezeigt werden.

Die eigene Form, die zum 1. – 6. Dan mit dem Jo gezeigt wird, muss alle 12 Grundtechniken enthalten. Die Kata muss den Kampf in verschiedene Richtungen widerspiegeln.

Bei „Atemi-Waza“ werden die anzugreifenden Punkte vom Prüfer vorgegeben.

6. Kyu

Etikette
Erklären und demonstrieren der Dojo-Etikette mit Ken und Jo

Stände	
Heisoku-Dachi	Renoji-Dachi
Musubi-Dachi	Moto-Dachi
Kamae	
Ken no Kamae	Jo no Kamae
Jodan	Jodan Sage
Ken (Chudan)	Chudan Tsune
Hasso	Hasso Honte
Waki	Waki Gyakute
Gedan	Kihon
	Tsuki

Ken Suburi	Jodo-Basistechniken
Ken Suburi 1	Honte-Uchi
Ken Suburi 2	Gyakute-Uchi
Ken Suburi 3	Hiki-Otoshi-Uchi
	Kaeshi-Tsuki

Zielübungen mit Ken und Jo
Zielübungen am Ball und am Ring nach Wahl des Prüfers.

Spiegelübungen	
Ken	Jo
Shomen-Uchi	Shomen-Uchi

Verkettungen	
Ken	Jo
Shomen-Uchi/Gyaku-Age-Uke/Yokomen-Uchi	Tsuki-Chudan/Gyaku-Age-Uke/Yokomen-Uchi

Kata	
Ken	Jo
Kurzkata 1	Roku no Jo (6)
Kurzkata 2	

Kumite	
Ken	Jo
Kumitachi 1	Jo tai Jo
	Kumi-Jo 1
	Ken tai Jo
	Tsuki Zue

5. Kyu

Etikette
Erklären und demonstrieren der Dojo-Etikette mit Ken und Jo

Stände	
Heisoku-Dachi	Renoji-Dachi
Musubi-Dachi	Moto-Dachi
Kosa-Dachi	Zenkutsu-Dachi
Kiba-Dachi	
Kamae	
Ken no Kamae	Jo no Kamae
Jodan	Jodan Sage
Ken (Chudan)	Chudan Tsune
Hasso	Hasso Honte
Waki	Waki Gyakute
Gedan	Kihon Hikiotoshi
	Tsuki

Ken Suburi	Jodo-Basistechniken
Ken Suburi 1	Honte-Uchi
Ken Suburi 2	Gyakute-Uchi
Ken Suburi 3	Hiki-Otoshi-Uchi
Ken Suburi 4	Kaeshi-Tsuki
Ken Suburi 5	Gyakute-Tsuki
Ken Suburi 6	Maki-Otoshi

Zielübungen mit Ken und Jo
Zielübungen am Ball und am Ring nach Wahl des Prüfers.

Spiegelübungen	
Ken	Jo
Shomen-Uchi	Shomen-Uchi
Yokomen-Uchi	Yokomen-Uchi

Verkettungen	
Ken	Jo
Shomen-Uchi/Gyaku-Age-Uke/Yokomen-Uchi	Tsuki-Chudan/Gyaku-Age-Uke/Yokomen-Uchi

Kata	
Ken	Jo
Kurzkata 3	Hachi no Jo (8)

Kumite	
Ken	Jo
Kumitachi 2	Jo tai Jo Ken tai Jo
	Kumi-Jo 2 Suigetsu



4. Kyu

Etikette
Erklären und demonstrieren der Dojo-Etikette mit Ken und Jo

Stände	
Heisoku-Dachi	Renoji-Dachi
Musubi-Dachi	Moto-Dachi
Kosa-Dachi	Zenkutsu-Dachi
Kiba-Dachi	
Kamae	
Ken no Kamae	Jo no Kamae
Jodan	Jodan Sage
Ken (Chudan)	Chudan Tsune
Hasso	Hasso Honte
Waki	Waki Gyakute
Gedan	Kihon Hikiotoshi
	Tsuki Sasae

Ken Suburi	Jodo-Basistechniken
Ken Suburi 1	Honte-Uchi
Ken Suburi 2	Gyakute-Uchi
Ken Suburi 3	Hiki-Otoshi-Uchi
Ken Suburi 4	Kaeshi-Tsuki
Ken Suburi 5	Gyakute-Tsuki
Ken Suburi 6	Maki-Otoshi
	Kuri-Tsuke
	Kuri-Hanashi
	Tai-Atari
	Tsuki-Hazushi-Uchi
	Dobarai-Uchi
	Tai-Hazushi-Uchi

Zielübungen mit Ken und Jo
Zielübungen am Ball und am Ring nach Wahl des Prüfers.

Spiegelübungen	
Ken	Jo
Shomen-Uchi	Shomen-Uchi
Yokomen-Uchi	Yokomen-Uchi

Verkettungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Kata	
Ken	Jo
Happo-Giri	Ju no Jo (10)

Kumite	
Ken	Jo
Kumitachi 3	Jo tai Jo
	Kumi-Jo 3
	Ken tai Jo
	Hissage

3.Kyu

Etikette
Erklären und demonstrieren der Dojo-Etikette mit Ken und Jo

Stände	
Heisoku-Dachi	Renoji-Dachi
Musubi-Dachi	Moto-Dachi
Kosa-Dachi	Zenkutsu-Dachi
Kiba-Dachi	
Kamae	
Ken	Jo
Jodan	Jodan Sage
Ken (Chudan)	Chudan Tsune
Hasso	Hasso Honte
Waki	Waki Gyakute
Gedan	Kihon Hikiotoshi
	Tsuki Sasae
	Ichimonji

Ken Suburi	Jo Suburi
Ken Suburi 1	Jo Suburi 1
Ken Suburi 2	Jo Suburi 2
Ken Suburi 3	Jo Suburi 3
Ken Suburi 4	Jo Suburi 4
Ken Suburi 5	Jo Suburi 5
Ken Suburi 6	Jo Suburi 6
	Jo Suburi 7
	Jo Suburi 8
	Jo Suburi 1
	Jo Suburi 10
	Jo Suburi 11
	Jo Suburi 12

Zielübungen mit Ken und Jo
Zielübungen am Ball und am Ring nach Wahl des Prüfers.

Spiegelübungen
Ken
Shomen-Uchi
Yokomen-Uchi

Jo
Shomen-Uchi
Yokomen-Uchi

Verkettungen
Ken
2 nach Wahl des Prüflings

Jo
2 nach Wahl des Prüflings

Kata
Ken
Goho-Giri

Jo
Ju ni no Jo (12)

Kumite
Ken
Kumitachi 4

Jo	
Jo tai Jo	Ken tai Jo
Kumi-Jo 4	Shamen

2. Kyu

Etikette
Erklären und demonstrieren der Dojo-Etikette mit Ken und Jo

Stände		Ken Suburi	Jo Suburi
Heisoku-Dachi	Renoji-Dachi	Ken Suburi 1	Jo Suburi 1
Musubi-Dachi	Moto-Dachi	Ken Suburi 2	Jo Suburi 2
Kosa-Dachi	Zenkutsu-Dachi	Ken Suburi 3	Jo Suburi 3
Kiba-Dachi	Sagi-Ashi-Dachi	Ken Suburi 4	Jo Suburi 4
		Ken Suburi 5	Jo Suburi 5
		Ken Suburi 6	Jo Suburi 6
			Jo Suburi 7
			Jo Suburi 8
			Jo Suburi 9
			Jo Suburi 10
			Jo Suburi 11
			Jo Suburi 12
			Jo Suburi 13
			Jo Suburi 14
			Jo Suburi 15

Zielübungen mit Ken und Jo
Zielübungen am Ball und am Ring nach Wahl des Prüfers.

Spiegelübungen	
Ken	Jo
Shomen-Uchi	Spiegelübung 1
Yokomen-Uchi	

Verkettungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Kata	
Ken	Jo
Shiho-Giri	Juhachi no Jo (18)

Kumite	
Ken	Jo
Kumitachi 5	Jo tai Jo
	Kumi-Jo 5
	Ken tai Jo
	Sakan

1. Kyu

Etikette
Erklären und demonstrieren der Dojo-Etikette mit Ken und Jo

Stände	
Heisoku-Dachi	Renoji-Dachi
Musubi-Dachi	Moto-Dachi
Kosa-Dachi	Zenkutsu-Dachi
Kiba-Dachi	Sagi-Ashi-Dachi
Kokutsu-Dachi	
Kamae	
Ken no Kamae	Jo no Kamae
Jodan	Jodan Sage
Ken (Chudan)	Chudan Tsune
Hasso	Hasso Honte
Waki	Waki Gyakute
Gedan	Kihon Hikiotoshi
	Tsuki Sasae
	Ichimonji
	Monomi
	Kasumi
	Ichiriki

Ken Suburi	Jo Suburi
Ken Suburi 1	Jo Suburi 1
Ken Suburi 2	Jo Suburi 2
Ken Suburi 3	Jo Suburi 3
Ken Suburi 4	Jo Suburi 4
Ken Suburi 5	Jo Suburi 5
Ken Suburi 6	Jo Suburi 6
Ken Suburi 7	Jo Suburi 7
Ken Suburi 8	Jo Suburi 8
Ken Suburi 9	Jo Suburi 9
	Jo Suburi 10
	Jo Suburi 11
	Jo Suburi 12
	Jo Suburi 13
	Jo Suburi 14
	Jo Suburi 15
	Jo Suburi 16
	Jo Suburi 17
	Jo Suburi 18

Zielübungen mit Ken und Jo
Zielübungen am Ball und am Ring nach Wahl des Prüfers.

Spiegelübungen	
Ken	
Shomen-Uchi	
Yokomen-Uchi	

Jo	
Spiegelübung 2	

Verkettungen	
Ken	
2 nach Wahl des Prüflings	

Jo	
2 nach Wahl des Prüflings	

Kata	
Ken	
Sanpo-Giri	

Jo	
Nijugo no Jo (25)	

Kumite	
Ken	
Kumitachi 6	

Jo	
Jo tai Jo	Ken tai Jo
Kumi-Jo 6	Monomi

1. Dan

Etikette
Erklären und demonstrieren der Dojo-Etikette mit Ken und Jo

Stände	
Heisoku-Dachi	Renoji-Dachi
Musubi-Dachi	Moto-Dachi
Kosa-Dachi	Zenkutsu-Dachi
Kiba-Dachi	Sagi-Ashi-Dachi
Sochin-Dachi	Neko-Ashi-Dachi
Heiko-Dachi	Kokutsu-Dachi
Hiza-Dachi	
Kamae	
Ken no Kamae	Jo no Kamae
Jodan	Jodan Sage
Ken (Chudan)	Chudan Tsune
Hasso	Hasso Honte
Waki	Waki Gyakute
Gedan	Kihon Hikiotoshi
	Tsuki Sasae
	Kasumi Ichimonji
	Ichiriki Monomi

Ken Suburi	Jo Suburi
Ken Suburi 1	Jo Suburi 1
Ken Suburi 2	Jo Suburi 2
Ken Suburi 3	Jo Suburi 3
Ken Suburi 4	Jo Suburi 4
Ken Suburi 5	Jo Suburi 5
Ken Suburi 6	Jo Suburi 6
Ken Suburi 7	Jo Suburi 7
Ken Suburi 8	Jo Suburi 8
Ken Suburi 9	Jo Suburi 9
Ken Suburi 10	Jo Suburi 10
	Jo Suburi 11
	Jo Suburi 12
	Jo Suburi 13
	Jo Suburi 14
	Jo Suburi 15
	Jo Suburi 16
	Jo Suburi 17
	Jo Suburi 18
	Jo Suburi 19
	Jo Suburi 20

Atemi-Waza
Angriffe mit dem Jo auf Atemi-Punkte

Spiegelübungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Verkettungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Kata	
Ken	Jo
Kesa-Giri no Ken	Ni ju hachi no Jo (28)
Sanpo-Giri	Jitte
	Die eigene Form

Kumite	
Ken	Jo
Kumitachi 7	Jo tai Jo
	Ken tai Jo
	Kumi-Jo 1-6
	Kasumi

2. Dan

Etikette
Erklären und demonstrieren der Dojo-Etikette mit Ken und Jo

Stände	
Heisoku-Dachi	Renoji-Dachi
Musubi-Dachi	Moto-Dachi
Kosa-Dachi	Zenkutsu-Dachi
Kiba-Dachi	Sagi-Ashi-Dachi
Sochin-Dachi	Neko-Ashi-Dachi
Heiko-Dachi	Kokutsu-Dachi
Hiza-Dachi	
Kamae	
Ken no Kamae	Jo no Kamae
Jodan	Jodan Sage
Chudan	Chudan Tsune
Hasso	Hasso Honte
Waki	Waki Gyakute
Gedan	Kihon Hikiotoshi
	Tsuki Sasae
	Kasumi Ichimonji
	Ichiriki Monomi

Ken Suburi	Jo Suburi
Ken Suburi 1	Jo Suburi 1
Ken Suburi 2	Jo Suburi 2
Ken Suburi 3	Jo Suburi 3
Ken Suburi 4	Jo Suburi 4
Ken Suburi 5	Jo Suburi 5
Ken Suburi 6	Jo Suburi 6
Ken Suburi 7	Jo Suburi 7
Ken Suburi 8	Jo Suburi 8
Ken Suburi 9	Jo Suburi 9
Ken Suburi 10	Jo Suburi 10
	Jo Suburi 11
	Jo Suburi 12
	Jo Suburi 13
	Jo Suburi 14
	Jo Suburi 15
	Jo Suburi 16
	Jo Suburi 17
	Jo Suburi 18
	Jo Suburi 19
	Jo Suburi 20

Atemi-Waza
Angriffe mit dem Jo auf Atemi-Punkte

Spiegelübungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Verkettungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Kata	
Ken	Jo
Kesa-Giri no Ken	San ju ichi no Jo (31)
Sanpo-Giri	Jitte
	Die eigene Form

Kumite	
Ken	Jo
Kumitachi 8	Jo tai Jo
	Kumi-Jo 1-6
	Ken tai Jo
	Tachi-Otoshi

3. Dan

Etikette
Erklären und demonstrieren der Dojo-Etikette mit Ken und Jo

Stände	
Heisoku-Dachi	Renoji-Dachi
Musubi-Dachi	Moto-Dachi
Kosa-Dachi	Zenkutsu-Dachi
Kiba-Dachi	Sagi-Ashi-Dachi
Sochin-Dachi	Neko-Ashi-Dachi
Heiko-Dachi	Kokutsu-Dachi
Hiza-Dachi	
Kamae	
Ken no Kamae	Jo no Kamae
Jodan	Jodan Sage
Ken (Chudan)	Chudan Tsune
Hasso	Hasso Honte
Waki	Waki Gyakute
Gedan	Kihon Hikiotoshi
	Tsuki Sasae
	Kasumi Ichimonji
	Ichiriki Monomi

Ken Suburi	Jo Suburi
Ken Suburi 1	Jo Suburi 1
Ken Suburi 2	Jo Suburi 2
Ken Suburi 3	Jo Suburi 3
Ken Suburi 4	Jo Suburi 4
Ken Suburi 5	Jo Suburi 5
Ken Suburi 6	Jo Suburi 6
Ken Suburi 7	Jo Suburi 7
Ken Suburi 8	Jo Suburi 8
Ken Suburi 9	Jo Suburi 9
Ken Suburi 10	Jo Suburi 10
	Jo Suburi 11
	Jo Suburi 12
	Jo Suburi 13
	Jo Suburi 14
	Jo Suburi 15
	Jo Suburi 16
	Jo Suburi 17
	Jo Suburi 18
	Jo Suburi 19
	Jo Suburi 20

Atemi-Waza
Angriffe mit dem Jo auf Atemi-Punkte

Spiegelübungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Verkettungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Kata	
Ken	Jo
	Sanju-Hachi no Jo (38) Jitte
	Die eigene Form

Kumite	
Ken	Jo
Kumitachi 9	Jo tai Jo Ken tai Jo
	Kumi-Jo 1-6 Rai-Uchi

4. Dan

Etikette
Erklären und demonstrieren der Dojo-Etikette mit Ken und Jo

Stände		Ken Suburi	Jo Suburi
Heisoku-Dachi	Renoji-Dachi	Ken Suburi 1	Jo Suburi 1
Musubi-Dachi	Moto-Dachi	Ken Suburi 2	Jo Suburi 2
Kosa-Dachi	Zenkutsu-Dachi	Ken Suburi 3	Jo Suburi 3
Kiba-Dachi	Sagi-Ashi-Dachi	Ken Suburi 4	Jo Suburi 4
Sochin-Dachi	Neko-Ashi-Dachi	Ken Suburi 5	Jo Suburi 5
Heiko-Dachi	Kokutsu-Dachi	Ken Suburi 6	Jo Suburi 6
Hiza-Dachi		Ken Suburi 7	Jo Suburi 7
Kamae		Ken Suburi 8	Jo Suburi 8
Kamae		Ken Suburi 9	Jo Suburi 9
Ken no Kamae	Jo no Kamae	Ken Suburi 10	Jo Suburi 10
Jodan	Jodan		Jo Suburi 11
Ken (Chudan)	Chudan		Jo Suburi 12
Hasso	Hasso		Jo Suburi 13
Waki	Waki		Jo Suburi 14
Gedan	Kihon		Jo Suburi 15
	Tsuki		Jo Suburi 16
	Kasumi		Jo Suburi 17
	Ichiriki		Jo Suburi 18
			Jo Suburi 19
			Jo Suburi 20

Atemi-Waza
Angriffe mit dem Jo auf Atemi-Punkte

Spiegelübungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Verkettungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Kata	
Ken	Jo
2 aus 1. – 3. Dan	2 aus 1. – 3. Dan
1 aus 3.-1. Kyu	1 aus 3.-1. Kyu
	Die eigene Form

Kumite	
Ken	Jo
Kumitachi 10	Jo tai Jo
	Ken tai Jo
	Kumi-Jo 1-6
	Sei-Gan

5. Dan

Etikette
Erklären und demonstrieren der Dojo-Etikette mit Ken und Jo

Stände	
Heisoku-Dachi	Renoji-Dachi
Musubi-Dachi	Moto-Dachi
Kosa-Dachi	Zenkutsu-Dachi
Kiba-Dachi	Sagi-Ashi-Dachi
Sochin-Dachi	Neko-Ashi-Dachi
Heiko-Dachi	Kokutsu-Dachi
Hiza-Dachi	
Kamae	
Ken no Kamae	Jo no Kamae
Jodan	Jodan Sage
Ken (Chudan)	Chudan Tsune
Hasso	Hasso Honte
Waki	Waki Gyakute
Gedan	Kihon Hikiotoshi
	Tsuki Sasae
	Kasuni Ichimonji
	Ichiriki Monomi

Ken Suburi	Jo Suburi
Ken Suburi 1	Jo Suburi 1
Ken Suburi 2	Jo Suburi 2
Ken Suburi 3	Jo Suburi 3
Ken Suburi 4	Jo Suburi 4
Ken Suburi 5	Jo Suburi 5
Ken Suburi 6	Jo Suburi 6
Ken Suburi 7	Jo Suburi 7
Ken Suburi 8	Jo Suburi 8
Ken Suburi 9	Jo Suburi 9
Ken Suburi 10	Jo Suburi 10
	Jo Suburi 11
	Jo Suburi 12
	Jo Suburi 13
	Jo Suburi 14
	Jo Suburi 15
	Jo Suburi 16
	Jo Suburi 17
	Jo Suburi 18
	Jo Suburi 19
	Jo Suburi 20

Atemi-Waza
Zielübungen am Ball und am Ring nach Wahl des Prüfers.

Spiegelübungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Verkettungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Kata	
Ken	Jo
2 aus 1.-3- Dan	1 aus 3. – 1. Kyu
	Die eigene Form

Kumite	
Ken	Jo
Kumitachi 11	Jo tai Jo
	Kumi-Jo 1-6
	Ken tai Jo
	Midare-Dome

6. Dan

Etikette
Erklären und demonstrieren der Dojo-Etikette mit Ken und Jo

Stände	
Heisoku-Dachi	Renoji-Dachi
Musubi-Dachi	Moto-Dachi
Kosa-Dachi	Zenkutsu-Dachi
Kiba-Dachi	Sagi-Ashi-Dachi
Sochin-Dachi	Neko-Ashi-Dachi
Heiko-Dachi	Kokutsu-Dachi
Hiza-Dachi	
Kamae	
Ken no Kamae	Jo no Kamae
Jodan	Jodan Sage
Ken (Chudan)	Chudan Tsune
Hasso	Hasso Honte
Waki	Waki Gyakute
Gedan	Kihon Hikiotoshi
	Tsuki Sasae
	Kasumi Ichimonji
	Ichiriki Monomi

Ken Suburi	Jo Suburi
Ken Suburi 1	Jo Suburi 1
Ken Suburi 2	Jo Suburi 2
Ken Suburi 3	Jo Suburi 3
Ken Suburi 4	Jo Suburi 4
Ken Suburi 5	Jo Suburi 5
Ken Suburi 6	Jo Suburi 6
Ken Suburi 7	Jo Suburi 7
Ken Suburi 8	Jo Suburi 8
Ken Suburi 9	Jo Suburi 9
Ken Suburi 10	Jo Suburi 10
	Jo Suburi 11
	Jo Suburi 12
	Jo Suburi 13
	Jo Suburi 14
	Jo Suburi 15
	Jo Suburi 16
	Jo Suburi 17
	Jo Suburi 18
	Jo Suburi 19
	Jo Suburi 20

Atemi-Waza
Zielübungen am Ball und am Ring nach Wahl des Prüfers.

Spiegelübungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Verkettungen	
Ken	Jo
2 nach Wahl des Prüflings	2 nach Wahl des Prüflings

Kata	
Ken	Jo
2 aus 1. – 3. Dan	1 aus 3. – 1. Kyu
	Die eigene Form

Kumite	
Ken	Jo
Kumitachi 12	Jo tai Jo
	Kumi-Jo 1-6
	Ken tai Jo
	Ran-Ai

Erklärungen:

Ken Suburi: Grundtechniken mit dem Schwert (Bokken)

Jo Suburi: Grundtechniken mit dem Jo

Kumitachi: Partnerübungen Schwert gegen Schwert

Jo tai Jo: Partnerübungen Jo gegen Jo

Ken tai Jo: Partnerübungen Jo gegen Schwert

JO-Suburi (nach Saito-Sensei)

Nr.:	Suburi	Beschreibung
1	Choku Tsuki	Jo am Boden, aufheben, Stoß nach vorne
2	Gaeshi Tsuki	Jo am Boden, verkehrt greifen, Stoß nach vorne
3	Ushiro Tsuki	Jo am Boden, Stoß nach links hinten
4	Tsuki Gedan Gaeshi	Jo am Boden, aufheben, Stoß nach vorne, dann rechts Jo nach hinten, Knieschlag vorne
5	Tsuki Jodan Gaeshi Uchi	Jo am Boden, aufheben, Stoß nach vorne, dann rechts mit Jo decken, Yokomen Uchi
6	Shomen Uchi Uchikomi	Jo wie Bokken halten (6-10), Shomen Uchi
7	Renoku Uchikomi	Shomen Uchi + Yokumen Uchi
8	Men Uchi Gedan Gaeshi	Shomen Uchi + links Jo nach hinten, Knieschlag
9	Men Uchi Ushiro Tsuki	Shomen Uchi + Ushiro Tsuki (auf Kehle - Jodan) links
10	Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki	Yokomen Uchi (von links nach rechts) + Ushiro Tsuki rechts
11	Katate Gedan Gaeshi	Jo am Boden, gleitet rechts nach hinten, gleichzeitig Schritt nach rechts hinten, rechte Hand faßt, langer Schlag von rechts unten nach links oben, Schritt nach vorne (rechts) flache Hand fängt ab
12	Katate To'o Mawashi	Jo am Boden, Schritt nach rechts hinten, Deckung, Jo hinter dem Kopf vorbei, langer Schlag von rechts oben nach links unten Kopf vorbei, langer Schlag von rechts oben nach links unten
13	Katate Hachi noji Gaeshi	Gaeshi Jo am Boden + 8er Schlag
14	Hasso Gaeshi Uchi	Jo wie Bokken halten (14-18), 8er Schlag, Shomen Uchi
15	Hasso Gaeshi Tsuki	8er Schlag, Tsuki Jodan nach vorne
16	Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki	8er Schlag, Tsuki Chudan nach hinten, über Ellenbogen
17	Hasso Gaeshi Ushiro Uchi	8er Schlag, Ushiro yokomen Uchi Gedan
18	Hasso Gaeshi Ushiro Barai	8er Schlag, Rundumschlag nach unten
19	Hidari Nagare Gaeshi Uchi	Jo wie Bokken, Shomen Uchi, Drehung 180° nach links + Deckung Yokomen Uchi
20	Migi Nagare Gaeshi	Jo in Händen rechts, Tsuki, Drehung 180° nach rechts + Deckung Tsuki

Ken-Suburi

剣素振り

Ken Suburi 1

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne mit Ken no kamae

1. zurückgleiten mit Jodan no kamae
2. Vorgeiten mit Shomen-Uchi
3. zurückgleiten mit Jodan no kamae
4. Vorgeiten mit Shomen-Uchi
5. zurückgleiten mit Jodan no kamae
6. Vorgeiten mit Shomen-Uchi
7. zurückgleiten mit Jodan no kamae
8. Vorgeiten mit Shomen-Uchi
9. zurückgleiten mit Jodan no kamae
10. Vorgeiten mit Shomen-Uchi

Ken Suburi 2

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne mit Ken no kamae

1. Rechts zurückgehen mit Jodan no Kamae
2. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi
3. Rechts zurückgehen mit Jodan no Kamae
4. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi
5. Rechts zurückgehen mit Jodan no Kamae
6. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi
7. Rechts zurückgehen mit Jodan no Kamae
8. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi

Ken Suburi 3

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne mit Ken no kamae

1. Rechts zurückgehen in Waki no Kamae
2. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi
3. Rechts zurückgehen in Waki no Kamae
4. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi
5. Rechts zurückgehen in Waki no Kamae
6. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi
7. Rechts zurückgehen in Waki no Kamae
8. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi

Ken Suburi 4

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne mit Ken no kamae

1. Rechts vogleiten mit Shomen-Uchi
2. Links vorgehen mit Shomen-Uchi
3. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi
4. Links vorgehen mit Shomen-Uchi
5. Wendung und rechts vogleiten mit Shomen-Uchi
6. Links vorgehen mit Shomen-Uchi
7. Wendung und rechts vogleiten mit Shomen-Uchi

Ken Suburi 5

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne mit Ken no kamae

1. Rechts vorgehen mit Yokomen-Uchi
2. Links vorgehen mit Yokomen-Uchi
3. Rechts vorgehen mit Yokomen-Uchi
4. Links vorgehen mit Yokomen-Uchi
5. Wendung und rechts vorgehen mit Yokomen-Uchi
6. Links vorgehen mit Yokomen-Uchi
7. Wendung und rechts vorgehen mit Yokomen-Uchi

Ken Suburi 6

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne mit Ken no kamae

1. Rechts zurückgehen mit Jodan no Kamae
2. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi dann vorgehen mit Zuki
3. Links vorgehen mit Shomen-Uchi dann vorgehen mit Zuki
4. Wendung und rechts vorgehen mit Shomen-Uchi dann vorgehen mit Zuki
5. Links vorgehen mit Shomen-Uchi dann vorgehen mit Zuki
6. Wendung und rechts vorgehen mit Shomen-Uchi dann vorgehen mit Zuki

Ken Suburi 7

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne mit Ken no kamae

1. Rechts zurückgehen mit Jodan no Kamae
2. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi dann links vorgehen mit Zuki
3. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi dann links vorgehen mit Zuki
4. Wendung und rechts vorgehen mit Shomen-Uchi dann links vorgehen mit Zuki
5. Rechts vorgehen mit Shomen-Uchi dann links vorgehen mit Zuki
6. Wendung und rechts vorgehen mit Shomen-Uchi dann links vorgehen mit Zuki

Ken Suburi 8

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne mit Ken no kamae

1. Vorgehen mit Shomen-Uchi
2. Zurückgleiten mit Age-Uke
3. Vorgehen mit Shomen-Uchi
4. zurückgleiten mit Gyaku-Age-Uke
5. Vorgehen mit Yokomen-Uchi
6. Zurückgleiten mit Age-Uke
7. Vorgehen mit Yokomen-Uchi
8. zurückgleiten mit Gyaku-Age-Uke
9. Vorgehen mit Shomen-Uchi

Ken Suburi 9

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne mit Ken no Kamae

1. Zurückgehen in Waki no Kamae (linkes Bein vorne)
2. Vorgehen mit Kiri-Age
3. Vorgehen mit Kiri-Age (rechtes Bein vorne)
4. Wendung in Waki no Kamae (linkes Bein vorne)
5. Vorgehen mit Kiri-Age
6. Vorgehen mit Kiri-Age (rechtes Bein vorne)

Ken Suburi 10

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne mit Ken no kamae

1. Vorgehen mit Shomen-Uchi
2. Zurückgleiten mit Age-Uke
3. Vorgehen mit Kesa-Giri
4. Wendung mit Waki no Kamae (linkes Bein vorne)
5. Vorgehen mit Shomen-Uchi (rechtes Bein vorne)
6. Zurückgleiten mit Age-Uke
7. Vorgehen mit Kesa-Giri