

Waffenprogramm / Bukiwaza

Grundlagen der Arbeit mit Jo, Ken und Tanto.

Grad	Waffe	Technik	Schwerpunkt
2. Kyu	Ken	Grundstellungen/Kamae, Abstand (mit Partner), Suburi: Shomen Uchi, Yokomen Uchi, Tsuki. Übung in Shomen Uchi mit Partner (Ken tai Ken)	Grundlage/Grundstellungen/ Grundschnitte mit Suburi. Grundbewegungen ohne Partner/ mit einem Partner.
	Jo	Grundstellungen/Kamae, Grundgriff: Tsuki/Shomen Suburi: Shomen Uchi, Choku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan) Kaeshi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan). Eine Übung zu Zweit mit Angriff Tsuki. Kata 14 Schläge.	Grundlage/Grundstellungen/ Grundschnitte mit Suburi. Grundbewegungen ohne Partner/ mit einem Partner. Die Übungen werden links und rechts vorgeführt.
	Tanto Dori	Tsuki Kotegaeshi, Shomen Uchi (Gyakute) Gokyo	Abstand, Platzierung, Wachsamkeit.
1. Kyu	Ken	Wie 2. Kyu + Kirikaeshi + Happon Giri	Wie 2. Kyu (mehr Sicherheit wird verlangt). Grundbewegungen und Abstand (Maai)/Platzierung.
	Jo	Suburi: Hasso, Toma Katate Uchi Jodori: Tsuki (Chudan): Kote Gaeshi, Ikkyo, Shiho Nage Jo Nage Waza: Kokyu Nage	Wie 2. Kyu (mehr Sicherheit wird verlangt). Grundbewegungen und Abstand (Maai)/Platzierung.
	Tanto Dori	Tsuki: Hiji Kimeosae, Yokomen Uchi: (Gyakute) Gokyo, Shiho Nage	