

Kyu Prüfungsrichtlinien der IMAF

	Go-No-Sen 1 Stufe				Sen-No-Sen 2 Stufe			Tai-No-Sen 3 Stufe		
Bis orange Gurt sind die Techniken vorgegeben.	6	6	6	6	8	8	8	8	8	12
Hebeltechniken Kansetsu-Waza										
Handhebel		1	2	2	3	3	4	5	6	7
Handsperrhebel <small>Kuzure-Gaku-Kote-Gaeshi</small>		X	X	X						
Handbeugehebel <small>Kuzure-Kote-Gaeshi</small>			X	X						
Armhebel im Stand			1	1	2	2	2	3	3	3
Armhebel über die Schulter <small>Ude-Hishigi-Kata-Gatame</small>			X	X						
Armhebel am Boden	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4
Kreuzstreckhebel <small>Nami-Juji-Gatame</small>	X	X	X	X						
Schulterhebel			1	2	3	3	4	4	5	5
Im Stand, die rechte Faust unter die Achsel			X	X						
Am Boden, Uke ist in Bauchlage. Den Fuß auf die Schulter stellen und den Arm vor dem eigenen Knie hebeln.				X						
Beinhebel							1	1	2	2
Fußhebel					1	1	2	2	3	3
Würgetechniken Shime-Waza										
Würgegriffe		1	2	3	3	4	5	5	6	6
Unterarmwürgen von hinten <small>Ushiro-Jime</small>		X	X	X						
Ristkreuzwürgen <small>Gyaku-Juji-Jime</small>			X	X						
Hinteres Schulterwürgen im Stand <small>Hadaka-Jime</small>				X						
Haltetechniken Ozae-Waza										
Haltegriffe Ozae-Komi-Waza	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6
Schulterschärpe <small>Kesa-Gatame</small>	X	X	X	X						
Seitenvierer <small>Yoko-Shiho-Gatame</small>		X	X	X						
Schultergriff <small>Kata-Gatame</small>				X						
Transportgriffe			1	2	3	4	5	5	6	6
Beide Handgelenke von Uke über kreuz greifen und Arme hebeln.			X	X						
Das r. Handgelenk von Uke greifen, die l. Hand wird unter dem r. Arm und hinter den Kopf von Uke gelegt oder Polizeigriff.				X						
Befreiungstechniken Hazushi-Waza										
Handhebelbefreiungen			1	2	3	4	4	5	5	6
Uke faßt beide Handgelenke von Tori. Tori dreht über den Daumen beide Handgelenke nach innen heraus und geht dabei nach hinten. Anschließend Mae-Geri.			X	X						
Diagonal r. Handgelenk greifen. Eindrehen zum Polizeigriff				X						
Festhalterbefreiungen			1	1	2	3	3	4	4	5
Aus der Körperschere von vorne. Mit den Ellenbogen Nervendruckpresse			X	X						
Würgeabwehren	1	1	2	2	3	4	5	5	5	6
Von vorne, Ukes Arme nach rechts und links wegschlagen, dann mit den Händen die Haare fassen und Kniekuss.	X	X	X	X						
Von hinten, Seitlich ausweichen, Ellenbogenstoß nach hinten, umdrehen und O-Soto-Gari.			X	X						

Würgeabwehren in der Bodenlage							1	2	2	
Umklammerungsabwehren	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
Von vorne unter den Armen. Abwehr Ohrennervenpresse.	X	X	X	X						
Von hinten über den Armen. Beide Hände an die Hüfte, Schulter nach vorne und Gesäß nach hinten bewegen, danach Mae-Geri.			X	X						
Reversgriffbefreiungen			1	1	2	3	4	5	5	6
Von hinten, rechte Hand faßt ins Revers. Beide Revers nach vorne ziehen. Hand von Uke dabei einklemmen. Sich selbst zu Uke drehen. Abwehr Ude-Garame.			X	X						
Armhebelbefreiungen							1	1	2	2
Schwitzkastenabwehren						1	1	2	3	4
Transportgriffbefreiungen						1	2	2	3	3
Schlag und Tritttechniken Atemi-Waza										
Fausttechniken, ab grün mit Technik.		1	1	1	2	2	3	3	4	4
Gleichseitiger, gerader Fauststoß <i>Oi-tsuki</i>		X	X	X						
Fußtritttechniken, ab grün mit Technik.			1	1	2	2	3	3	4	4
Vorwärtsfußtritt <i>Mae-Geri</i>			X	X						
Ellenbogentechniken, ab grün mit Technik.				1	1	2	2	3	4	4
Ellenbogenstoß nach vorne <i>Mae-empi</i>				X						
Abwehrtechniken										
Schlag oder Stoßabwehren		1	2	2	3	3	4	4	5	5
Ohrfeige von der Seite. Seitlicher Block mit einem Arm von innen. Dann O-Soto-Gari.		X	X	X						
Faustschlag von der Seite. Seitlich doppelt innen blocken und Schlag mit dem Ellenbogen in Richtung Gesicht.			X	X						
Fußtrittabwehren					1	1	2	3	4	5
Messerabwehren					1	1	2	3	4	5
Stockabwehren					1	2	3	3	4	4
Stockabwehren gegen Stock						1	1	2	2	3
Pistolenabwehren								1	1	2
Abwehr gegen trad. japanische Waffen								1	1	2
Wurftechniken Nage-Waza										
Fußwürfe Ashi-Waza mit jap. Bezeichnung	2	2	3	4	4	4	5	5	6	6
Große Außensichel <i>O-Soto-Gari</i>	X	X	X	X						
Große Innensichel <i>O-Uchi-Gari</i>	X	X	X	X						
Kleine Außensichel <i>Ko-Soto-Gari</i>			X	X						
Kleine Innensichel <i>Ko-Uchi-Gari</i>				X						
Hüftwürfe Koshi-Waza mit jap. Bezeichnung			1	1	1	2	2	3	3	4
Hüftwurf <i>O-Goshi</i> oder <i>Kubi-Nage</i>			X	X						
Hand- oder Schulterwürfe Te/Kata-Waza mit jap. Bezeichnung					1	2	2	3	3	4
Gegenwürfe Kaeshi-Waza mit jap. Bezeichnung				1	1	2	3	3	4	4
Fußwurf gegen Fußwurf <i>O-Soto-Gari</i> gegen <i>O-Soto-Gari</i>				X						
Selbstfaller oder Scheren (max.2) SutemiWaza mit jap. Bezeichnung					1	2	3	3	4	5