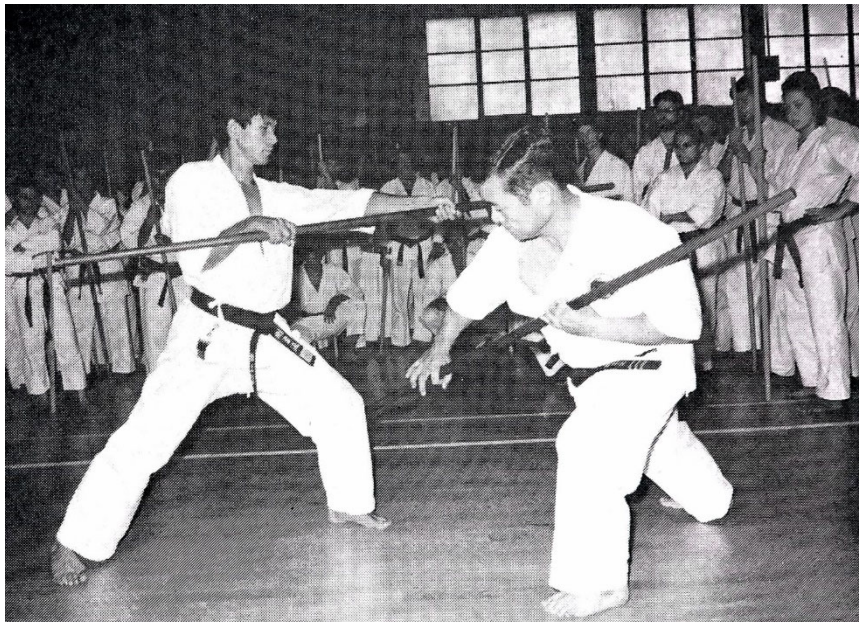




PRÜFUNGSPROGRAMM DKV-KOBUDO

gültig ab 01.01.2021



Herausgegeben von Kyoshi Measara Jamal, 9. Dan Kobudo
Beauftragter für SOK Kobudo im Deutschen Karate Verband (DKV)

Katsuyoshi Kanei

(Gründer des Jinbukan - Kobudo)



Katsuyoshi Kanei (1941-1993)

9. Dan Okinawa Jinbukan - Kobudo
9. Dan Okinawa Goju-Ryu-Karate

GESCHICHTLICHES

Die Geschichte des KOBUDO beginnt im 15. Jahrhundert. In jener Zeit durfte weder KARATE noch KOBUDO öffentlich trainiert werden. Das Tragen von Waffen sowie der Handel mit ihnen war den Bewohnern der Ryu-Kyu Inseln strengstens verboten. So waren sie schutzlos den Übergriffen vagabundierender Ronin oder den Angriffen von Piraten ausgeliefert. Dies war sicher ein Grund, warum die KOBUDO Waffen aus den alltäglichen Werkzeugen der Bauern und Fischer entstanden (z. B: BO zum Tragen von Lasten, NUNCHAKU als Nußknacker oder Dreschflegel, EKU als Ruder der Fischer usw.).

Auf Okinawa, wie auch in Indien und China gehörte seit jeher zum Erlernen der waffenlosen Künste auch der Umgang mit den Waffen. Auf Okinawa galt der Grundsatz: " Voraussetzung dafür ein guter Karateka zu sein, ist das Beherrschen der KOBUDO Waffen". Auf dem Weg vom traditionellen Karate zum Sportkarate geriet KOBUDO mehr und mehr in Vergessenheit.

Das Bestreben des heutigen KOKUSAI OKINAWA KOBUDO KYOKAI unter der derzeitigen Leitung von Sensei Hitoshi Kanei, Sohn des legendären Katsuyoshi Kanei, gilt der Erhaltung und Verbreitung des unverfälschten, traditionellen KOBUDO wie es die alten Meister entwickelten und lehrten.

YABIKU MODEN: Er gründete 1925 den Ryu-Kyu-Kobujutsu-Verband. Sein Bestreben war das Weitergeben der Kunst im Umgang mit den Waffen. KOBUDO sollte nicht in Vergessenheit geraten.

SHINKEN TAIRA: Er war der wohl berühmteste Schüler des Yabiku Moden. Er wandelte die Katas seiner Meister ab, ordnete sie und erarbeitete somit 40 neue KOBUDO Katas, die er nach den Meistern bezeichnete, die diese schufen. Z. B. Aburaya Yamaki, Matsu Higa, Siu Shi, Shi Oshi, Shikiya Chinen, Yamanie Chinen, Yabiku Moden, Kangi Sakugawa u.v.a.

SHINKO MATAYOSHI: Er lernte unter Meister Shokuko Akena, genannt Gushichanteragoa, aus Gushikawa auf Okinawa die Waffen Bo, Sai, Eku und Kama. Danach ging er nach Chatan (ebenfalls ein Ort auf Okinawa) und übte sich dort im Umgang mit Nunchaku und Tunkwa bei Meister Irei, genannt Gitodeoshigoa.

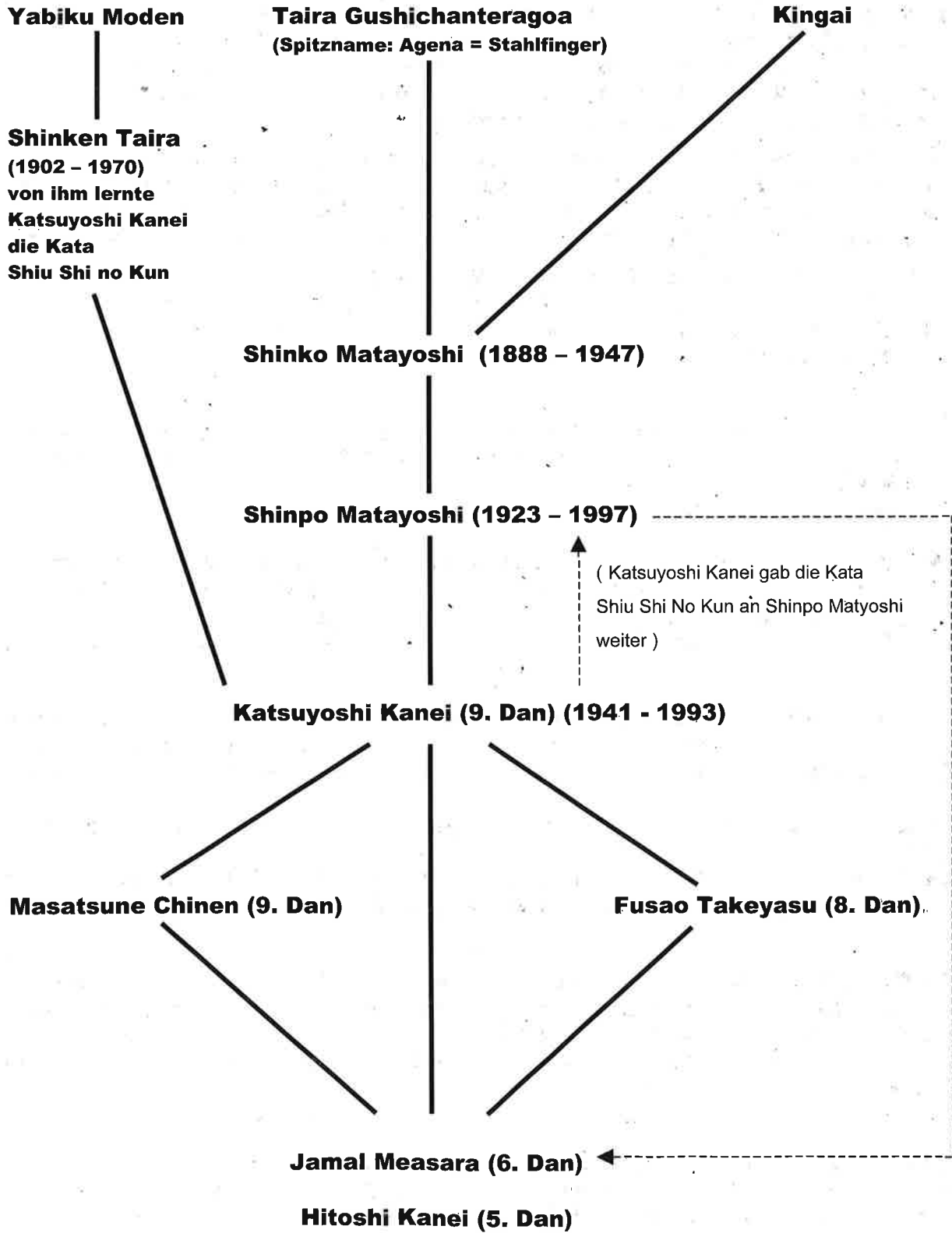
In der Manschurai lernte er Messer- und Lassowerfen sowie reiten. In Shanghai unterrichtete ihn Meister Kingai in den Waffen: Tinbei, Nunti, Surujin etc.

Sein Sohn Shimpo Matayoshi, führte die Tradition seines Vaters fort. Einer seiner besten Schüler war Katsuyoshi Kanei, der Gründer des Jinbukan Kobudos.

KATSUYOSHI KANEI: Er gründete das JINBUKAN KOBUDO Dojo und fügte den Katas eine Grundschule hinzu, so dass der Anfänger die teilweise schwierigen Techniken zunächst isoliert üben kann, ohne sie gleich im Ablauf einer Kata zu trainieren. Er war der direkte Trainer von unserem Shihan Jamal Measara. Im Jahre 1993 verstarb Sensei Kanei plötzlich und unerwartet.

JAMAL MEASARA: Er gilt weltweit als anerkannter Experte der Okinawa Kampfkünste und brachte das JINBUKAN KOBUDO nach Europa. Er hält die direkte Verbindung zum Weltverband des KOBUDO auf Okinawa. Zusammen mit Sensei Katsuyoshi Kanei gründete er den KOBUDO – Weltverband (INTERNATIONAL OKINAWAN KOBUDO KYOKAI)

STAMMBAUM DES JINBUKAN KOBUDO



ERKLÄRUNG DES ABZEICHENS



神武館 古武道

Jin

Bu

Kan

Ko

Bu

Do

- Farbe Rot: Symbol für die aufgehende Sonne
- Weißer Kranich: Symbol für Frieden und Schönheit
- Faust: Symbol für BUDO - Weg des Kriegers

JINBUKAN ist der Name des Dojos von Sensei Kanei

KO = alt

BU = Kriegskunst

DO = Weg

JIN = heilig /Gott

BU = Kriegskunst

KAN = Halle / Platz

KOBUDO = Weg der alten Kriegskunst / Weg der alten Waffen

(neue Bezeichnung, versteht das Training als Lebensweg)

KOBU-JITSU = Alte Waffenkunst (alte Bezeichnung) (Jitsu = Kunst)

JINBUKAN = Platz an dem man die heilige Kriegskunst trainiert

JINBUKAN WAFFEN

1. Bo / Kun Wanderstock, Lastenträger, ca. 180 cm lang

2. Sai ehemals Gerät zum lockern des Bodens, Waffe der Polizei,
Waffe des indischen Gottes Shiva, Waffe der malaiischen
Krieger und Fürsten (Tsabang),
Waffe der Krieger in China, auch von Meister Kushanku (Titje)

3. Tonfa / Tunkwa / Tuifa Wandhalter für Töpfe, zum Tragen, zum Löchergraben
Verteidigungswaffe

4. Nunchaku Dreschflegel gegen Rinde der Basho Bäume,
Verteidigungswaffe der Frauen, Nußknacker

5. Eku / Eiku Paddel,
Waffe der Fischer gegen Bo oder Schwert, entwickelt auf der Insel Chikin

6. Kama Sichel zum Schneiden von Gras und Getreide

7. Nunti bestehend aus Bo und aufgestecktem Sai

8. Sansatsukon 3 - Segmente – Stock

9. Tinbe Schwert oder kurzer Speer und Schild

10. Surujin Schnur mit 2 Steinen
früher zur Wildschwein- oder Tigerjagd

11. Jō *Gehstock, ca. 120cm lang*

BO HOJO UNDO

DAI ICHI

<u>Technik</u>	<u>Zielpunkt</u>	<u>Stand.....</u>
1. Jodan Uchi	Kopf	Zenkutsu Dach
2. Jodan Naname Uchi	Hals	Zenkutsu Dach
3. Chudan Yoko Uchi	Rippen	Zenkutsu Dach
4. Gedan Yoko Uchi	Knöchel	Zenkutsu Dach
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki	Kehle	Neko Ashi Dach / Zenkutsu Dach

DAI NI

<u>Technik</u>	<u>Zielpunkt</u>	<u>Stand.....</u>
1. Gedan Harai Uke - Jodan Naname Uchi	Hals	Zenkutsu Dach
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo	Fuß	Kokutsu Dach / Zenkutsu Dach
3. Sunakake	Augen	Zenkutsu Dach / Neko Ashi Dach
4. Gedan Ossai Uke	entfällt	Shiko Dach / Kokutsu Dach
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki	Rippen, Kehle	Zenkutsu Dach

DAI SAN

<u>Technik</u>	<u>Zielpunkt</u>	<u>Stand.....</u>
1. Gedan Yoko Uke - Jodan Naname Uchi	Hals	Shiko Dach / Zenkutsu Dach
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo	Hals, Auge	Zenkutsu Dach / Musubi Dach
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke	Rippen	Zenkutsu Dach
Jodan Naname Uchi	Hals	
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai	entfällt	Shiko Dach / Zenkutsu Dach
(Gedan Ossai Uke) - Jodan Naname Uchi	Hals	(Kokutsu Dach)
5. Goren Uchi	Hals, Kinn, Kopf	Zenkutsu Dach
(Jodan Naname Uchi – Kaeshi Uchi - Jodan Uchi, Chudan Kaeshi Uchi – Jodan Naname Uchi)	Rippen, Hals	

➤ Die Techniken werden zweimal vorwärts und zweimal rückwärts verlangt.

SAI HOJO UNDO

Technik	Zielpunkt	Stand.....
1. Jodan Mawashi Uchi	Schläfe	Zenkutsu Dach
2. Jodan Uke	entfällt	Kihon Dach
3. Chudan Tsuki	Solar Plexus	Kihon Dach
4. Chudan Harai Uke	entfällt	Kihon Dach
5. Gedan Harai Uke	entfällt	Zenkutsu Dach
6. Gedan Uke	entfällt	Kihon Dach
7. Chudan Tsuki – Jodan Mawashi Uchi – Gedan Uke	Solar Plexus Schläfe	Kihon Dach Zenkutsu Dach
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke Jodan Nuki - Gedan Uke	Solar Plexus Kehle	Kihon Dach / Neko Ashi Dach Zenkutsu Dach
9. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke - Gedan Harai Uke – Kote Uchi – Gedan Uke	Solar Plexus Handgelenk entfällt	Kihon Dach Kihon Dach / Zenkutsu Dach Zenkutsu Dach
10. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Mawashi Kote Uchi - Gedan Uke	Solar Plexus entfällt Handgelenk	Kihon Dach Kihon Dach Zenkutsu Dach

- Bei den Einzeltechniken wird zweimal vorwärts gegangen. Beim Rückwärtsgehen wird die nächste Technik angewendet
- Die Kombinationen werden zweimal vorwärts und zweimal rückwärts verlangt.

TUNKWA HOJO UNDO

Technik	Zielpunkt	Stand.....
1. Jodan Yoko Uchi	Schläfe	Zenkutsu Dach
2. Jodan Uke	entfällt	Kihon Dach
3. Chudan Tsuki	Solar Plexus	Kihon Dach
4. Chudan Nuki	Kehle	Neko Ashi Dach / Zenkutsu Dach
5. Gedan Yoko Uchi	Knie	Zenkutsu Dach
6. Gedan Uke	entfällt	Kihon Dach
7. Age Uchi – Jodan Mawashi Uchi	Kinn, Kopf	Zenkutsu Dach
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke	Solar Plexus	Kihon Dach / Shiko Dach
Gedan Harai Uke - Jodan Uchi	Kopf	Zenkutsu Dach
9. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke -	Solar Plexus	Kihon Dach / Shiko Dach
Jodan Yoko Uchi – Jodan Uchi –	Schläfe, Kopf	Zenkutsu Dach
10. Chudan Tsuki –	Solar Plexus	Kihon Dach
Nikai Mawashi Uchi	Handgelenk	

- Bei den Einzeltechniken wird zweimal vorwärts gegangen. Beim Rückwärtsgehen wird die nächste Technik angewendet
- Die Kombinationen werden zweimal vorwärts und zweimal rückwärts verlangt.

NUNCHAKU HOJO UNDO

Technik	Zielpunkt	Stand.....
1. Chudan Kote Uchi	Hand	Kihon Dachi
2. Ryote Chudan Uke	entfällt	Neko Ashi Dachi
3. Ryote Chudan Tsuki	Solar Plexus	Zenkutsu Dachi
4. Age Furi Ushiro Tori	Kinn	Zenkutsu Dachi
5. Shita Kara – Age Furi – Waki Shita Tori	Kinn	Zenkutsu Dachi
6. Yoko Mawashi Koshi Tori	Rippen	Zenkutsu Dachi
7. Jodan Uchi – Ago Uchi, Jodan Naname Uchi - Jodan Naname Uchi	Kopf, Kinn Schläfe	Zenkutsu Dachi
Ago Uchi;– Ushiro Tori	Kinn	
8. Ago Uchi - Ago Uchi, Jodan Naname Uchi - Jodan Naname Uchi	Kinn Schläfe	Zenkutsu Dachi
Ago Uchi – Jodan Tsuki	Kehle	

- Bei den Einzeltechniken wird zweimal vorwärts gegangen. Beim Rückwärtsgehen wird die nächste Technik angewendet
- Die Kombinationen werden zweimal vorwärts und zweimal rückwärts verlangt.

Age / Ago	-	nach oben, aufwärts
Aka	-	rot
Arigato Gozai-Mash-ta	-	danke sehr
Ashi	-	Bein, Schritt
Barai	-	Feger
Bu	-	Kriegeskunst
Budo	-	Weg des Kriegers
Bunkai	-	Anwendung
Bushi	-	Krieger (Okinawa)
Choku (Dachi)	-	aufrecht (Stand)
Chudan (Uke)	-	Mitte (Abwehr)
Chudan / Chuzan	-	Mitte
Dachi	-	Stand, Stellung
Dai Ichi	-	Teil 1
Dai Ni	-	Teil 2
Dai San	-	Teil 3
Dan	-	Grad (Schwarzgurt)
Deshi	-	Schüler
Do	-	Weg
Do itashimasu	-	bitte schön
Dojo	-	Trainingsraum
Dozo	-	bitte, bitte schön
Fukin	-	Bauch
Fukushin	-	(Seiten-) Kampfrichter
Fukyu	-	Förderung
Fukyugata	-	Förderungskata
Furi	-	Schwung
Gatami	-	Hebel
Gedan	-	unten
Geri	-	Fußtritt
Gi	-	Anzug
Go	-	fünf
Goren Uchi	-	5-facher Schlag
Gyaku	-	umgekehrt
Hachi	-	acht
Hajime	-	anfängen
Hanai Uke	-	Schnappabwehr
Hanmi	-	Oberkörper 45 Grad seitlich gedreht

Hanshi	-	9. oder 10. Dan
Hansoku	-	Regelwidrigkeit
Hantai	-	Wechsel
Hantei	-	Entscheidung
Hara	-	Bauch, Schwerpunkt, Zentrum
Harai Uke	-	Fegeabwehr
Heiko-Dachi	-	Parallelstand
Heisoku-Dachi	-	Bereitschaftsstellung
Hidari	-	links
Hiji	-	Ellenbogen
Hikiwake	-	Unentschieden
Hiza	-	Knie
Hogen	-	Sprache auf Okinawa
Hogushi	-	lockern
Hojo	-	unterstützen
Honbu Dojo	-	Haupttrainingsraum
Ichi	-	eins
Ippon	-	ein Punkt
Ippon Ashi Dachi	-	Stand auf einem Bein
Ippon Kumite	-	einmaliger Angriff Abwehr und Gegenangriff
Jikan	-	Zeit
Jin	-	heilig / Gott
Jitsu	-	Kunst
Jiyu	-	frei
Jodan	-	oben
Jodan Uke	-	Abwehr nach oben
Jodo	-	Stock-Kampfkunst
Jogai	-	Kampfflächenflucht
Ju	-	zehn, weich
Juji	-	Kreuz
Kaeshi	-	verkehrt
Kaiten	-	drehen
Kake uke	-	Kreis Abwehr
Kamai	-	Kampfstellung
Kan	-	Halle / Platz
Kansetsu	-	Gelenke
Kanza	-	Kamprichterobmann
Kata	-	Schulter / Scheinkampf
Keikoku	-	Bestrafung

Keske	-	Achtung (vor Gruß)
Ki	-	innere Kraft
Kiai	-	Begegnung des Geistes oder Einheit der Energie (Kampfschrei)
Kiba Dachi	-	Reiterstand
Kihon	-	Grundschule
Kihon Dachi	-	Grundschulstand
Kime	-	äußerster Einsatz mit voller Spannung
Ko	-	alt / alte
Kogeki	-	Angriff
Kokutsu Dachi	-	hinterer Stand
Konban wa	-	Guten Abend
Koni-chiwa	-	Guten Tag
Kosa Dachi	-	Stand mit gekreuzten Beinen
Koshi	-	Hüfte
Kotai	-	Wechsel, rückwärts
Kote	-	Handgelenk
Ku, Kyu	-	neun
Kubi	-	Hals
Kumite	-	greifende Hand, Kampf
Kushin	-	Gelenke
Kyobu	-	Brust
Kyokai	-	Verband
Kyoshi	-	7. oder 8. Dan
Kyu	-	Schülergrad
Mai	-	Distanz
Mawashi	-	Halbkreis
Mawate, Mauru	-	umdrehen
Mienai	-	nicht gesehen
Migi	-	rechts
Mokuso	-	Meditation
Musubi Dachi	-	Bereitschaftsstellung, Zehen nach außen
Nagashi Uchi	-	Schwungschlag
Naname	-	45° schräg
Nanami Heiko Dachi	-	Parallelstand 45 Grad
Neko Ashi Dachi	-	Katzenstand - Katzenbeinstand
Ni	-	zwei
Nikai	-	zweifach
Nuki	-	Speer

Ohayo gozaimasu	-	Guten morgen
Okinawa	-	Mutterland des Kobudo
Onegai Shimasu	-	Bitte zeige mir den Weg, Bitte schön
Ossai Uke	-	Druck-(Press-)abwehr
Otagai	-	Partner
Oyasu minasai	-	Gute Nacht
Rei	-	Gruß, verbeugen
Renshi	-	5. oder 6. Dan - qualifizierter Lehrer
Renshu	-	Übung
Renzoku	-	mehrere
Roku	-	sechs
Ryote Uke	-	Abwehr mit beiden Waffen
Ryu	-	Stil
Ryukyu	-	Ketten-Insel (alter Name von Okinawa)
Samurai	-	Krieger (Japan)
San	-	drei
Seiza	-	traditionelle Sitzposition
Selambam	-	Süd-Indische Stockkampfkunst
Senpai	-	Assistenztrainer
Sensei ni rei	-	Gruß zum Trainer
Shi	-	vier
Shiai	-	Wettkampf
Shichi	-	sieben
Shiko Dachi	-	eckiger Stand
Shimpan	-	Kampfrichter
Shin-kokyu	-	tief atmen
Shiro	-	weiß
Shita Kara	-	(shita = unten, kara = von) sinngemäß: von unten
Shitei	-	Pflicht
Shizentai Dachi	-	Vorbereitungsstellung
Shomen	-	vorne
Shushin	-	(Haupt-) Kampfrichter
Sore-Made	-	das ist alles
Soto	-	außen, außerhalb
Sunakake	-	Sand werfen
Suri Ashi	-	Gleitschritt
Tekubi	-	Handgelenk
Tori	-	fangen
Tsuki	-	Stoß

Tsuru Ashi-Dachi	-	Kranich-Stand (auf einem Bein stehend)
Uchi	-	Schlag
Uchi	-	innerhalb
Ude	-	Unterarm
Uke	-	Abwehr
Undo	-	Gymnastik, Übung
Ushiro	-	hinten
Waki Shita	-	(waki = Achsel, shita = unten) sinngemäß: unter der Achsel
Waza	-	Technik
Wazari	-	halber Punkt
Yakusoku	-	festgelegt
Yakusoku Kumite	-	festgelegte Partnerübung
Yamae	-	Stop
Yoi	-	Achtung
Yoko	-	seitlich
Yon	-	Vierte(r), vier
Zenkutsu Dachi	-	Vorwärtsstellung
Zenshin	-	vorwärts

Inhalt

Vorbereitungszeiten und Voraussetzungen	3
Zum 9. Kyu (weiß-gelb).....	4
Zum 8. Kyu (gelb).....	5
Zum 7. Kyu (orange).....	6
Zum 6. Kyu (grün)	7
Zum 5. Kyu (blau).....	8
Zum 4. Kyu (violett).....	9
Zum 3. Kyu (braun).....	11
Zum 2. Kyu (braun).....	13
Zum 1. Kyu (braun).....	15
Zum 1. Dan (Shodan)	17
Zum 2. Dan (Nidan)	19
Zum 3. Dan (Sandan)	21
Zum 4. Dan (Yondan).....	23
Zum 5. Dan (Godan)	25
Zum 6. Dan (Rokudan).....	27

Vorbereitungszeiten und Voraussetzungen

Vorbereitungszeiten

Vorbereitungszeit zum 9. Kyu	(weiß-gelb)	keine
Vorbereitungszeit zum 8. Kyu	(gelb)	3 Monate
Vorbereitungszeit zum 7. Kyu	(orange)	3 Monate
Vorbereitungszeit zum 6. Kyu	(grün)	3 Monate
Vorbereitungszeit zum 5. Kyu	(blau)	3 Monate
Vorbereitungszeit zum 4. Kyu	(violett)	3 Monate
Vorbereitungszeit zum 3. Kyu	(braun)	3 Monate
Vorbereitungszeit zum 2. Kyu	(braun)	3 Monate
Vorbereitungszeit zum 1. Kyu	(braun)	3 Monate
Vorbereitungszeit zum 1. Dan	(schwarz)	1 Jahr
Vorbereitungszeit zum 2. Dan	(schwarz)	2 Jahre
Vorbereitungszeit zum 3. Dan	(schwarz)	3 Jahre
Vorbereitungszeit zum 4. Dan	(schwarz)	4 Jahre
Vorbereitungszeit zum 5. Dan	(schwarz)	5 Jahre

Mindestalter

Der Junior-Dan kann mit Vollendung des 12. Lebensjahres abgelegt werden.

Der 1. Dan kann mit Vollendung des 16. Lebensjahres abgelegt werden.

Der 2. Dan kann mit Vollendung des 18. Lebensjahres abgelegt werden.
(vgl. hierzu Verfahrensordnung des DKV, Teil C, Tz. 2.1 und 2.2).

Im Weiteren gilt die Verfahrensordnung des DKV.

Weitere Voraussetzungen

- Teilnahme an den regelmäßig abgehaltenen Lehrgängen

Zum 9. Kyu (weiß-gelb)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Yakusoku Kumi Bo

- | Angreifer | Verteidiger |
|----------------------|--|
| 1. Jodan Uchi | Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki |
| 2. Jodan Naname Uchi | Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi |

Theorie

Fragen zu den verlangten Techniken und Ständen.

Zum 8. Kyu (gelb)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake

Yakusoku Kumi Bo

Angreifer	Verteidiger
1. Jodan Uchi	Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki
2. Jodan Naname Uchi	Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi
3. Chudan Yoko Uchi	Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi	Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi
5. Chudan Tsuki	Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki

Theorie

Fragen zu den verlangten Techniken und Ständen.

Zum 7. Kyu (orange)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi

Yakusoku Kumi Bo

- | | Angreifer | Verteidiger |
|----|-------------------|--|
| 1. | Jodan Uchi | Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki |
| 2. | Jodan Naname Uchi | Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi |
| 3. | Chudan Yoko Uchi | Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi |
| 4. | Gedan Yoko Uchi | Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi |
| 5. | Chudan Tsuki | Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki |

Theorie

Fragen zu den verlangten Techniken und Ständen.

Zum 6. Kyu (grün)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai (Gedan Ossai Uke) – Jodan Naname Uchi
5. Goren Uchi

Yakusoku Kumi Bo

	Angreifer	Verteidiger
1.	Jodan Uchi	Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki
2.	Jodan Naname Uchi	Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi
3.	Chudan Yoko Uchi	Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi
4.	Gedan Yoko Uchi	Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi
5.	Chudan Tsuki	Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki

Tunkwa (Tonfa) Hojo Undo

1. Jodan Yoko Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Nuki
5. Gedan Yoko Uchi
6. Gedan Uke

Theorie

Fragen zu den verlangten Techniken und Ständen, Erklärung des Abzeichens.

Zum 5. Kyu (blau)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai (Gedan Ossai Uke) – Jodan Naname Uchi
5. Goren Uchi

Yakusoku Kumi Bo

	Angreifer	Verteidiger
1.	Jodan Uchi	Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki
2.	Jodan Naname Uchi	Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi
3.	Chudan Yoko Uchi	Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi
4.	Gedan Yoko Uchi	Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi
5.	Chudan Tsuki	Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki

Kata

Fukyugata (Bo Kata)

Tunkwa (Tonfa) Hojo Undo

1. Jodan Yoko Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Nuki
5. Gedan Yoko Uchi
6. Gedan Uke
7. Age Uchi – Jodan Mawashi Uchi
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Jodan Uchi
9. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Yoko Uchi – Jodan Uchi
10. Chudan Tsuki – Nikai Mawashi Uchi

Theorie

Fragen zu den verlangten Techniken und Ständen, Erklärung des Abzeichens.
Praktische Anwendung des Bo Hojo Undo (Bunkai).

Zum 4. Kyu (violett)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai (Gedan Ossai Uke) – Jodan Naname Uchi
5. Goren Uchi

Yakusoku Kumi Bo

- | | Angreifer | Verteidiger |
|----|-------------------|--|
| 1. | Jodan Uchi | Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki |
| 2. | Jodan Naname Uchi | Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi |
| 3. | Chudan Yoko Uchi | Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi |
| 4. | Gedan Yoko Uchi | Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi |
| 5. | Chudan Tsuki | Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki |

Kata

Fukyugata (Bo Kata)

Tunkwa (Tonfa) Hojo Undo

1. Jodan Yoko Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Nuki
5. Gedan Yoko Uchi
6. Gedan Uke
7. Age Uchi – Jodan Mawashi Uchi
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Jodan Uchi
9. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Yoko Uchi – Jodan Uchi
10. Chudan Tsuki – Nikai Mawashi Uchi

Noch 4. Kyu (violett)

Sai Hojo Undo

1. Jodan Mawashi Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Harai Uke
5. Gedan Harai Uke
6. Gedan Uke

Theorie

wie 5. Kyu

Zum 3. Kyu (braun)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai (Gedan Ossai Uke) – Jodan Naname Uchi
5. Goren Uchi

Yakusoku Kumi Bo

- | | Angreifer | Verteidiger |
|----|-------------------|--|
| 1. | Jodan Uchi | Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki |
| 2. | Jodan Naname Uchi | Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi |
| 3. | Chudan Yoko Uchi | Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi |
| 4. | Gedan Yoko Uchi | Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi |
| 5. | Chudan Tsuki | Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki |

Tunkwa (Tonfa) Hojo Undo

1. Jodan Yoko Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Nuki
5. Gedan Yoko Uchi
6. Gedan Uke
7. Age Uchi – Jodan Mawashi Uchi
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Jodan Uchi
9. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Yoko Uchi – Jodan Uchi
10. Chudan Tsuki – Nikai Mawashi Uchi

Noch 3. Kyu (Braun)

Sai Hojo Undo

1. Jodan Mawashi Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Harai Uke
5. Gedan Harai Uke
6. Gedan Uke
7. Chudan Tsuki – Jodan Mawashi Uchi – Gedan Uke
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Nuki – Gedan Uke
9. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Kote Uchi – Gedan Uke
10. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Mawashi Kote Uchi – Gedan Uke

Kata

Fukyugata (Bo Kata)

Theorie

wie 4. Kyu, zusätzlich praktische Anwendung Sai Hojo Undo (Bunkai).

Zum 2. Kyu (braun)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai (Gedan Ossai Uke) – Jodan Naname Uchi
5. Goren Uchi

Yakusoku Kumi Bo

	Angreifer	Verteidiger
1.	Jodan Uchi	Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki
2.	Jodan Naname Uchi	Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi
3.	Chudan Yoko Uchi	Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi
4.	Gedan Yoko Uchi	Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi
5.	Chudan Tsuki	Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki

Tunkwa (Tonfa) Hojo Undo

1. Jodan Yoko Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Nuki
5. Gedan Yoko Uchi
6. Gedan Uke
7. Age Uchi – Jodan Mawashi Uchi
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Jodan Uchi
9. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Yoko Uchi – Jodan Uchi
10. Chudan Tsuki – Nikai Mawashi Uchi

noch 2. Kyu (Braun)

Sai Hojo Undo

1. Jodan Mawashi Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Harai Uke
5. Gedan Harai Uke
6. Gedan Uke
7. Chudan Tsuki – Jodan Mawashi Uchi – Gedan Uke
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Nuki – Gedan Uke
9. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Kote Uchi – Gedan Uke
10. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Mawashi Kote Uchi – Gedan Uke

Kata

Fukyugata (Bo Kata)

Theorie

Wie 3. Kyu, zusätzlich praktische Anwendung Tunkwa Hojo Undo und Fukyugata (Bunkai).

Zum 1. Kyu (braun)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai (Gedan Ossai Uke) – Jodan Naname Uchi
5. Goren Uchi

Yakusoku Kumi Bo

- | | Angreifer | Verteidiger |
|----|-------------------|--|
| 1. | Jodan Uchi | Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki |
| 2. | Jodan Naname Uchi | Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi |
| 3. | Chudan Yoko Uchi | Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi |
| 4. | Gedan Yoko Uchi | Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi |
| 5. | Chudan Tsuki | Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki |

Tunkwa (Tonfa) Hojo Undo

1. Jodan Yoko Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Nuki
5. Gedan Yoko Uchi
6. Gedan Uke
7. Age Uchi – Jodan Mawashi Uchi
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Jodan Uchi
9. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Yoko Uchi – Jodan Uchi
10. Chudan Tsuki – Nikai Mawashi Uchi

noch 1. Kyu (braun)

Sai Hojo Undo

1. Jodan Mawashi Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Harai Uke
5. Gedan Harai Uke
6. Gedan Uke
7. Chudan Tsuki – Jodan Mawashi Uchi – Gedan Uke
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Nuki – Gedan Uke
9. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Kote Uchi – Gedan Uke
10. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Mawashi Kote Uchi – Gedan Uke

Nunchaku Hojo Undo (die Techniken werden mit einem Handtuch trainiert)

1. Chudan Kote Uchi
2. Ryote Chudan Uke
3. Ryote Chudan Tsuki
4. Age Furi Ushiro Tori
5. Shita Kara – Age Furi – Waki Shita Tori
6. Yoko Mawashi Koshi Tori
7. Jodan Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi, Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Ushiro Tori
8. Age Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi – Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Jodan Tsuki

Kata

Fukyugata (Bo Kata)
Choun No Kun (Bo Kata)

Theorie

Wie 2. Kyu

Zum 1. Dan (Shodan)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai (Gedan Ossai Uke) – Jodan Naname Uchi
5. Goren Uchi

Yakusoku Kumi Bo

- | | Angreifer | Verteidiger |
|----|-------------------|--|
| 1. | Jodan Uchi | Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki |
| 2. | Jodan Naname Uchi | Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi |
| 3. | Chudan Yoko Uchi | Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi |
| 4. | Gedan Yoko Uchi | Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi |
| 5. | Chudan Tsuki | Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki |

Tunkwa (Tonfa) Hojo Undo

1. Jodan Yoko Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Nuki
5. Gedan Yoko Uchi
6. Gedan Uke
7. Age Uchi – Jodan Mawashi Uchi
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Jodan Uchi
9. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Yoko Uchi – Jodan Uchi
10. Chudan Tsuki – Nikai Mawashi Uchi

noch 1. Dan (Shodan)

Sai Hojo Undo

1. Jodan Mawashi Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Harai Uke
5. Gedan Harai Uke
6. Gedan Uke
7. Chudan Tsuki – Jodan Mawashi Uchi – Gedan Uke
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Nuki – Gedan Uke
9. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Kote Uchi – Gedan Uke
10. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Mawashi Kote Uchi – Gedan Uke

Nunchaku Hojo Undo (die Techniken werden mit einem Handtuch trainiert)

1. Chudan Kote Uchi
2. Ryote Chudan Uke
3. Ryote Chudan Tsuki
4. Age Furi Ushiro Tori
5. Shita Kara – Age Furi – Waki Shita Tori
6. Yoko Mawashi Koshi Tori
7. Jodan Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi, Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Ushiro Tori
8. Age Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi – Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Jodan Tsuki

Kata

Fukyugata	(Bo Kata)
Choun No Kun	(Bo Kata)
Ni Chou Sai	(Sai Kata)
Tunkwa Ichi	(Tunkwa Kata)

Bunkai

Fukyugata und Choun No Kun

Theorie

Allgemein über Kobudo und Kobudo-Geschichte (schriftlich).

Zum 2. Dan (Nidan)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai (Gedan Ossai Uke) – Jodan Naname Uchi
5. Goren Uchi

Yakusoku Kumi Bo

- | | Angreifer | Verteidiger |
|----|-------------------|--|
| 1. | Jodan Uchi | Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki |
| 2. | Jodan Naname Uchi | Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi |
| 3. | Chudan Yoko Uchi | Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi |
| 4. | Gedan Yoko Uchi | Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi |
| 5. | Chudan Tsuki | Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki |

Tunkwa (Tonfa) Hojo Undo

1. Jodan Yoko Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Nuki
5. Gedan Yoko Uchi
6. Gedan Uke
7. Age Uchi – Jodan Mawashi Uchi
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Jodan Uchi
9. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Yoko Uchi – Jodan Uchi
10. Chudan Tsuki – Nikai Mawashi Uchi

noch 2. Dan (Nidan)

Sai Hojo Undo

1. Jodan Mawashi Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Harai Uke
5. Gedan Harai Uke
6. Gedan Uke
7. Chudan Tsuki – Jodan Mawashi Uchi – Gedan Uke
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Nuki – Gedan Uke
9. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Kote Uchi – Gedan Uke
10. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Mawashi Kote Uchi – Gedan Uke

Nunchaku Hojo Undo (die Techniken werden mit einem Handtuch trainiert)

1. Chudan Kote Uchi
2. Ryote Chudan Uke
3. Ryote Chudan Tsuki
4. Age Furi Ushiro Tori
5. Shita Kara – Age Furi – Waki Shita Tori
6. Yoko Mawashi Koshi Tori
7. Jodan Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi, Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Ushiro Tori
8. Age Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi – Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Jodan Tsuki

Kata

Fukyugata	(Bo Kata)
Shiu Shi No Kun	(Bo Kata)
Choun No Kun	(Bo Kata)
Ni Chou Sai	(Sai Kata)
Tunkwa Ichi	(Tunkwa Kata)
Tunkwa Nidan	
Jo No Kata	
Jiyu Kata	(freie Kata nach Auswahl des Prüflings)

Theorie

Wie 1. Dan, zusätzlich Bunkai der Katas.

Zum 3. Dan (Sandan)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai (Gedan Ossai Uke) – Jodan Naname Uchi
5. Goren Uchi

Yakusoku Kumi Bo

- | | Angreifer | Verteidiger |
|----|-------------------|--|
| 1. | Jodan Uchi | Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki |
| 2. | Jodan Naname Uchi | Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi |
| 3. | Chudan Yoko Uchi | Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi |
| 4. | Gedan Yoko Uchi | Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi |
| 5. | Chudan Tsuki | Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki |

Tunkwa (Tonfa) Hojo Undo

1. Jodan Yoko Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Nuki
5. Gedan Yoko Uchi
6. Gedan Uke
7. Age Uchi – Jodan Mawashi Uchi
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Jodan Uchi
9. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Yoko Uchi – Jodan Uchi
10. Chudan Tsuki – Nikai Mawashi Uchi

noch 3. Dan (Sandan)

Sai Hojo Undo

1. Jodan Mawashi Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Harai Uke
5. Gedan Harai Uke
6. Gedan Uke
7. Chudan Tsuki – Jodan Mawashi Uchi – Gedan Uke
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Nuki – Gedan Uke
9. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Kote Uchi – Gedan Uke
10. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Mawashi Kote Uchi – Gedan Uke

Nunchaku Hojo Undo (die Techniken werden mit einem Handtuch trainiert)

1. Chudan Kote Uchi
2. Ryote Chudan Uke
3. Ryote Chudan Tsuki
4. Age Furi Ushiro Tori
5. Shita Kara – Age Furi – Waki Shita Tori
6. Yoko Mawashi Koshi Tori
7. Jodan Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi, Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Ushiro Tori
8. Age Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi – Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Jodan Tsuki

Kata

Fukyugata	(Bo Kata)
Shiu Shi No Kun	(Bo Kata)
Choun No Kun	(Bo Kata)
Sakugawa No Kun	(Bo Kata)
Ni Chou Sai	(Sai Kata)
San Chou Sai	(Sai Kata)
Tunkwa Ichi	(Tunkwa Kata)
Tunkwa Ni	(Tunkwa Kata)
Jo No Kata	(Jo Kata)
Nunchaku No Kata	(Nunchaku Kata)

5 Katas vom Prüfer + 1 freie Kata vom Prüfling

Theorie

Wie 2. Dan, zusätzlich Bunkai der Katas.

Zum 4. Dan (Yondan)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai (Gedan Ossai Uke) – Jodan Naname Uchi
5. Goren Uchi

Yakusoku Kumi Bo

- | | Angreifer | Verteidiger |
|----|-------------------|--|
| 1. | Jodan Uchi | Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki |
| 2. | Jodan Naname Uchi | Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi |
| 3. | Chudan Yoko Uchi | Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi |
| 4. | Gedan Yoko Uchi | Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi |
| 5. | Chudan Tsuki | Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki |

Tunkwa (Tonfa) Hojo Undo

1. Jodan Yoko Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Nuki
5. Gedan Yoko Uchi
6. Gedan Uke
7. Age Uchi – Jodan Mawashi Uchi
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Jodan Uchi
9. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Yoko Uchi – Jodan Uchi
10. Chudan Tsuki – Nikai Mawashi Uchi

noch 4. Dan (Yondan)

Sai Hojo Undo

1. Jodan Mawashi Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Harai Uke
5. Gedan Harai Uke
6. Gedan Uke
7. Chudan Tsuki – Jodan Mawashi Uchi – Gedan Uke
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Nuki – Gedan Uke
9. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Kote Uchi – Gedan Uke
10. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Mawashi Kote Uchi – Gedan Uke

Nunchaku Hojo Undo (die Techniken werden mit einem Handtuch trainiert)

1. Chudan Kote Uchi
2. Ryote Chudan Uke
3. Ryote Chudan Tsuki
4. Age Furi Ushiro Tori
5. Shita Kara – Age Furi – Waki Shita Tori
6. Yoko Mawashi Koshi Tori
7. Jodan Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi, Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Ushiro Tori
8. Age Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi – Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Jodan Tsuki

Kata

Fukyugata	(Bo Kata)
Shiu Shi No Kun	(Bo Kata)
Choun No Kun	(Bo Kata)
Sakugawa No Kun	(Bo Kata)
Chikin No Kun (Tsuken No Kun)	(Bo Kata)
Ni Chou Sai	(Sai Kata)
San Chou Sai	(Sai Kata)
Tunkwa Ichi	(Tunkwa Kata)
Tunkwa Ni	(Tunkwa Kata)
Jo No Kata	(Jo Kata)
Nunchaku No Kata	(Nunchaku Kata)
Nunti No Kata (Ichi)	(Nunti Kata)
Chinkin Akachu No Ekudi	(Eku Kata)

5 Katas vom Prüfer + 1 freie Kata vom Prüfling

Theorie

Wie 3. Dan, zusätzlich Bunkai der Katas.

Zum 5. Dan (Godan)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai (Gedan Ossai Uke) – Jodan Naname Uchi
5. Goren Uchi

Yakusoku Kumi Bo

- | | Angreifer | Verteidiger |
|----|-------------------|--|
| 1. | Jodan Uchi | Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki |
| 2. | Jodan Naname Uchi | Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi |
| 3. | Chudan Yoko Uchi | Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi |
| 4. | Gedan Yoko Uchi | Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi |
| 5. | Chudan Tsuki | Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki |

Tunkwa (Tonfa) Hojo Undo

1. Jodan Yoko Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Nuki
5. Gedan Yoko Uchi
6. Gedan Uke
7. Age Uchi – Jodan Mawashi Uchi
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Jodan Uchi
9. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Yoko Uchi – Jodan Uchi
10. Chudan Tsuki – Nikai Mawashi Uchi

noch 5. Dan (Godan)

Sai Hojo Undo

1. Jodan Mawashi Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Harai Uke
5. Gedan Harai Uke
6. Gedan Uke
7. Chudan Tsuki – Jodan Mawashi Uchi – Gedan Uke
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Nuki – Gedan Uke
9. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Kote Uchi – Gedan Uke
10. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Mawashi Kote Uchi – Gedan Uke

Nunchaku Hojo Undo (die Techniken werden mit einem Handtuch trainiert)

1. Chudan Kote Uchi
2. Ryote Chudan Uke
3. Ryote Chudan Tsuki
4. Age Furi Ushiro Tori
5. Shita Kara – Age Furi – Waki Shita Tori
6. Yoko Mawashi Koshi Tori
7. Jodan Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi, Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Ushiro Tori
8. Age Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi – Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Jodan Tsuki

Kata

Fukyugata	(Bo Kata)
Shiu Shi No Kun	(Bo Kata)
Choun No Kun	(Bo Kata)
Sakugawa No Kun	(Bo Kata)
Chikin No Kun (Tsuken No Kun)	(Bo Kata)
Ni Chou Sai	(Sai Kata)
San Chou Sai	(Sai Kata)
Tunkwa Ichi	(Tunkwa Kata)
Tunkwa Ni	(Tunkwa Kata)
Jo No Kata	(Jo Kata)
Nunchaku No Kata	(Nunchaku Kata)
Nunti No Kata (Ichi)	(Nunti Kata)
Chinkin Akachu No Ekudi	(Eku Kata)
Shi Shi No Kun	(Bo Kata)
Nunchaku Ni	(Nunchaku Kata)
Tunkwa San	(Tunkwa Kata)

5 Katas vom Prüfer + 1 freie Kata vom Prüfling

Theorie

Wie 4. Dan, zusätzlich Bunkai der Katas.

Zum 6. Dan (Rokudan)

Bo Hojo Undo

Dai Ichi

1. Jodan Uchi
2. Jodan Naname Uchi
3. Chudan Yoko Uchi
4. Gedan Yoko Uchi
5. Chudan Kake Uke – Chudan Tsuki

Dai Ni

1. Gedan Harai Uke – Jodan Naname Uchi
2. Gedan Hanei Uke – Gedan Nuki Bo
3. Sunakake
4. Gedan Ossai Uke
5. Kaeshi Uchi – Kaeshi Tsuki

Dai San

1. Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
2. Jodan Naname Uchi – Jodan Nuki Bo
3. Chudan Nagashi Uchi – Gedan Yoko Uke – Jodan Naname Uchi
4. Gedan Yoko Uke – Chudan Harai (Gedan Ossai Uke) – Jodan Naname Uchi
5. Goren Uchi

Yakusoku Kumi Bo

- | | Angreifer | Verteidiger |
|----|-------------------|--|
| 1. | Jodan Uchi | Jodan Uke, Gedan Ossai Uke, Chudan Tsuki |
| 2. | Jodan Naname Uchi | Jodan Naname Uke, Chudan Yoko Uchi |
| 3. | Chudan Yoko Uchi | Chudan Yoko Uke, Gedan Yoko Uchi |
| 4. | Gedan Yoko Uchi | Gedan Harai Uke, Jodan Naname Uchi |
| 5. | Chudan Tsuki | Chudan Kake Uke, Chudan Tsuki |

Tunkwa (Tonfa) Hojo Undo

1. Jodan Yoko Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Nuki
5. Gedan Yoko Uchi
6. Gedan Uke
7. Age Uchi – Jodan Mawashi Uchi
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Jodan Uchi
9. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Yoko Uchi – Jodan Uchi
10. Chudan Tsuki – Nikai Mawashi Uchi

noch 6. Dan (Rokudan)

Sai Hojo Undo

1. Jodan Mawashi Uchi
2. Jodan Uke
3. Chudan Tsuki
4. Chudan Harai Uke
5. Gedan Harai Uke
6. Gedan Uke
7. Chudan Tsuki – Jodan Mawashi Uchi – Gedan Uke
8. Chudan Tsuki – Gedan Harai Uke – Jodan Nuki – Gedan Uke
9. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Gedan Harai Uke – Kote Uchi – Gedan Uke
10. Chudan Tsuki – Chudan Harai Uke – Mawashi Kote Uchi – Gedan Uke

Nunchaku Hojo Undo (die Techniken werden mit einem Handtuch trainiert)

1. Chudan Kote Uchi
2. Ryote Chudan Uke
3. Ryote Chudan Tsuki
4. Age Furi Ushiro Tori
5. Shita Kara – Age Furi – Waki Shita Tori
6. Yoko Mawashi Koshi Tori
7. Jodan Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi, Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Ushiro Tori
8. Age Uchi – Age Uchi – Jodan Naname Uchi – Jodan Naname Uchi – Age Uchi – Jodan Tsuki

noch 6. Dan (Rokudan)

Kata

Eine Auswahl von 3 Waffenkatas

Bo

Fukyugata
Choun No Kun
Shiu Shi No Kun
Chikin No Kun
Sakugawa No Kun
Shi Shi No Kun (Soeshi No Kun)
Urasaku No Kun
Ufuton No Kun

Sai

Ni Choun Sai
San Chou Sai
Shimbaru No Sai

Tunkwa

Tunkwa Ichi
Tunkwa Ni
Tunkwa San

Nunchaku

Nunchaku Ich
Nunchaku Ni

Jo

Jo No Kata

Ekū (Kai)

Chinkin Akachu No Ekudi
(Tsuken Akachu No Eku Di

Nunti

Nunti No Kata
Nunti No Ti

Kama

Ni Chougama
Kama No Kata

Titju

-

Tekko

Tekko No Kata

Surujin

-

Tinbe

Tinbe No Kata

Kuwa

Kuwa No Ti

Theorie

Geschriebene Kobudo-Geschichte