

9. Ku hellgelber und 8. Ku gelber Gürteln

ASAS

DURUSH

- | | |
|------------|---------------|
| 1. Dur, Sa | 4. Rahat-otur |
| 2. Hazir | 5. Galkh |
| 3. Otur | 6. Hazir |

HAZIR

- | | | |
|------------|-------------|--------------|
| 1. Okh-Duz | 5. Sart | 9. Duzayag |
| 2. Yumruk | 6. Dirsek 1 | 10. Yanayag |
| 3. Gilinj | 7. Dirsek 2 | 11. Gabirga |
| 4. Alt | 8. Yan | 12. Ayaggeri |

DOYUSH

Beshaddim Doyush
(Ein Kampf in fünf Akten)

Bash Okh, Sina Okh.

DOSHEK

Boguju
(Von der Hinterseite)

PHYSIKALISCHE FÄHIGKEITEN

10 physikalische Übungen, jeweils 10 Mal

7. Ku dunkelgelber Gürtel

ASAS

HAZIR OL

- | | |
|----------------------|----------|
| 1. Fünfmal vorwärts | SINA OKH |
| 2. Fünfmal vorwärts | SINA DUZ |
| 3. Fünfmal vorwärts | GILINJ |
| 4. Fünfmal vorwärts | ALT |
| 5. Fünfmal vorwärts | DIRSEK 1 |
| 6. Fünfmal vorwärts | DIRSEK 2 |
| 7. Fünfmal vorwärts | YAN |
| 8. Fünfmal vorwärts | DUZAYAG |
| 9. Fünfmal vorwärts | YANAYAG |
| 10. Fünfmal vorwärts | PANJA |
| 11. Fünfmal vorwärts | AYAGGERI |

DOYUSH

Dordaddim Doyush
(Ein Kampf in vier Akten)

Bash Okh, Sina Okh, Duzayag, Yanayag

DOSHEK

Boguju
(Von der Hinterseite)

PHYSIKALISCHE FÄHIGKEITEN

10 physikalische Übungen, jeweils 10 Mal

6. Ku orangefarbener Gürtel

ASAS

HAZIR OL

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1. Fünfmal | BASH OKH - SINA DUZ |
| 2. Fünfmal vorwärts | BASH OKH - SINA DUZ |
| 3. Fünfmal rechts-links | SINA DUZ |
| 4. Fünfmal | BASH OKH - BASH YANAYAG |
| 5. Fünfmal vorwärts | SINA DUZ - BASH YANAYAG |
| 6. Fünfmal vorwärts | SINA OKH - GILINJ |
| 7. Fünfmal vorwärts | DUZAYAG - BASH YANAYAG |
| 8. Fünfmal vorwärts | DIRSEK 1 - DIRSEK 2 |
| 9. Fünfmal vorwärts | SINE YAN - ALT |
| 10. Fünfmal vorwärts | SINA DUZ - AYAGGERI |
| 11. Fünfmal vorwärts | SINA DUZ - PANJA |
| 12. Fünfmal vorwärts | GABIRGA - GABIRGA |
| 13. Fünfmal vorwärts | BADALAG (UM 180° DREHEN) DUZ |

DOYUSH

Uchaddim Doyush
(Ein Kampf in drei Akten)

Bash Okh, Sina Okh, Duzayag, Yanayag

DOSHEK

1. Boguju,
(Von der Hinterseite)
2. Wirf den Gegner mit der Schulter

PHYSIKALISCHE FÄHIGKEITEN

10 physikalische Übungen, jeweils 15 Mal

5. Ku grüner Gürtel

ASAS

HAZIR OL

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. Fünfmal | OKH - DUZ - YAN |
| 2. Fünfmal | OKH - SART - GILINJ |
| 3. Fünfmal | OKH - DUZ - PANJA |
| 4. Fünfmal auf 4 Seiten | DUZ |
| 5. Fünfmal rechts-links | OKH - DUZ - GABIRGA |
| 6. Fünfmal | DIZ - DUZAYAG - AYAGGERI |
| 7. Fünfmal | OKH - DUZ - YANAYAG |
| 8. Fünfmal | OKH - DUZ - GILINJ |
| 9. Fünfmal | DIRSEK 1 - ALT - DIRSEK 2 |

DOYUSH

Ikiaddim Doyush
(Ein Kampf in zwei Akten)

Bash Okh, Sina Okh, Duzayag, Yanayag

DOSHEK

1. Boguju,
(Von der Hinterseite)
2. Wirf den Gegner mit der Schulter

PHYSIKALISCHE FÄHIGKEITEN

10 physikalische Übungen, jeweils 15 Mal

4. Ku blauer Gürtel

ASAS

HAZIR OL

1. Fünfmal GILINJ - SART - DIRSEK 2 - DIRSEK 1
2. Fünfmal OKH - DUZ - YAN - ALT
3. Fünfmal OKH - DUZ - DUZAYAG (Vorderbein) - AYAGGERI (Vorderbein)
4. Fünfmal rechts-links OKH - DUZ - DUZAYAG - OKH
5. Fünfmal rechts-links YUMRUK - DUZ - YAN
6. Fünfmal rechts-links GABIRGA (Vorderbein) - YUMRUK - DUZ - YANAYAG
7. Fünfmal auf 4 Seiten DUZ
8. Fünfmal OKH - DUZ - YAN - PANJA 180°
9. Fünfmal DIRSEK 2 - DIRSEK 1 - OKH - AYAGGERI (Vorderbein)
(Einen Schritt nach vorne)

DOYUSH

Addim Doyush Bash Okh, Sina Okh, Duzayag, Yanayag
(Ein Kampf in einem Schritt nach vorne)

DOSHEK

1. Boguju (Von der Hinterseite)
2. Wirf den Gegner mit der Schulter
3. Agridiji (auf dem Rücken liegend)

PHYSIKALISCHE FÄHIGKEITEN

10 physikalische Übungen, jeweils 20 Mal

3. Ku hellbrauner Gürtel

ASAS

HAZIR OL

1. Fünfmal OKH - DUZ - YAN - ALT - DIRSEK 1
2. Fünfmal OKH - DUZ - DUZAYAG - DUZAYAG - AYAGGERI (Vorderbein)
3. Fünfmal OKH - SART - GILINJ - DIRSEK 2 - GABIRGA (Vorderbein)
4. Fünfmal DIRSEK 1 - DIRSEK 2 - YANAYAG - PANJA 180°
5. Fünfmal OKH - DUZ - DUZAYAG - DUZAYAG - AYAGGERI - AYAGGERI
6. Fünfmal rechts-links OKH - DUZ - YAN - ALT - YANAYAG (Vorderbein)
7. Fünfmal auf 8 Seiten DUZ
8. Fünfmal auf 8 Seiten YUMRUK

HAZIR

1. DIRSEK 2 - DIRSEK 3 - DIRSEK 4 - DIRSEK 1

DOYUSH

Addim Doyush Bash Okh, Sina Okh, Duzayag, Yanayag
(Ein Kampf in einem Schritt nach vorne)

DOSHEK

4. Boguju (Von der Hinterseite)
5. Wirf den Gegner mit der Schulter
6. Agridiji (auf dem Rücken liegend)

PHYSIKALISCHE FÄHIGKEITEN

10 physikalische Übungen, jeweils 20 Mal

2. Ku brauner Gürtel

ASAS

HAZIR OL

1. Fünfmal OKH - DUZ - YAN - ALT - DIRSEK 1
2. Fünfmal OKH - DUZ - DUZAYAG - DUZAYAG - AYAGGERI (Vorderbein)
3. Fünfmal OKH - SART - GILINJ - DIRSEK 2 - GABIRGA (Vorderbein)
4. Fünfmal DIRSEK 1 - DIRSEK 2 - YANAYAG - PANJA 180°
5. Fünfmal OKH - DUZ - DUZAYAG - DUZAYAG - AYAGGERI - AYAGGERI
6. Fünfmal rechts-links OKH - DUZ - YAN - ALT - YANAYAG (Vorderbein)
7. Fünfmal auf 8 Seiten DUZ
8. Fünfmal auf 8 Seiten YUMRUK

HAZIR

1. DIRSEK 2 - DIRSEK 3 - DIRSEK 4 - DIRSEK 1

DOYUSH

1. Stehübung: Boguju (vor dem Gegner)
2. Stehübung: Boguju (hinter dem Gegner)
3. Stehübung: Boguju (Gegner hält ein Bein)
4. Addim Doyush Bash Okh, Sina Okh, Duzayag, Yanayag
(Ein Kampf in einem Schritt nach vorne)

DOSHEK

1. Boguju (Von der Hinterseite)
2. Wirf den Gegner mit der Schulter
3. Agridiji (auf dem Rücken liegend)

PHYSIKALISCHE FÄHIGKEITEN

10 physikalische Übungen, jeweils 25 Mal

1. Ku dunkelbrauner Gürtel

ASAS

HAZIR OL

1. Verteidigung und Angriff: a-BASH YANAYAG, b-ALT YANAYAG, SINA DUZ
2. Verteidigung und Angriff: a-BASH YANAYAG, b-ALT YANAYAG, PANJA 180°
3. Verteidigung und Angriff: a-SINA OKH, b-DUZ (zur Seite gehen)
4. Verteidigung und Angriff: a-BASH OKH, b-ALT (zur Seite gehen)
5. Verteidigung und Angriff: a-BASH OKH, b-SINA YANAYAG, SINA DUZ
6. Verteidigung und Angriff: a-BASH OKH, b-DUZ (Vorderbein zum Hinterbein, dann wieder nach vorne)
7. Verteidigung und Angriff: a-BASH OKH, b-DUZ (Direkt Angriff)

DOYUSH

BOGUJU

1. Stehübung: Boguju (vor dem Gegner)
2. Stehübung: Boguju (hinter dem Gegner)
3. Stehübung: Boguju (Gegner hält ein Bein)

SELBSTVERTEIDIGUNG

1. SINA OKH ANGRIFFEVERMEIDEN (NACH RECHTS ODER LINKS)
2. DUZAYAG ANGRIFFEVERMEIDEN (NACH RECHTS UND LINKS)

ASHIRMA

1. Garmag: GARMAG MIT EINEM SCHRITT NACH VORNE AUF DEM VORDERBEIN.
2. Garmag: MIT DEM VORDERBEIN ZIEHEN SEIN VORDERBEIN UND BRINGEN IHN AUS DEM GLEICHGEWICHT, DANN MIT DEM HINTERBEIN BRINGEN WIR IHN ZU BODEN.
3. Garmag: GREIFE MIT DER SINA DUZ AN, UND MIT UNSEREM VORDERBEIN NEHMEN WIR SEIN VORDERBEIN UND ZIEHEN IHN AUF DEN BODEN.
4. Badalag: MIT UNSEREM HINTERBEIN MACHEN WIR EINEN SCHRITT NACH VORNE UND NEHMEN SEIN VORDERBEIN UND BRINGEN IHN AUF DEN BODEN.
5. Badalag: MIT UNSEREM HINTERBEIN MACHEN WIR EINE 180° DREHUNG UND NEHMEN SEIN VORDERBEIN UND BRINGEN IHN AUF DEN BODEN.

ASHIRMA BEI EINEM GEGENANGRIFF

1. Garmag: a-SINA OKH (Vortreten), b-MIT DEM GEGENSEITIGEN VORDERBEIN ZIEHEN SEIN VORDERBEIN UND BRINGEN IHN AUF DEN BODEN
2. Garmag: a- SINA OKH (kein Vortreten), b-MIT DEM VORDERBEIN ZIEHEN SEIN VORDERBEIN UND BRINGEN IHN AUF DEN BODEN.
3. Garmag: a- SINA OKH (kein Vortreten), b-MIT DEM GEGENSEITIGEN VORDERBEIN ZIEHEN SEIN VORDERBEIN UND BRINGEN IHN AUF DEN BODEN.
4. Garmag: a-SINA OKH (Vortreten), b-MIT DEM VORDERBEIN ZIEHEN SEIN VORDERBEIN UND BRINGEN IHN AUF DEN BODEN.
5. Garmag: a-SINA OKH (Vortreten), b-VORDERBEIN ZUM HINTERBEIN, DIRSEK MIT EINER 180° DREHUNG, GARMAG AN SEINEM HINTERBEIN.

PHYSIKALISCHE FÄHIGKEITEN

10 physikalische Übungen, jeweils 25 Mal

