

Prüfungsordnung für den 10. Kyu (lila Gürtel)

Das sollst Du zeigen:

- ruhig sitzen (Seiza), auch während der Prüfung der anderen Kinder
- Onegaishimasu =Aufforderung vor dem Training und Aufforderung eines Partners zu Üben
Gleichzeitiges Verbeugen voreinander oder vor der Lehrerin
- Frosch-, Käfer-, Robben-, Krabbengang
- auf einem Bein stehen, ein Bein dabei nach hinten wegstrecken (Wasserposition)
- auf einem Bein stehen, ein Bein dabei ans Knie nehmen, Handflächen über dem Kopf
zusammen nehmen (Blumenposition)
- Shikko
- stabil im Hanmistannd stehen, Lehrerin prüft die Stabilität (Zentrum!)
- Rolle rückwärts, aufstehen in den Kniestand und in den Hanmistannd
- Rolle vorwärts –klein

- Seiza Kokyu ho mit Lehrerin (gegenübersitzen, die Lehrerin aus dem Gleichgewicht bringen,
die Hand wegziehen, gute Kontrolle)

Tachi waza:

- Gyaku hanmi Katate dori: Kokyu nage, mit Lehrerin (das richtige Bein einklappen und Rolle
rückwärts)

- Domo arigato = Vielen Dank! (Am Ende des Trainings)
- Anzug zusammenlegen

Dein Lehrer hilft Dir die Begriffe
zu lernen und die dazu passende
Bewegung zu machen.

Viel Erfolg!

Einige Japanische Ausdrücke auf Deutsch:

Onegaishimasu =Aufforderung vor dem Training und Aufforderung eines Partners zu Üben

Domo arigato = Vielen Dank! (Am Ende des Trainings)

Shikko = auf Knien gehen

Hanmistannd = Beide Füße auf einer Linie, ein Fuß zeigt nach vorn, der andere zur Seite

Tachi waza = beide stehen

Gyaku hanmi Katate dori = spiegelbildlich angreifen - zur Hand