

### **Prüfungsordnung für den 9. Kyu (lila Gürtel, Aufnäher 9)**

Das sollst Du zeigen: alles vom 10. Kyu und:

- Shikko rückwärts
- Rolle rückwärts, aufstehen in den Hanmistand
- Rolle vorwärts – aus dem Stand
  
- Seiza Kokyu ho, mit Partner (gegenübersitzen, den Partner aus dem Gleichgewicht bringen, die Hand wegziehen, gute Kontrolle)

### **Tachi waza:**

- Taisabaki; Taisabaki mit Partner und Händewechseln
- Taisabaki mit Irmi nage, an die Schulter gehen, runterziehen, aufs innere Knie gehen
- Gyaku hanmi Katate dori: Kokyu nage, mit Partner (aus der Linie gehen, werfen, Uke klappt das Bein an und macht Rolle rückwärts)

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

Hanmistand = 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

Taisabaki: Ausweichbewegung; mit dem hinteren Bein Schritt nach vorne, Hüfte drehen, vorderes Bein zurückziehen