

### **Prüfungsordnung für den 8. Kyu (lila Gürtel, Aufnäher 8)**

Das sollst Du zeigen: alles vom 10. Kyu und 9 Kyu und:

- Shikko vorwärts, rückwärts und Tai sabaki
- Rolle rückwärts, aus dem Laufen, aufstehen in den Hanmistan
- Rolle vorwärts – frei fallen, abklatschen, liegen bleiben
- Tai sabaki oder Tenkan dem Partner ausweichen (Partner kommt aus dem Laufen)

#### **Suwari waza:**

Seiza Kokyu ho, mit Partner (gegenübersitzen, den Partner aus dem Gleichgewicht bringen, gute Kontrolle)

- Men uchi: Ikkyo ura mit Partner

#### **Tachi waza:**

- Men uchi: Ikkyo ura, mit Partner, aus Tai Sabaki Hände wechseln.

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

Ura: in den Rücken gehen

Tachi waza = beide stehen

Suwari waza= beide knien

Men uchi: spiegelverkehrt angreifen – „Schwert an Schwert“

Tenkan: Ausweichbewegung; mit dem hinteren Bein zum eigenen Rücken einen Halbkreis bilden

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