

Prüfungsordnung für
den 8. Kyu (Weiß-gelber Gürtel)

Das sollst Du zeigen:

- Gürtel binden
- ruhig sitzen (Seiza)
- Rolle rückwärts in den Kniestand und in den Hanmistand
- Rolle vorwärts -klein
- Tai sabaki

Suwari waza:

- Seiza Kokyu ho
- Shikko

Tachi waza:

- Ryote dori: Tenchi nage
- Ai hanmi Katate dori : Ikkyo omote und Ikkyo ura

- Anzug zusammenlegen

Deine Lehrerin 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)

Tai sabaki = Ausweichdrehschritt (2 Schritte)

Suwari waza = beide Partner bewegen sich auf Knien

Seiza = Kniesitz

Seiza Kokyo ho = Atemwurf im Kniesitz

Shikko = auf Knien gehen

Tachi waza = beide stehen

Ai hanmi Katate dori = über Kreuz angreifen – zur Hand

Ryote dori = spiegelbildlich angreifen – zu beiden Handgelenken

Tenchi nage = Himmel- und Erdewurf

Ikkyo = 1.Haltetechnik

Omote = vor den Angreifer gehen (Bauchseite)

Ura = hinter den Angreifer gehen (Rückenseite)