

Prüfungsordnung für den 7. Kyu (lila Gürtel, Aufnäher 7)

Das sollst Du zeigen: alles vom 10. Kyu, 9 Kyu und 8 Kyu und:

- Fallen „in das rote Meer“ (über das Bein der Lehrerin).

Suwari waza:

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

- Aihanmi: Ikkyo ura mit Partner

Tachi waza:

- Aihanmi: Ikkyo ura, mit Partner

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

Suwari waza= beide knien

Ura: in den Rücken gehen

Aihanmi: spiegelverkehrt angreifen – Uke greift Handgelenk

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