

**Prüfungsordnung für**  
**den 7. Kyu (gelber Gürtel)**

Das sollst Du zeigen:

- Gürtel binden
- ruhig sitzen (Seiza)
- Rolle rückwärts aus dem Laufen mit Abklatschen, in den Hanmistan
- Rolle vorwärts –groß; Henka: Rolle vorwärts- groß
- Tai sabaki und Tenkan ausweichen bei Angriff Muna dori aus dem Laufen

**Suwari waza:**

- Ai hanmi: Ikkyo omote und ura
- Shikko vorwärts und rückwärts, Shikko mit Tai sabki,  
Shikko - Rolle vorwärts - Tai sabaki – Shikko - Rolle vorwärts

**Tachi waza:**

- Ai hanmi: Irimi nage
- Ai hanmi: Ikkyo omote und Ikkyo ura (dynamisch)
- Katate dori mit Tenkaneingang: Tenchi nage und Kokyo nage
  
- 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 – zum Handgelenk

Katate dori= spiegelgleich angreifen zum Handgelenk

Muna dori = Angriff von vorne, beide Hände gehen zur Schulter

Tenchi nage = Himmel- und Erdewurf

Ikkyo = 1.Haltetechnik

Omote = vor den Angreifer gehen (Bauchseite)

Ura = hinter den Angreifer gehen (Rückenseite)

Kokyo nage = Atemwurf, an den Ellebogen greifen

Irimi nage = mit Tai Sabaki in den Rücken eintreten mit anschließendem Wurf