

Prüfungsordnung für den 6. Kyu (lila Gürtel, Aufnäher 6)

Das sollst Du zeigen: alles vom 10. Kyu, 9 Kyu, 8 Kyu und 7 Kyu und:

- Fallen „in das rote Meer“ (über das Bein der Lehrerin **aus dem Laufen**).
- Vorwärtsrolle, Shikkoschritt, Vorwärtsrolle, abwechselnd links, rechts

Suwari waza:

- Aihanmi: Ikkyo omote mit Partner

Tachi waza:

- Aihanmi: Ikkyo omote, mit Partner
- Aihami: Ude kime nage ura

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

Hanmizand = Beide Füße auf einer Linie, ein Fuß zeigt nach vorn, der andere zur Seite

Tachi waza = beide stehen

Suwari waza= beide knien

Aihanmi: spiegelverkehrt angreifen – Uke greift Handgelenk

Ura: in den Rücken gehen

Omote: vor den Körper gehen

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