

Prüfungsordnung für
den 6. Kyu (gelb/oranger Gürtel)

Das sollst Du zeigen:

- Rolle vorwärts aus „der Bärenposition“
- Rolle vorwärts aus dem Laufen, abklatschen, liegen bleiben

Suwari waza:

- Ai hanmi: Irimi nage
- Katate dori: Ikkyo omote und ura

Hanmi hantachi waza:

- Ushiro Ryo kata dori: Kokyo nage

Tachi waza:

- Ai hanmi: Shiho nage omote und ura
- Ai hanmi: Kote gaeshi
- Katate dori mit Tenkaneingang: Uchi kaiten nage omote
- Katate dori: Ikkyo omote und ura
- Katate dori: Irimi nage direkt

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

Tachi waza = beide Partner stehen

Hanmi hantachi waza = ein Partner kniet, ein Partner greift aus dem Stehen an

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

Ikkyo = 1.Haltetechnik

Omote = vor den Angreifer gehen (Bauchseite)

Ura = hinter den Angreifer gehen (Rückenseite)

Kokyo nage = Atemwurf

Uchi kaiten nage = Kreiswurf unter dem Arm durch

Shiho nage = Schwertwurf oder 4 Richtungen Wurf

Kote gaeshi = Handgelenkwurf

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