

Prüfungsordnung für
den 5. Kyu (oranger Gürtel)

Das sollst Du zeigen:

- Frei fallen über das Bein der Lehrerin
- Frei fallen aus Aihanmi, abklatschen, liegen bleiben

Suwari waza:

- Shomen uchi: Ikkyo omote und ura / Irimi nage

Hanmi hantachi waza:

- Katate dori: Uchi kaiten nage omote (evtl. auch mit Tenkan Eingang)

Tachi waza:

- Ai hanmi: Ude kime nage omote und ura
- Shomen uchi: Ikkyo omote und ura
- Shomen uchi: Irimi nage
- Shomen uchi: Kote gaeshi
- Katate dori : Soto kaiten nage omote (evtl. auch mit Tenkan-Eingang)
- Katate dori: Shiho nage omote und ura
- Katate dori: Irimi nage mit Tai Sabaki Eingang
- Mawashi Geri: Tai Sabaki ausweichen

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 = über Kreuz angreifen – zum Handgelenk

Shomen uchi = über Kreuz angreifen – mit einem Handkantenschlag auf die Stirn

Katate dori = spiegelgleich angreifen zum Handgelenk

Ushiro ryu kata dori = von hinten an beide Schultern greifen

Ikkyo = 1. Haltetechnik

Mawashi Geri = Angriff mit dem Fuß zur Schulter

Omote = vor den Angreifer gehen (Bauchseite)

Ura = hinter den Angreifer gehen (Rückenseite)

Uchi kaiten nage = Kreiswurf von innen

Soto kaiten nage = Kreiswurf von aussen

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

Ude kime nage = Armsteckhebel Wurf

Shiho nage = Schwertwurf oder 4 Richtungen Wurf

Kote gaeshi = Handgelenkwurf