

Prüfungsordnung für
den 3. Kyu (grüner Gürtel)

Das sollst Du zeigen:

- Freifallen über das Bein des Partners aus Aihanmi - Irimi nage

Suwari waza:

- Kata dori: Ikkyo, Nikyo, Sankyo jeweils omote und ura
- Katate dori: Ikkyo, Nikyo, Sankyo jeweils omote und ura, - Irimi nage
- Shomen uchi: Nikyo, Sankyo jeweils omote und ura

Hanmi hantachi waza:

- Katate dori: Shiho nage – Uchi kaiten nage

Tachi waza:

- Ai hanmi: Sankyo omote und ura,
- Kata dori: Sankyo omote und ura
- Katate dori: - Ude garami
- Ryote dori: Ikkyo omote und ura, - Shiho nage, - Irimi nage
- Yokomen uchi: - Kote gaeshi, - Irimi nage,
 - Ude kime nage, - Shiho nage, jeweils omote und ura
- Ushiro royte dori: Ikkyo, Nikyo, Sankyo jeweils omote und ura,
 - Kote gaeshi, - Kokyu nage

Deine Lehrerin hilft Dir die Begriffe zu lernen und die dazu passende Bewegung zu machen.

Viel Erfolg!

Einige Japanische Ausdrücke auf Deutsch:

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

Ai hanmi Katate dori= über Kreuz angreifen – zum Handgelenk

Shomen Uchi = über Kreuz angreifen – Handkantenschlag auf die Stirn

Yokomen uchi = spiegelgleich angreifen - Handkantenschlag auf die Schläfe

Katate dori= spiegelgleich angreifen zum Handgelenk

Kata dori = spiegelgleich angreifen an die Schulter

Ryote dori = Ryote dori = spiegelbildlich angreifen – zu beiden Handgelenken

Ushiro ryote dori = von hinten an beide Handgelenke greifen

Ikkyo = 1. Haltetechnik

Nikkyo = 2. Haltetechnik

Sankyo = 3. Haltetechnik

Omote = vor den Angreifer gehen (Bauchseite)

Ura = hinter den Angreifer gehen (Rückenseite)

Uchi kaiten nage = Kreiswurf von innen

Kokyo nage = Atemwurf

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

Ude garami = Kreuz-Fessel-Griff

Ude kime nage = Armsteckhebel Wurf

Shiho nage = Schwertwurf oder 4 Richtungen Wurf

Kote gaeshi = Handgelenkwurf